



# STAGES

Présentation

# SAISON 2025-2026

Descriptif des laboratoires de recherches et  
des stages de la saison, en théâtre et  
expression corporelle  
Tous niveaux

Direction : Shérone Rey

# Introduction

Depuis deux saisons, la recherche se situe au cœur des laboratoires de recherches dispensés par le Collectif Sur le Bord.

Cette saison encore, retrouvez à la fois trois laboratoires immersifs dispensés à La Ruchidée, mais également un stage intensif et exclusif mené par la chorégraphe et danseuse Delphine Perriere Senchou.



# Conditions

## Les laboratoires de recherches :

2 jours

10h-18h

La Ruchidée

Tenue confortable, capacité et envie de se jeter dans le vif d'un sujet à cœur ouvert.

Recherche et expérimentation guidée transdisciplinaire : théâtre, expression corporelle, écriture.

## Le stage :

1 journée

10h-18h

Tenue confortable

Capacité physique de se mouvoir sans niveau pré requis



# Les valeurs et objectifs

1

2

3

4

Bienveillance

Esprit  
collectif

Dépassement  
de soi

Découverte  
en confiance



# Le lieu

## La Ruchidée

Les laboratoires sont en immersion sur deux jours complets, au cours desquels nous apprenons à la fois à faire de la recherche, mais aussi à constituer un esprit de troupe.

Les repas sont donc préparés par le groupe sous la forme d'une auberge espagnole conviviale les midis, sur place, parfois même dans le jardin. Les fins de journées sont rythmées par un temps où l'on debrief la journée écoulée collectivement tout en buvant un verre ensemble, toujours au sein du lieu.

# Calendrier

10 et 11  
janvier  
2026

21 et 22  
février  
2026

22 mars  
2026

18 et 19  
avril  
2026

Laboratoire  
de recherche  
Shérone Rey

Laboratoire  
de recherche  
Nastazia  
Célestine et  
Shérone Rey

Création -  
Danse  
contemporaine  
Delphine  
Perriere  
Senchou

Laboratoire  
de recherche  
Shérone Rey

# Laboratoire de recherche

## 10 et 11 janvier 2026

### Animé par Shéroné Rey

Thématique : L'enfermement et l'oppression, les moyens de lutte collectifs et individuels.

Quels sont les mécanismes d'enfermements contemporains ?

Dans lesquels se reconnaître et contre lesquels lutter ?

Comment trouvons nous ensemble des leviers d'acceptation ?

Questionner son rapport au monde, à soi, aux autres.

Déroulé pédagogique :

- Exercices et recherches autour de ses propres mécanismes d'enfermements
- Recherche corporelle seul.e ou à deux sur les situations d'oppressions
- Appréhension d'une sensation de groupe, de troupe dans un travail collectif sur la thématique
- Création d'un manuel de propositions de luttes individuelles
- Création d'un patchwork sensible de propositions en lien avec le thème (textuelles, corporelles, mimées, dessinées etc) proposées par les participants et participantes.
- Shooting par Ronan Célestine, pouvant donner lieu à une exposition, et restitution des photos aux participant.es
- Goûter de fin de stage !

Prix : 80€



# Laboratoire de recherche

## 21 et 22 février 2026

### Animé par Nastazia Célestine et Shérone Rey

Thématique : Les archétypes.

Par quoi suis je naturellement défini.e ? Quel est le personnage totem, que j'ai le plus de facilité à jouer et pourquoi ? Questionnement, introspection et signification en kinésiologie. Recherche autour de la création du personnage inverse et travail d'agrandissement de sa palette de jeu.

Déroulé pédagogique :

- Exercices et recherches autour de ses propres archétypes et de leurs contraires en matière.
- Recherche corporelle sur les compositions de ces deux personnages et retranscription sur un plateau
- Appréhension d'un travail collectif de reconnaissance et d'acceptation de ses caractéristiques de jeu.
- Recherche autour de son totem. Comment cela m'est utile au plateau ? Recherche d'enrichissement de ses capacités par le travail des degrés de jeu.
- Création d'un patchwork sensible de propositions en lien avec le thème (textuelles, corporelles, mimées, dessinées etc) proposées par les participants et participantes.
- Goûter de fin de stage !

Prix : 80€



# Stage de création en danse contemporaine

## 22 mars 2026

### Animé par Delphine Perriere

### Senchou

Thématique : La création en danse contemporaine. Comment se sentir capable de créer une partition corporelle lorsque nous ne sommes pas danseur ou danseuse ? Comment apprendre à être à l'écoute de son corps et à s'autoriser à créer avec lui comme seul point de départ ?

Déroulé pédagogique :

- Exercices d'échauffement global et travail de mobilité articulaire
- Phrase corporelle imposée par Delphine à travailler et à déstructurer
- Travail sur les qualités de mouvement
- Recherche corporelle seul.e ou à deux avec des contraintes données
- Travail sur le rapport à l'autre et à l'espace
- Recherche de ses propres capacités de mouvement pour aborder une thématique donnée
- Création d'une phrase chorégraphique individuelle et présentation des créations aux autres participants et participantes.
- Goûter de fin de stage !

Prix : 40€



# Laboratoire de recherche

## 18 et 19 avril 2026

### Animé par Shéroné Rey

Thématique : La réparation

Comment réparer les vivants ? S'atteler à la question des choses ou des relations que je souhaiterai réparer. Aller jusqu'à toucher le vertigineux en se questionnant sur la réparation du monde. Comment réparer durablement et surtout, comment s'afférer à empêcher la destruction ?

Déroulé pédagogique :

- Exercices et recherches sensibles autour de ses propres fêlures à réparer
- Recherche corporelle seul.e ou à deux sur la retranscription du ressenti lié à ces blessures au plateau
- Appréhension d'une sensation de groupe, de troupe dans un travail collectif de proposition de réparation par l'autre
- Recherche de manifeste d'intentions à visée réparatrice
- Création d'un patchwork sensible de propositions en lien avec le thème (textuelles, corporelles, mimées, dessinées etc) proposées par les participants et participantes.
- Proposition de trace laissée au groupe pouvant permettre d'amorcer un processus de deuil ou d'élévation de la chose brisée pour terminer par une tentative de réparation et d'acceptation.
- Goûter de fin de stage !

Prix : 60€





Nous avons hâte de  
travailler avec vous !

Alors, tu viens ?

# Renseignements et fiche d'inscription

1

**Sur notre site internet**  
**collectifsurlebord.com**

2

**Par mail à**  
**collectifsurlebord@gmail.com**

3

Par téléphone au 0682790444

4

Paiement sur place



40 rue Charles Silvestre, 87100 Limoges  
Siret : 88115981800031  
Licence : L-D-20-002576  
PLATESV-D-2024-000615  
Code ape : 90.01Z