



A 2 METRES

ADM vzw

DOSSIER PEDAGOGIQUE

LA DEMARCHE

A 2 mètres est un projet en duo porté par ADM VZW.

Se soutenir, (s') entraider et collaborer sont les piliers de leurs modalités de fonctionnement.

Une alliance, une amitié, une entente à l'aveugle, une confiance.

Dans le cadre de leurs interventions auprès des publics (enfants, jeunes, adultes, élèves, étudiants de l'enseignement spécialisé, praticiens amateurs ou public), ADM propose des exercices alliant concentration et physiques, sous forme de plusieurs ateliers pour aborder les questions de l'entraide, la confiance (en soi et en l'autre) et la perception de ses propres limites.

L'idée ici est de favoriser le développement de sa capacité à demander de l'aide d'une façon saine et ouverte, et de construire une conscience supérieure des besoins autour de soi.

Reconnaître ses limites et chercher à les dépasser sans pour autant les ignorer. La question de la dépendance physique et mentale des individus les uns envers les autres est également abordée.

Le défi de A 2 mètres : « *Accepter le temps nécessaire pour se construire, sans se détruire.* »

La force de ce duo se trouve là.

Composer avec l'autre, écouter, comprendre, pousser et s'entraider pour une optimalisation de ces capacités... Ce qui en somme est la définition de la société.

LES MOTS CLES



ENTRAIDE

CONFIANCE

PROPRIOCEPTION

ÉCOUTE

TENDRESSE

FRUSTRATION

EMPATHIE

LA FORCE DES FAIBLESSES

CONFRONTATION

LES ACTIONS

RENCONTRE À CHAUD

A l'issue des représentations, ADM propose une rencontre avec le public, généralement au bord du plateau. Ce moment permet aux spectateurs et spectatrices de partager leurs impressions et questionnements sur A 2 mètres, son contenant, la mucoviscidose et sur la pratique de nos métiers.

Nous restons ouverts à tout autre format et temporalité d'échanges avec les publics. Et nous serons ravis de mettre à disposition des brochures informatives sur la mucoviscidose.

EN MARGE DE LA REPRÉSENTATION

Six ateliers sont proposés. Ils sont articulés autour de la morale, et thématiques liées au spectacle ainsi que du rapport aux mœurs de notre société.

Les mots, concepts et questions qui y sont associés peuvent être utilisés comme support de travail avec les groupes concernés.

Ces ateliers peuvent être programmés en marge des représentations de A 2 mètres mais également le jour même de la représentation.

Via ce projet, nous tenons particulièrement à la perspective de pouvoir échanger avec les patients dans les hôpitaux et les résidents des maisons de retraite. Nous sommes aussi convaincus de pouvoir apporter un échange tout aussi pertinent auprès des groupes scolaires, ou des professionnels du milieu.

ATELIER 1 : L'entraide

L'entraide.

Que signifie s'entraider ?

Comment pouvons-nous demander de l'aide ?

A qui peut-on demander de l'aide ?

Au cours de cet atelier, les artistes de ADM invitent à se questionner sur ce besoin d'assistance potentiel, la capacité à reconnaître ce besoin, comment trouver les sources afin de se faire aider.

Apprendre à formuler ses besoins ouvertement, sans pour autant les imposer et savoir reconnaître un appel à l'aide pas forcément exprimé directement et clairement.

Nous tenterons ensemble de renforcer et d'étendre cette conscience et sensibilité face à ces appels, qu'ils soient grands ou petits.

OBJECTIFS : Réfléchir, Se questionner, Discuter et mettre en lumière le fait que l'on a tous parfois besoin d'aide. . Normaliser l'action d'aider.

CONTENU

Discussions, débats

Références utiles (organisations d'aide face à certains sujets difficiles, personnes à contacter dans l'organisation en question.)

Exercices de composition en fonction des sujets abordés (écriture, physique)

MODALITÉS

Public : Tout public à partir de 8 ans, par groupe spécifique (retraités, groupes scolaires...)

Effectif : 20 participants par intervenant et un référent de groupe (professeur·e, médiateur·trice...)

Durée : 2h par atelier.

Matériel : en fonction du moyen d'expression choisi par l'équipe (vidéo, écriture, exercice physique...)

Espace : salle de classe, salle polyvalente...

ATELIER 2 : LE LANGAGE CORPOREL

Comment ces images/messages peuvent-ils affecter le comportement des autres ou/et le mien ?

Nous proposons des exercices autour des interactions physiques, de proche et de loin.

Nous aborderons le rapport à autrui, les capacités à exprimer et à percevoir les émotions au travers d'exercices de théâtre, des exercices de contact, dans le but d'établir une relation de confiance (en prenant en comptes les mesures de distance actuelles).

OBJECTIFS : Prendre conscience des différentes attitudes physiques.

Reconnaître les émotions grâce au langage corporel.

Comprendre nos réactions et ce qu'elles veulent dire.

Composer une phrase chorégraphique à partir de ces principes.

CONTENU

Déterminer les interactions quotidiennes en faisant des jeux d'invitation/acceptation Écriture chorégraphique avec les gestes basés sur le principe de l'action et réaction. Associer des intentions, émotions aux gestes et au langage corporel.

MODALITÉS

Public : Tout public à partir de 6 ans par groupe de 3 ans d'écart maximum.

Participants : 12 par intervenant plus le référent du groupe (professeur.re, médiateur.trice...)

Durée : 2h à 3h par atelier (Possibilité de construire des blocs de travail sur plusieurs jours...)

Besoins techniques : Espace libre (dimension en fonction de l'effectif) avec un sol lisse type lino ou parquet

ATELIER 3 : ACROBATIES ET PORTES

Tu me fais confiance ? On monte en colonne ?

Dans cet atelier, nous cherchons à aller au-delà des capacités individuelles pour créer une énergie de groupe. La clé du dépassement de soi. Grâce à un travail sur les notions de bases acrobatiques, nous souhaitons façonner une dynamique d'entraide et œuvrer au développement d'une confiance mutuelle entre les personnes au sein d'un même groupe. Nous développerons tout un programme autour de la relation à l'autre, lui faire confiance, faire confiance à son propre corps, l'utiliser comme outil pour éviter les blessures en venant en aide à autrui. La responsabilité vis-à-vis de sa propre sécurité et de celle des autres est au cœur de nos pratiques. Nous la construirons notamment en introduisant l'action de parer (sécuriser un mouvement acrobatique).

OBJECTIFS : Découverte de l'acrobatie,

Appréhender le sol, la chute

Appréhender son corps et le corps de l'autre

Prendre de la hauteur ensemble

Prendre confiance en soi via celle des autres

CONTENU

Échauffement

Bases acrobatiques

Exercices de contrepoids et confiance.

Exercices de portés

Initier aux parades (parer : fait de sécuriser le/la voltigeur.euse) Étirements

MODALITÉS

Public : Tout public à partir de 8 ans

Participants : 12 par intervenant et le référent du groupe (professeur.re, médiateur.trice...)

Durée : 1h30 à 2h30 par atelier (Possibilité de construire des blocs de travail sur plusieurs jours...)

Besoins techniques : espace libre, élément de hauteur d'épaules du public en question, tapis tumbling

ATELIER 4 : MAT CHINOIS(pro ou semi-pro)

Nous utilisons cet agrès de cirque comme outil pédagogique, afin de prendre confiance en soi, de se responsabiliser vis à vis de sa propre sécurité et celle des autres par le travail de duo.

**OBJECTIFS : Améliorer la technique en solo sur l'agrès
Etendre sa conscience de travail en duo sur le mât chinois.**

CONTENU

Échauffement, travail physique adapté aux besoins des élèves. Parmi d'autres exercices: travail technique des mouvements en cours d'apprentissage via de nouveaux mouvements (solo ou à plusieurs) ainsi qu'une recherche de mouvements. Les cours de mât de ADM finissent habituellement avec 15 min de travail sur l'emplacement en drapeau.

MODALITÉS

Public : professionnel ou semi professionnel ayant un niveau très correct au mât chinois (NB : Le mât chinois est une discipline physiquement exigeante, son accès requiert un minimum de condition physique.)

Effectif : 4 à 6 participants par mât chinois et par intervenant plus le référent du groupe (professeur.re, médiateur.trice...) si envie de ce dernier.

Durée : 2h à 3h par atelier (Possibilité de construire des blocs de travail sur plusieurs jours...)

Espace : 8m de diamètre au sol et de 5m de hauteur minimum par mât . 3 ou 4 points d'ancrage fixes ou mobiles (NB : Fiche technique du lieu requise)

Matériel : Tapis de réception type : DIMA SPORT MATELAS DE RECEPTION CIRQUE REF : CIR33000

ATELIER 5 : Maisons de retraites

Avec ce projet nous tenons aussi à avoir un échange spécifique avec les maisons de retraite.

Nous utiliserons la conscience physique acquise grâce à notre métier afin de proposer des exercices de mobilisation articulaire et de renforcement musculaire adaptés au public des maisons de retraite (nous avons tous les deux déjà travaillé au contact de personnes âgées avant ce projet).

Nous mènerons ensuite des exercices spécifiques pour les amener à redécouvrir la position d'être en capacité d'aider, d'accompagner, et de guider autrui. Dans ce cas précis, les autres participants et nous mêmes. Tout ceci dans le but de leur redonner cette notion de responsabilité et d'indépendance dont ils ont à ce jour, tant besoin.

Objectifs : Retrouver une certaine forme de vitalité.

Accompagner les résidents dans leur besoin de trouver un équilibre entre donner et recevoir de l'aide au quotidien.

Contenu

Mobilisation des articulations.

Des jeux de perception d'espace et de confiance par déplacement dans l'espace.

Dans le déroulé de l'intervention nous, intervenants, passons d'une position de manipulateur·trice·s à une position de manipulé·e·s en laissant le pouvoir et la confiance au retraité·e·s.

Modalités

Public: jusqu'à 12 personnes âgées dotés d'un minimum de mobilité et 1 accompagnant.

Durée: 1h30-2 heures.

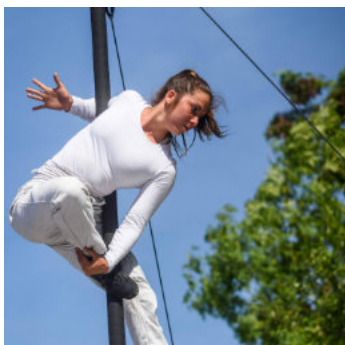
Espace: un espace polyvalent avec un nombre de chaises classique équivalent au nombre de participants disposées en cercle, 1 table pour un ratio de 3 personnes proportionnel au nombre de participants.

L'ÉQUIPE



JESSE HUYGH

Malgré sa mucoviscidose diagnostiquée à 12 ans, Jesse a toujours été sportif : gymnastique au niveau national, judo, natation, et cirque laissait peu d'heures de ses journées pour d'autres passe-temps. Diplômé de l'ESAC (Ecole Supérieure des Arts du Cirque) de Bruxelles, en 2011 spécialisé en mât chinois, sangles, acrobatie au sol et acroportés il travaille pour différentes grandes compagnies tout autour du monde, tel que Cirque Eloize, NoFitState Circus, Casus mais également avec des projets personnels, solos, duos, et depuis 2016 comme membre fondateur du Collectif Sous le Manteau. Leurs premier spectacle "MONSTRO" est sorti en janvier 2019. Suite à des complications de santé à l'été 2020, Jesse s'est fait remplacer dans ce spectacle pour commencer une nouvelle création : À 2 Mètres portée par ADM vzw. (Première mai 2021) En parallèle de cette carrière artistique, un travail pédagogique a également été développé depuis 2011. Jesse intervient dans des formations professionnelles : ESAC (Bruxelles), Académie Fratellini (Paris), Codarts (Rotterdam), ACaPA (Tilburg), ECB (Bordeaux), ainsi que de nombreuses masterclass et workshops un peu partout dans le monde. En 2020, Jesse fait face à une capacité pulmonaire 40% suite à de nombreuses pneumonies et hospitalisations.




ROCIO GARROTE

Rocio est née en 1992 à Bahia Blanca, en Argentine. Elle s'oriente rapidement vers l'art en étudiant le théâtre, la danse et le cirque. Elle se forme dans les écoles de cirque professionnelles Circo Soq et à l'Université nationale de San Martín. De 2013 à 2015, elle rejoint la compagnie de danse contemporaine IFA-CDC de Luciano Cejas, avec laquelle elle prend part à la création de deux spectacles. Passionnée du mouvement et de l'enseignement, Rocio étudie l'éducation physique à ISEF II, en Argentine. Par la suite, elle décide de perfectionner son mât chinois à l'École Supérieure des Arts du Cirque (ESAC), en Belgique, dont elle sortira en 2018. Cette même année, elle participe au projet Crece en Espagne et fait partie de la compagnie de danse TerazNow en Belgique. Depuis 2017, elle travaille avec le duo de mât chinois « correspondance ». En 2019, Elle rejoint la compagnie de cirque et de danse Hurjaruuth, en Finlande. Récemment elle a rejoint « Ploie sous mon poids » de la compagnie Mauvais Coton en France pour un remplacement temporaire. Actuellement, elle crée et joue le spectacle « À 2 mètres » de ADM vzw en Belgique et porte le projet « Latin Circus » également basée en Belgique.



SANAHE DERUELLE

Sanahé Deruelle se forme de 2018 à 2020 aux arts du cirque et à sa spécialité le mât chinois au CADC Balthazar à Montpellier. Elle axe ses recherches vers le mouvement acrobatique et dansé dans le théâtre en travaillant avec le Collectif sur le Bord. Titulaire d'un master en développement agricole, Sanahé conserve une passion pour la recherche, les sciences et particulièrement la sociologie, qu'elle lie à son travail artistique. Elle co-fonde en 2020 la compagnie du Pentrocipe, qui s'oriente vers la création de projets in-situ tournés vers des publics "en marge" avec deux spectacles conçus pour jouer dans des villages et en milieu rural. Elle travaille aujourd'hui en duo au mât chinois avec Jesse Huygh sur le spectacle À deux mètres, dont elle partage les valeurs sociales et humaines.



Artistes et créateurs: JesseHuygh et Rocio Garrote.

Aide à la dramaturgie et à la concrétisation de lumière: Alba Sarraute

Regards extérieurs: Aurelia Brailowsky & Sergi Pares

Création lumière: Nicolas Priouzeau

Musique: Felix Fivaz Composition, enregistrement, mixage & mastering

Jonas Brülhart: Texte et interprétation, Marco Nuesch: Prise de voix.

Diffusion : Cécile Imbernon, La chouette diffusion

Administration : JesseHuygh

Photos: Patrick Lemineur, Boris Aguirre, Allart,

Résidence et coproduction: 30CC en partenariat avec CIRKL, Leuven (BE), ESPACE CATASTROPHE # Centre international de Création des Arts du cirque & Festival Up !, Bruxelles (BE) | Theater op de markt Dommelhof, Neerpelt (BE) | Perplx, Kortrijk (BE) • Coproduction: De Grote Post, Oostende (BE) | CIRC'UIT (BE) | La Cascade, Pôle cirque Auvergne Rhône Alpes (FR) | Archaos Pôle National Cirque (FR) • Résidence: Cultuurcentrum De Werf, Aalst (BE) | Centre culturel Wolubilis, Bruxelles (BE), Festival MAD/ oude badhuis