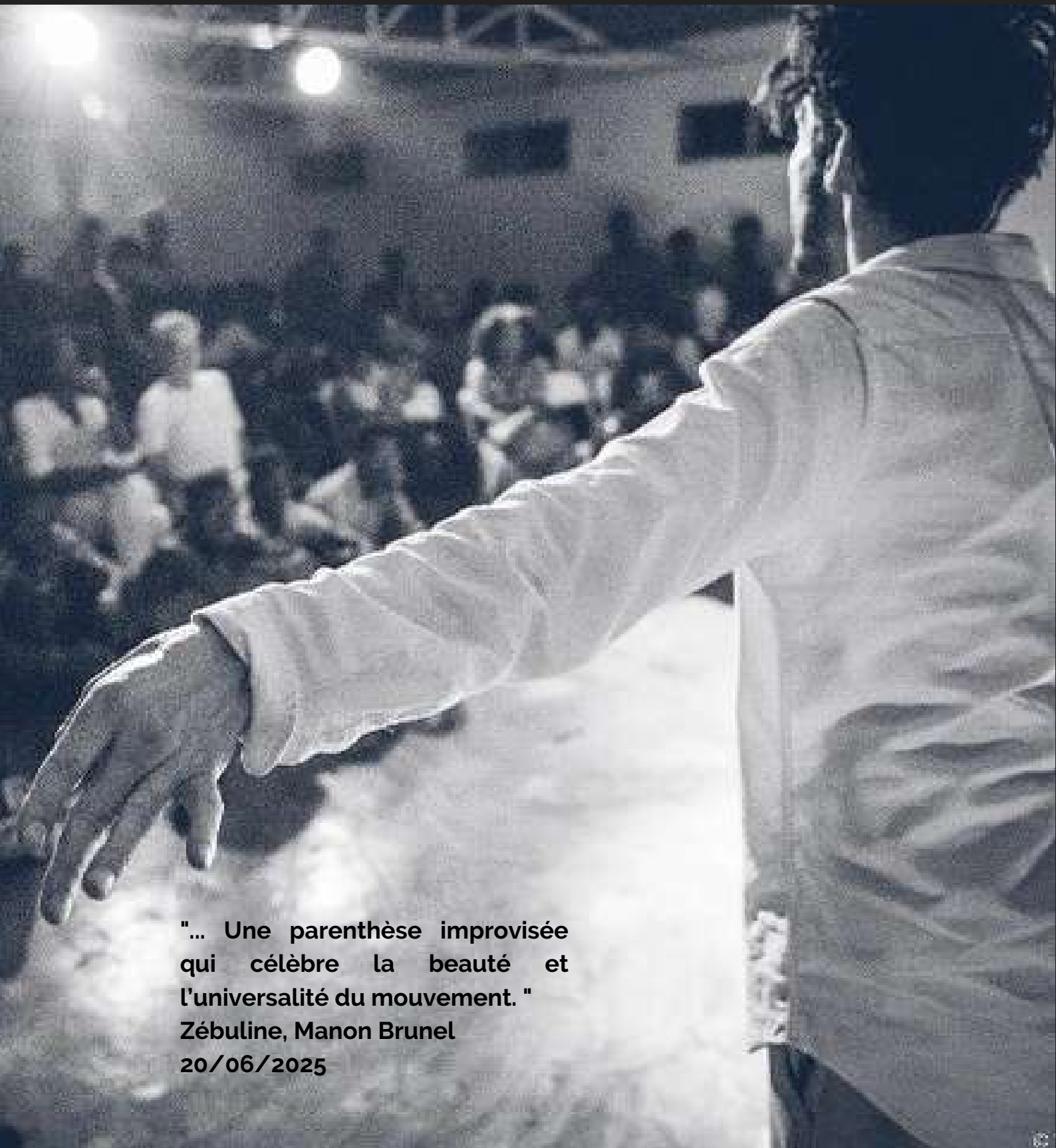


MA BOITE À MOUVEMENTS

Solo - Conférence dansée



Compagnie du Poisson/Bufle



"... Une parenthèse improvisée
qui célèbre la beauté et
l'universalité du mouvement. "

Zébuline, Manon Brunel

20/06/2025

En 2025, à l'occasion du 1 km de danse organisé par le CDCN d'Uzès, François Lamargot aborde son parcours sous forme de conférence dansée autobiographique.

De Michael Jackson à sa découverte du mouvement Hip-Hop, en passant par la danse classique, la house-dance, le théâtre physique, il s'agit d'une célébration du mouvement dans son universalité. Entre battles, cours et spectacles, sa boîte à mouvements est une invitation dans son laboratoire. Sa chambre de 9 m2 devenue lieu de recherche et d'hybridation constante entre ces différents courants.



30 MINUTES

ADAPTABLE IN SITU

DISTRIBUTION

Chorégraphie / mise en scène : François Lamargot

Interprétation : François Lamargot

Regard extérieur : Valentine Nagata-Ramos

Lumières : Ydir Acef

PARTENAIRE

La Maison Danse - CDCN d'Uzès

REPRÉSENTATIONS PASSÉES ET À VENIR

Juin 2025 : 1 Km de Danse - Festival Uzès Danse

12 mai 2026 : Lycée Charles Gide d'Uzès / la Maison Danse - CDCN d'Uzès

29 avril 2026 : Ville de Créteil

21 mai 2026 : Collège Voltaire de Remoulins

11 juin 2026 : Théâtre Nîmes Bernadette Lafont (présentation de saison)

20 juin 2026 : Journée Do The Dance / CSC Simone Veil à Nîmes

24 octobre 2026 : L'Estive - Scène Nationale de Foix (festival Block Party)

décembre 2026 : Festival Mouvements sur la Ville à Montpellier

16 et 17 Janvier 2027 : Festival Suresnes Cités Danse 2027

NOTE D'INTENTION

Extrait vidéo

" Depuis quelques années, je partage fréquemment mon parcours à l'occasion de conférences. Souvent, je m'appuie sur des supports vidéos venant illustrer mes propres spectacles tout en présentant celles et ceux qui m'ont inspiré ...

En 2025, à l'occasion du 1 km de danse organisé par la Maison Danse-CDCN d'Uzès, j'ai supprimé totalement cette vidéo pour ne laisser place qu'à mon corps et ma voix. Une démonstration de mon cheminement entre prise de parole et danse.

De mon adolescence à imiter Michael Jackson à ma découverte du mouvement Hip-Hop, en passant par mon amour pour la danse classique, Mikhaïl Barychnikov, la house-dance ou encore le théâtre physique, j'invite le spectateur à abolir les frontières entre ces différentes techniques. Car Au delà de mon parcours propre, il s'agit surtout d'universalité du geste ... De multiples techniques qui ont trouvé leurs points de concordances à différents moments de ma carrière ... Dans ma gestuelle, une petite batterie en danse classique résonne avec certains jeux de jambes en house-dance. L'approche au sol de certaines techniques contemporaines vient étoffer ma pratique du breaking ... Autant d'explorations et de fusion éprouvées au fil des années. Entre battles, cours et spectacles, Ma boîte à mouvements est une invitation dans mon laboratoire. Ma chambre de 9 m2 devenue lieu de recherche et d'hybridation constante entre ces différents courants. "

François Lamargot

FRANÇOIS LAMARGOT

Danseur et chorégraphe, François Lamargot s'inscrit dans un processus de création singulier.

De son enfance passée au Théâtre de Ménilmontant, à Paris, à ses débuts en danse hip-hop et sa formation aux danses académiques, il nourrit son parcours de diverses influences.

A tout juste 20 ans, il signe sa première pièce, Horizon, qui sera programmée aux Rencontres Urbaines de la Villette. Mais c'est avec Akasha, en 2011, puis Gardien du Temps, en 2015, qu'il affirme une écriture atypique.

Il développe une approche où danse contact se conjugue avec danse hip hop et contemporaine.

A travers ses pièces, il s'inspire de nombreux écrivains et philosophes pour retranscrire des convictions qui font sa singularité :

Lao Tseu, Marguerite Duras, Luis Ansa, Henri Gougaud, Maître Dôgen, Lin-Tsi ...



Autant d'inspirations qui participent à un univers singulier et qu'il transmet à l'occasion de multiples stages et projets dans divers pays : Nouvelle-Calédonie, Comores, Haïti, Sénégal ...

Son approche pluridisciplinaire lui permet d'être à son tour interprète pour de nombreux chorégraphes :

Claude Brumachon, George Momboye, Laura Scozzi, Yann Lheureux, Salia Sanou, Seydou Boro, Blanca Li, Redha Benteifour, Anne Nguyen, Ibrahim Sissoko, Farid Berki ...

Il assiste également Anthony Egéa sur des créations en Afrique de l'Ouest et en Chine ainsi que Mourad Merzouki sur une commande de l'Académie Fratellini. Des expériences à l'échelle internationale qui contribuent à forger son expérience en tant que chorégraphe.

Fils de projectionniste, il se passionne pour le cinéma et transpose son univers à la vidéo. Il réalise plusieurs courts-métrages dont Reflet qui fait introduction au solo éponyme et qui voit le jour sous sa forme scénique en 2018 entre danse/théâtre et vidéo. Depuis lors, François Lamargot est sollicité pour diverses commandes et stages :

Création pour le Jeune Ballet Européen, à Paris, il est également l'invité Carte Blanche de Mourad Merzouki dans le cadre du festival Kalypso en 2019. La même année, il crée pour le collectif Moëbius danse en Nouvelle-Calédonie ainsi que pour les Laboratoires de Port-au-Prince en Haïti ... aux côtés du chorégraphe comorien, Salim Mze Hamadi, Il est lauréat du programme accès culture, financé par l'Institut Français. En 2022, François Lamargot est soutenu par le Théâtre National de Chaillot sous le dispositif Fabrique Chaillot.

[PODCAST](#)

[IMPROVISATION](#)

[INTERVIEW](#)



ZÉBULINE LE WEB

Accueil › Scènes › 1km de Danse, ça Uzès, ça Uzès...

Scènes

1km de Danse, ça Uzès, ça Uzès...

Dans le cadre de son festival, le CDN d'Uzès accueillait l'événement national 1km de Danse. Une fête de la danse où sont mis à l'honneur les amateurs comme les professionnels

(...)

Abolir les frontières

Créer le trouble entre amateur et professionnel chez le public. Avec cette volonté, La Maison Danse ramène simplement à l'essence même de ce qu'est la danse : un geste, un mouvement. Une idée présente dans certains spectacles comme Ma Boîte à Mouvement de François Lamargot.

Danseur depuis 30 ans, il présente pour la première fois une conférence autobiographique hybride. Théâtre, danse classique, hip-hop ou encore contemporaine, il réunit tous ses talents pour présenter son parcours. Dans ce spectacle, il invite le public dans sa chambre d'enfant et amène un questionnement de beaucoup d'artistes : Quel art me correspond ? Pour lui, pas d'étiquette. Il adresse un message de mouvement sans frontières. « Professionnel, amateur, on est tous reliés par la même intention. L'homme trace des lignes. C'est quelque chose qu'il faudrait abolir le plus possible », explique-t-il.

Une question est alors mise au centre : Qu'est-ce qu'un danseur ? Derrière ce mot est attribuée une étiquette que beaucoup ne se sentent pas légitimes d'endosser... mais qui n'a jamais hoché la tête dans sa voiture ? Le fils de François Lamargot, lui, ne se pose pas la question. À la fin du spectacle, à peine âgé de 4 ans, il prend possession de la scène au côté de son père. Mouvement naïf mais déjà coordonné pour un enfant de son âge, il s'invite comme pour dire « oui, tout le monde peut danser ». Une parenthèse improvisée qui célèbre la beauté du mouvement.

HISTORIQUE COMPAGNIE



Sous l'impulsion de François Lamargot et à l'occasion de la création du spectacle Horizon, la compagnie est officiellement créée en juin 2006, à Paris. Initialement, elle voit le jour sous le nom de XXe Tribu. Un nom qui fait référence au groupe d'origine issue du 20ème arrondissement, qui en constituait alors le socle. Elle bénéficie d'une programmation aux Rencontres de la Villette en 2008 et, depuis lors, de multiples commandes et créations voient le jour à l'échelle nationale et internationale. A l'occasion de la création du solo Reflets, en 2018, l'identité de la Compagnie est redéfinie sous le nom de Poisson/Bufle. Une volonté d'appuyer un imaginaire au-delà de toute forme artistique établie.

Au travers de ses créations, François Lamargot affirme cette écriture multiple, à la frontière entre danse hip-hop, danse contemporaine, danse/théâtre et vidéo. Il s'inscrit dans l'expérimentation de formes nouvelles et signe des collaborations avec des artistes issus de divers horizons : vidéastes, scénographes, dessinateurs, écrivains, metteurs en scène, musiciens ... Depuis ses débuts et encore aujourd'hui, les interprètes qui composent la compagnie s'inscrivent dans cette ouverture tout en gardant des spécificités qui font leurs forces : break, krump, housedance, danse contemporaine, danse classique, chant, théâtre ... En parallèle, François Lamargot est invité à transmettre son savoir dans de multiples centres de formations en France et à l'international et auprès du public amateur. En 2022, la compagnie est soutenue par le Théâtre National de Chaillot sous le dispositif Fabrique Chaillot.

- Diffusion nationale :

Espace des Arts (Chalon-sur-Saône), Festival Karavel (Bron), Scènes du Golf (Vannes), Théâtre l'Hermine (Saint-Malo), Les Soirs Bleus (Angoulême), La Comète (Saint-Etienne), CCN de la Rochelle, Festival Colors (La Roche-sur-Yon), l'Entracte (Sablé-sur-Sarthe), Les Gémeaux (Sceaux), Maison des Métallos (Paris), Festival Suresnes Cités Danse (Suresnes), Festival Kalypso (Créteil), Festival Bien Faits / Micadanses (Paris), Ferme de Bel-Ebat (Guyancourt), Théâtre du Parc (Andrézieux), MJC des Hauts de Belleville (Paris), Théâtre du Parc (Andrézieux) ...

- Diffusion Internationale – créations et commandes :

Gabon, Libreville (2023) - Institut Français / Fesidal (Performances et masterclass)
Comores, Moroni (2021) - Lauréat Accès Culture en partenariat avec l'Institut Français
Nouvelle Calédonie (2019) - Création pour Moëbius Danse
Haïti, Port au Prince (2019) - Intervenant Pédagogiques Laboratoire de Port-au-Prince
Dakar, Sénégal (2016 à 2018) – Intervenant Pédagogiques Festival BBA

RÉPERTOIRE

JE T'AIME À LA FOLIE (CREATION 2024)

« **La Fabrique Chaillot** » Chaillot - Théâtre national de la Danse (Paris)
Label Passerelles 2023 : Festival Karavel & Kalypso
Coproductions : Compagnie Dyptik ; Annonay Rhône Agglo – saison culturelle En Scènes
Mécénat : Caisse des Dépôts
Résidences de création : IADU (Initiatives d'Artistes en Danses Urbaines), Théâtre National de Chaillot, MJC des Hauts de Belleville, Théâtre des Cordeliers (Annonay), La Chapelle Annonay
Soutien : Cie Baraka / La Chapelle Annonay - Abou Lagraa & Nawal Aït Benalla ; Espace Lauriston ; CF Adage ; Formation I.D



TEASER

PULSE (CREATION 2021)

Subvention : DRAC Ile-de-France - aide au projet 2021 ; Région Ile-de-France ; Adami
Coproductions : Centre Chorégraphique National de La Rochelle / Compagnie Accrorap, direction Kader Attou ; Les Mureaux (78) - Centre de la Danse Pierre Doussaint
Mécénat : Caisse des Dépôts
Résidences de création : IADU (Initiatives d'Artistes en Danses Urbaines), Théâtre National de Chaillot, Micadanses, MJC des Hauts de Belleville



TEASER

REFLETS (CREATION 2018)

Subvention : Région Île-de-France dans le cadre de l'aide à la création
Coproductions : Centre Chorégraphique National de La Rochelle / Compagnie Accrorap, direction Kader Attou ; Centre Chorégraphique National de Créteil et du Val-de-Marne / Compagnie Kâfig, direction Mourad Merzouki dans le cadre de l'Accueil Studio ; Centre de Danse du Galion d'Aulnay-sous-Bois (93) ; Visages du Monde - Ville de Cergy (95) ; Théâtre Jean Vilar de Suresnes (92)
Résidences de création : IADU (Initiatives d'Artistes en Danses Urbaines), Centre Chorégraphique Pôle Pik



TEASER

GARDIEN DU TEMPS (CREATION 2015)

Subventions : DRAC Ile-de-France dans le cadre de l'aide à la création ; Adami
Coproductions : IADU (Initiatives d'Artistes en Danses Urbaines), Centre Chorégraphique National de Créteil et du Val-de-Marne / Compagnie Kâfig, direction Mourad Merzouki dans le cadre de l'Accueil Studio, Centre de Danse du Galion d'Aulnay-sous-Bois, Maison de Bégon - Blois (42)
Résidences de création : Micadanses , Théâtre Jean-Vilar de Suresnes



TEASER

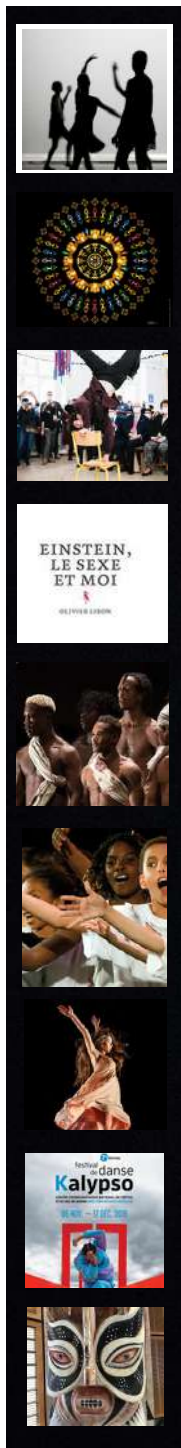
AKASHA (CRÉATION 2011)

Résidences de création : IADU (Initiatives d'Artistes en Danses Urbaines), Salle Gérard-Philippe - Bonneuil-sur-Marne (94), Micadanses.
Diffusion : Festival Karavel 2013, Festival Kalypso 2013, Scène Nationale de Sceaux, Scène du Golfe (Vannes), Maison des Métallos, Centre d'art et de culture de Meudon (92), Bonneuil-sur-Marne (94), Festival Big Up 974 (La Réunion), Festival 360°, Maison de Bégon (Blois) ...



TEASER

COMMANDES ET COLLABORATIONS



" Le Sacre du Printemps " (2025)

Stage d'hiver pour l'école du Ballet du Nord CCN & vous !

Diffusion / création : Le Colisée (Roubaix)

" Origine " (2024)

Vernissage dansé - exposition de Hélène Goddin - Curatrice : Eliane Nagata

Diffusion : Notre Dame de Lourdes (Marquette-Lez-Lilles)

" Hip-Baroque-Choc " (2023-2024)

Avec le Concert de la Loge, création entre danse Hip-Hop et musique Baroque

Diffusion : Théâtre de la Concorde (Paris)

" J'ai un monstre en moi " (2021)

Lecture Dansée d'après l'oeuvre originale " Einstein, le sexe et le moi " avec Olivier Liron

Diffusion : 100ecs (Paris)

Lauréat programme " Accès Culture " (2021)

Institut Français / Compagnie Tchéza

Diffusion : Comores

" Le Joueur de flûte " (2021) - "Halloween Parc" (2023)

Commande de Didier Grojsman pour le Créa

Diffusion : Théâtre Jacques Prévert d'Aulnay-sous-Bois ; Amphithéâtre de l'Opéra Bastille

" Pulse " (2020)

Commande de L'Académie Internationale de la Danse pour le Jeune Ballet Européen

Diffusion : Théâtre du Gymnase

Invité Carte Blanche Kalypso/Karavel (2019)

Commande de Mourad Merzouki dans le cadre du festival Karavel/Kalypso

Diffusion : Maison des Arts et de la Culture de Créteil ; Musée de Saint-Romain-en-Gal

" Téa " (2019)

Commande de Quentin Rouillier pour Moëbius Danse

Diffusion : Nouvelle Calédonie (Quinzaine du Hip-Hop)

COURTS-MÉTRAGES DANSÉS

LIGNE 19 (2021) : <https://www.youtube.com/watch?v=X3w3JpaVmGc&t=149s>

A NOS MURS (2021) : <https://www.youtube.com/watch?v=ECL87WmXDKk&t=225s>

TOC TOC (2020) : <https://vimeo.com/459877509>

MARGUERITE (2019) : <https://vimeo.com/373637236>

BOB IS THAT YOU ? (2017) : <https://vimeo.com/341988600>

LES AILES DE L'AIR (2016) : <https://vimeo.com/196162818>

REFLET (2016) : <https://vimeo.com/150613483>

PÉDAGOGIE

François Lamargot accorde une place importante au travail pédagogique et à la transmission, parfois dans le cadre de projets éducatifs et parfois à l'occasion de stages à destination du public professionnel. L'enjeu reste le même selon sa conviction : transmettre un savoir mais également des valeurs qu'il a lui-même appris tout au long de sa carrière.

Pendant sept années consécutives, de 2008 à 2014, François Lamargot intervient à Bonneuil-sur-Marne (94) pour des projets réussite éducative avec des collégiens en situation d'échec scolaire. En parallèle, il est régulièrement invité dans divers centres de formations professionnelles : Centre des Arts Vivants à Paris (2007 à 2009) ; Formation Révolution à **Bordeaux** (2012, 2017, 2018) ; Tremplin Hip-Hop en **Belgique** (2018) ; Académie Internationale de la Danse à **Paris** (2012, 2020) ; Formation I.D de Feyzin (2020 à 2025) ; Pont Supérieur de **Nantes** (2021) ; Formation Adage (2022 à 2024) ...

Depuis quelques années, il est également appelé à travailler sur l'international où il transmet avec passion son savoir : Laboratoires de Port-au-Prince, à **Haïti**, en 2019, sur invitation de Kettly Noël ; Festival Ntzo Uzine aux **Comores** en 2016 et 2019 organisé par Salim Mze Hamadi ; **Nouvelle-Calédonie** pour Moëbius Danse en 2019 sur invitation de Quentin Rouiller ; Festival BBA à **Dakar** en 2016 et 2017, Fesidal au **Gabon** (2023) ... Des expériences variées qui lui permettent d'adapter le contenu de ses cours à tout type de public. Lieu de rencontres et d'échanges, ses stages se veulent aussi être une zone d'expérimentation pour ses créations en cours et à venir. Une manière ludique d'inviter l'élève à entrer dans son univers. En 2019, il est sollicité pour participer aux différentes réunions et réflexions autour de la réévaluation du Diplôme d'Etat de professeur de danse mises en place par le Ministère de la Culture.



« Mon objectif est d'apporter le plus de vocabulaire possible aux élèves que je rencontre ... Mon langage est pluridisciplinaire et me permet d'aborder le mouvement dans la multiplicité : fondamentaux hip-hop, approche au sol mais aussi travail en danse contact et gestuelle dite "hybride" à la frontière entre contemporain et hip hop. Je nourris une approche dans la diversité pour que le corps puisse traduire une large gamme d'énergies, de couleurs : fluidité, légèreté mais aussi puissance et force. Je prépare l'interprète à ne pas s'enfermer dans une technique mais plutôt à voyager de l'une à l'autre. A travers mon regard, je propose également aux élèves d'expérimenter mon processus de création. Un processus auquel j'ajoute parfois la dimension théâtrale en fonction de la thématique abordée. Je cherche comme le corps peut être l'instrument des émotions multiples et diverses et comme il peut transcender le mouvement par ce qu'il vit. Un mouvement au service de et non comme but ... » F.Lamargot

Association Les Ailes de l'air (Loi 1901)

2 impasse Jean Macé 30900 Nîmes - FRANCE

N°Siret 490 187 82000017

APE 9001Z

N° Licence 2-001910



COMPAGNIE DU
POISSON/BUFFLE

www.poissonbuffle.com

Contact artistique :

François Lamargot +33 06 75 50 73 67

francois.lamargot@gmail.com

Contact administratif :

+33 06 75 50 73 67

ailsdelaire@gmail.com