

# Programme pédagogique

## MASTERCLASS « LES ESSENTIELS DU JOUEUR »

### ORGANISME DE FORMATION

Raison sociale : PERUGIA'RT  
Adresse : 436 Chemin du viaduc, 42550 Usson en Forez  
Tél. : 06 85 377 370 (Alexandre del Perugia, président) ou 06 24 01 38 02 (Franck Favergeat, administrateur délégué)

### TITRE DE LA FORMATION

MASTERCLASS « LES ESSENTIELS DU JOUEUR »

### PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

Comédiens, danseurs, artistes performers, circassiens, artistes de rue professionnels, plasticiens, pédagogues, auteurs

Pré-requis : aucun

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### Jour 1 / Le sensoriel

Augmenter ses capacités sensorielles et perceptives pour progresser en interprétation et création artistique

#### Jour 2 / Les outils du joueur

Acquérir les outils fondamentaux du jeu en scène : apprendre à se préparer sur un plan physique et mental et développer son aptitude à jouer juste en scène

#### Jour 3 / Trouver sa liberté dans la contrainte

Distinguer les consignes (à respecter absolument) et les règles du jeu (qui donnent une liberté d'action de jeu en scène)  
Accroître sa capacité à trouver sa règle de jeu afin d'être autonome et créatif

#### Jour 4 / Le mouvement juste

Découvrir son mouvement naturel et juste et apprendre à être traversé par le mouvement en étant agi par lui  
Entrer en scène, jouer et sortir du plateau avec énergie

#### Jour 5 / Apprivoiser un texte

Réaliser que réciter n'est pas jouer et apprendre à jouer avec un texte  
Traduire une langue écrite dans son propre phrasé oral  
Distinguer entre la mémoire de tête, de corps et de cœur

### MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE

Durée hebdomadaire: 40 heures (5 jours)

Horaires : 9h-13h / 15-19h

Lieu de formation : Hostellerie de Pontempeyrat, 471 chemin du viaduc, 42550 Usson en Forez

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Nous sommes en capacité d'accueillir certaines situations de handicap et d'adapter la formation à vos besoins.  
Nous contacter pour en discuter.

### COUT DE LA FORMATION

1500€

## FORMATEUR

Nom	Identité professionnelle
<p>Alexandre DEL PERUGIA, 65 ans</p> <p><a href="http://www.alexandreperugia.com">www.alexandreperugia.com</a></p> <p><a href="https://www.facebook.com/methode.a.d.perugia">https://www.facebook.com/methode.a.d.perugia</a></p>	<p>Pédagogue de la présence en scène, docteur en Arts du Spectacle (novembre 2016, Université Montpellier 3) avec thèse de doctorat portant sur « La présence dans l'ailleurs ; réflexions sur l'art du jeu ».</p> <p>La présence en scène des artistes est l'objet de son travail depuis près de 40 ans. Sa thèse de doctorat en arts du spectacle : « La Présence dans l'Ailleurs », expose le processus de formation spécifique qu'il a conçu pour les artistes de scène.</p> <p>De 1988 à 1998, il a fondé et animé l'École du Passage avec Niels Arestrup. Puis, il a enseigné dans les écoles nationales de théâtre CNSAD, ESAD, ENSATT à Paris, Montpellier, Saint-Étienne, Rennes, etc... ainsi que dans des écoles de danse à Paris, Angers, etc... et à la FAIAR de Marseille (Formation Avancée Initiale des Arts de la Rue).</p> <p>En 2003, il est devenu codirecteur du CNAC (Centre National des Arts du Cirque) à Châlons-en-Champagne jusqu'en 2007.</p> <p>Depuis 1993, il est fondateur du lieu de formation professionnelle et d'expérimentation artistique de l'Hostellerie de Pontempeyrat, dont il a repris la direction en 2016.</p> <p>A également coaché de nombreux professionnels sur des projets de cinéma, de théâtre ou de danse, comme Juliette Binoche, Denis Lavant, Niels Arestrup, Anna Mouglalis, la Compagnie Prejlocaj, Maguy Marin, Régine Chopinot, etc.</p>

## Table des matières

<b>MASTERCLASS « LES ESSENTIELS DU JOUEUR »</b> .....	<b>3</b>
---	----------

# MASTERCLASS « LES ESSENTIELS DU JOUEUR »

## Jour 1 Le sensoriel

Objectif :

Augmenter ses capacités sensorielles et perceptives pour progresser en interprétation et création artistique

En vue :

Comprendre le tryptique fondamental sensation/perception/action : la sensation précède la perception et l'action de jeu sur un plateau. Avant toute chose, devenons de meilleurs récepteurs sensoriels en travaillant l'olfactif, l'auditif, le visuel, l'humour et le toucher pour tout capter en scène.

Contenu :

Présentation en cercle de chaque personne et exposé de son parcours.

Échauffement, ouverture et dilatation du sens olfactif.

Prise de conscience de l'impact olfactif sur les perceptions/émotions intérieures.

Travail sur comment se laisser impressionner au sens photographique, s'imprégner de ce qui nous environne sur le plateau, capter les informations extérieures par tous les sens.

Travail sur la subjectivité du sens olfactif : chacun fait découvrir aux autres quelque chose qu'il a perçu et expose le sens qu'il donne à ce sensoriel.

Échauffement, ouverture et dilatation du sens visuel.

Travail sur l'objectivité du sens : être spectateur avant d'être acteur.

Prise de conscience de l'impact visuel sur les perceptions intérieures. Réaliser l'importance du tryptique sensation/perception/action.

Travail sur la subjectivité du sens visuel : chacun fait découvrir aux autres quelque chose qu'il a perçu et expose le sens qu'il donne à ce sensoriel (un paysage n'existe que parce qu'on le regarde).

Prise de conscience de la complémentarité des points de vue : l'unité d'un groupe sur un plateau est la somme des unicités des partenaires de jeu.

Échauffement, ouverture et dilatation du sens auditif.

Prise de conscience de l'impact auditif sur les perceptions/émotions intérieures. Comment utiliser au maximum son potentiel sensitif pour s'ouvrir et se faire bouger (et non plus bouger) ?

Travail sur la subjectivité du sens auditif : chacun fait découvrir aux autres quelque chose qu'il a perçu et expose le sens qu'il donne à ce sensoriel.

Travail sur le "sens" dans sa triple assertion : sensoriel/direction/raison.

Échauffement, ouverture et dilatation du sens tactile.

Prise de conscience de l'impact tactile sur les perceptions/émotions intérieures. Trouver une liberté de perception plus qu'une liberté d'expression, qui est souvent une pensée unique et formatée par l'environnement culturel.

Travail sur la subjectivité du sens du toucher : chacun fait découvrir aux autres quelque chose qu'il a perçu et expose le sens qu'il donne à ce sensoriel.

Échauffement, ouverture et dilatation du sens gustatif.

Prise de conscience de l'impact gustatif sur les perceptions/émotions intérieures. La perception permet l'interprétation, elle en est même le moteur créatif : montrer le monde tel que l'artiste le perçoit.

Travail sur la subjectivité du sens du goût : chacun fait découvrir aux autres quelque chose qu'il a perçu et expose le sens qu'il donne à ce sensoriel. De la perception personnelle et intérieure provient l'oeuvre de l'artiste qui n'est autre que le dévoilement du « monde-en-soi ».

## Jour 2 Les outils du joueur

Objectif :

Acquérir les outils fondamentaux du jeu en scène : apprendre à se préparer sur un plan physique et mental et développer son aptitude à jouer juste en scène

En vue :

tendre vers une meilleure perception du réel sur le plateau. Ce module propose à chaque artiste/joueur des outils pour découvrir et explorer son univers/intime artistique. Ceci nécessite un travail de coulisses, ici envisagé sous forme de jeux. Jeux de regards et de non-gravité, jeux de conduction osseuse et d'enracinement, jeux de relâchement et de qualité musculaire, jeux sensoriels et de respiration : le stagiaire s'ouvrira de cette manière les portes de la perception qui mènent l'artiste à sa justesse et sa folie créatrice.

Contenu :

Exercice collectif d'observation pour mieux se connaître / mieux connaître l'autre en se captant par le sensoriel

Travail sur les chaînes musculaires visuelles, décisives pour une juste intention de l'action artistique : prise de conscience du lien entre verticalité, ouverture et regard.

Explication théorique et pratique du système osseux musculaire et réseau nerveux (déterminant pour l'intentionnalité du mouvement).

Travail sur la conduction osseuse : dissocier avec la conduction musculaire. Cette compréhension aide à réaliser la différence entre force (être en force revient à forcer, c'est-à-dire surjouer pour l'artiste) et puissance (par le lâcher-prise)

Exercice de sensation pratique pour dissocier la force de la puissance en partant du membre supérieur pour arriver petit à petit sur la globalité du corps : dire un texte (ou danser un geste, etc) en force est moins efficace et plus coûteux que le dire en puissance.

Exercices sur l'intentionnalité du mouvement pour trouver puissance plutôt que force.

Travail sur le relâchement musculaire par la prise de conscience de la tension, de l'affaissement et du relâchement : la force centrifuge induite par l'intentionnalité du mouvement crée le relâchement, tandis que la force centripète induite par une attention mal placée génère une tension.

Exemple d'exercice : sentir la chaîne visuelle et son lien avec l'intentionnalité du mouvement

Exemple d'exercice : en utilisant la prise de parole, sentir les moments de tension et trouver le chemin de l'intention pour pouvoir arriver au relâchement.

Travail de distinction entre sa personne, le joueur (comédien, par exemple) et la créature (personnage, par exemple).

Travail sur l'espace et le territoire.

Explication théorique et pratique de la bipédie et de la verticalité par le lien entre le cerveau visuel et la gravité. Exemple d'exercice (repris et actuellement popularisé par Yoann Bourgeois, un de mes anciens élèves, au CDN de Grenoble):

travail avec une chaise, phase 1/ la mettre sur deux pieds et sentir la ligne qui relie le point d'équilibre instable de la chaise et le centre de la terre la gravité. Phase 2/ placer un joueur sur la chaise et lui faire sentir cette ligne qui met en relation avec la gravité. Puis, trouver la même sensation dans un mouvement libre.

Travail sur temps et durée.

Exemple d'exercice : après un travail de relâchement des cervicales (allongé au sol pendant une quinzaine de minutes les yeux fermés), les joueurs allongés sont relevés et explorent leurs sensations relâchées.

Exercices et jeux applicatifs (individuels et collectifs) pour mettre en pratique les outils d'entraînement physique, émotionnel et sensoriel acquis lors de la semaine.

Récapitulatif de la semaine et refaire certains exercices que des interprètes n'ont pas compris ou ont envie de revivre.

### **Jour 3 Trouver sa liberté dans la contrainte**

Objectif :

- Distinguer les consignes (à respecter absolument) et les règles du jeu (qui donnent une liberté d'action de jeu en scène)

- Accroître sa capacité à trouver sa règle de jeu afin d'être autonome et créatif

En vue : développer sa créativité artistique en jouant à des jeux enfantins. Un plateau de théâtre est comme une cour de re-création, et il s'agit d'aborder le jeu comme moteur de plaisir et éviter ainsi le piège de la forme.

Contenu :

Exposé des jeux de masque et vertige pour aider chaque artiste de scène à comprendre ce qu'il fait : travail de masque ou de vertige.

Passer de l'exercice au jeu : apprendre à transformer un exercice en proposition de jeu pour découvrir comment se faire bouger (et non plus bouger sans être en réponse).

Réaliser comment remplir le mouvement et le rendre juste lorsqu'une instruction est donnée par le metteur en scène.

Donner des consignes très précises et pouvoir remplir la forme du mouvement. Exemple d'exercice : jeu du tournage de cinéma (travelling) pour apprendre à trouver sa liberté dans une contrainte donnée => créer un parcours avec des contraintes précises d'arrêts de regards, de texte, de mouvements et les jouer en les intégrant de façon naturelle.

Savoir répondre à une direction et la mettre en jeu.

Travail sur consignes (à respecter absolument) et règles du jeu (qui donnent une liberté d'improvisation).

Comprendre la différence entre exercice (qui amène à comprendre) et jeu (qui amène à sentir).

Comment trouver sa forme à partir d'un fond ? Comment trouver son fond à partir d'une forme ?

Exercice : prendre une situation quotidienne et l'exécuter (boire un verre d'eau assis à une table) et transformer cet exercice en proposition de jeu.

Comment trouver sa règle de jeu afin d'être autonome et créatif ?

Devenir capteur afin d'être émetteur.

Aller vers la mémoire sensorielle plutôt que mémoire affective.

Exercice : prendre une situation quotidienne et l'exécuter (la marche) et transformer cet exercice en proposition de jeu.

Apprendre à travers cet exercice à éviter le piège de la forme.

Travail sur la prise de conscience que l'interprète n'est pas un simple pion que l'on déplacerait sur l'échiquier. Il convient de lui reconnaître sa part de créativité en le laissant transformer l'exercice en proposition de jeu.

Exercices/jeux sur comment savoir contourner une règle sans y déroger : arrêter d'être bon élève afin de trouver sa liberté et créativité.

Récapitulatif de la semaine et refaire certains exercices que des interprètes n'ont pas compris ou envie de revivre.

Comprendre comment cesser d'être bon élève pour devenir créatif.

Exercices et jeux applicatifs (individuels et collectifs) pour mettre en pratique les outils d'entraînement physique, émotionnel et sensoriel acquis lors de la semaine pour trouver sa liberté en scène.

### **Jour 4 Le mouvement juste**

Objectif :

- Découvrir son mouvement naturel et juste et apprendre à être traversé par le mouvement en étant agi par lui
- Entrer en scène, jouer et sortir du plateau avec énergie

En vue :

Pour éviter de faire semblant de jouer sur un plateau et de se couper par là même de nos perceptions réelles, une évidence est inlassablement mise en pratique sur le plateau : être juste, c'est juste être. Il s'agira ici d'expérimenter la

notion de mouvement naturel et non quotidien, la puissance de l'intention et l'holistique tête-corps nécessaire au jeu complet de l'artiste.

Contenu :

Exercice de sensation pratique pour dissocier la force de la puissance en partant du membre supérieur pour arriver peu à peu à la globalité du corps.

Travail sur imaginaire et vision : comment passer de l'imaginaire à la vision ? (le metteur en scène imagine tandis que l'interprète visionne).

Le mouvement naturel anti-quotidien : explications et découverte.

Exercice de mouvement et d'immobilité sur parler sans bouger, puis bouger sans parler.

Travail sur entrées et sorties : le mouvement en scène commence par une entrée et finit par une sortie. Ces phases de jeu sont cruciales : elles emmènent l'artiste et le spectateur dans l'univers développé sur scène, car une entrée montre au spectateur le passé du personnage et une sortie montre son futur.

Comprendre l'importance du rythme, de l'espace et de l'écoute du public pour déterminer le rythme juste du mouvement.

Exercices sur le mouvement qui nous traverse dès lors que l'on est capteur avant d'être émetteur : dans le mouvement juste, nous n'agissons plus, mais sommes agis.

Réaliser qu'il s'agit de ne rien montrer en scène et laisser voir l'univers en soi/son intime. Le mouvement juste est celui qui nous échappe. Exercices sur le mouvement de type traversant/duende.

Travail sur empathie plutôt que sympathie ou compassion : le mouvement juste est celui qui est en empathie avec le public. Travail sur la ritournelle pour éviter la routine du mouvement. Importance des jeux enfantins de transmission orale.

Exercices et jeux de mouvement répétitifs sur le chant : ritournelles (Trois p'tits chats, chats, chats... chapeau de paille, etc...) et chants d'adultes appris aux enfants (« Frère Jacques »).

Travail sur peur et trac. Prise de conscience du trac qui peut limiter les moyens de l'artiste dans son expression et mouvement. La présence du public, la plupart du temps, fait perdre ses moyens. Il s'agira d'acquérir des outils pour être au maximum de ses possibilités.

## **Jour 5 Apprivoiser un texte**

Objectif :

- Réaliser que réciter n'est pas jouer et apprendre à jouer avec un texte
- Traduire une langue écrite dans son propre phrasé oral
- Distinguer entre la mémoire de tête, de corps et de cœur

En vue :

se réconcilier avec le vocal et les mots, découvrir son propre processus pour ne pas tomber dans le piège de l'artiste qui fait semblant de jouer, car réciter son texte n'est qu'un procédé sans plaisir ni justesse.

Contenu :

Prise en compte de la difficulté de la parole pour tous. Comment les mots peuvent-ils devenir des prolongements de soi-même ? Se réconcilier avec le sonore et le mot en comprenant que réciter n'est pas jouer et qu'il s'agit de jouer avec le texte.

Comprendre que la langue de l'interprète n'est pas la même que celle de l'auteur. Exercice/jeu : passer de la langue de l'auteur à sa propre langue d'interprète.

Traduire une langue écrite dans sa langue orale : exercice/jeu de la traduction.

Problématique de la mémorisation du texte : comprendre ce qu'est la mémoire de tête, de corps et de cœur. Trois façons d'appréhender un texte : par tête (apprentissage discursif), par corps (apprentissage sensoriel) ou par cœur (apprentissage par mémoire affective).

Exercices/jeux pour interpréter un texte en mots de corps et non plus en mots de tête.

Problématique de l'adresse d'un texte au public : différence entre communiquer (émission unidirectionnelle) et dialoguer (émission-réception).

Travail sur la réception avant d'émettre : se faire bouger par le texte ou par les instructions du metteur en scène.

Apprentissage de l'écoute : exercices/jeux sur l'écoute

Dire un texte avec son intime : partir de soi-même pour servir le texte.

Travail sur espace et temps pour apprendre à ne pas tomber dans le jeu sclérosé et le « faire semblant » : on retransverse un même espace sur un plateau, mais jamais le même temps

Éviter le piège de l'acteur qui joue à jouer ou se regarde jouer et enlever toute sacralisation du texte qui empêche de se l'approprier. Exercices/Jeu du traducteur : joueur A qui vient avec un texte sans dire d'emblée son texte : il va écouter le texte lu par un joueur B, puis va ensuite le traduire avec ses mots à lui, en s'efforçant d'en garder le sens.

Prendre conscience de la respiration comme outil de l'échange d'air pour le souffle et la voix.

Exemple d'exercices : créer une activité physique afin d'augmenter le rythme cardiaque et respiratoire et dire un texte / prendre une bougie et faire parler devant une bougie sans l'éteindre. Sentir la position du diaphragme dans ces deux situations. Savoir se servir de sa respiration dans un mouvement physique et parler en même temps en dissociant le rythme respiratoire du mouvement et le rythme du débit de la parole.

Récapitulatif de la semaine et refaire certains exercices que des stagiaires n'ont pas compris ou ont envie de revivre.

Évaluation collective par discussion en groupe.