



DE LA RESPIRATION À L'INTERPRÉTATION

Stage dirigé par Catherine RETORÉ, Sava LOLOV
et Thibaut FERNANDEZ

PUBLIC CONCERNÉ

Comédien·nes professionnel·les ou en formation et artistes de la scène en général.

La sélection des participant·es sera faite selon les critères suivants : sur présentation d'une lettre de motivation et d'un dossier de présentation du parcours artistique du·de la candidat·e.

MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE

Dates : du 29 mars au 12 avril 2021

Nombre d'heures hebdomadaires : 30h

Horaires : 10h – 18h (lundi, mardi)

Nombre d'heures totales : 30h

10h – 17h (mercredi)

13h – 18h (jeudi et vendredi)

Lieu de formation : ARTA – 6 route du Champ de Manœuvre 75012 PARIS

Effectif maximum : 15

Interlocutrice à la disposition des stagiaires : Giulia PESOLE

Tél. : 01 43 98 20 61 / **Mél. :** arta@artacartoucherie.com

FORMATEUR·TRICES



Catherine RETORÉ

Née dans l'univers du théâtre, fille de Guy Rétoré, Catherine a suivi ses études au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris. Elle y rencontre Jean Pierre Romond, trompettiste qui a une classe de maîtrise respiratoire. Au théâtre, elle travaille avec de nombreux metteurs en scène : Patrice Chéreau (*Peer Gynt*), Jacques Lassalle (*Raymond Carver*), Philippe Adrien (*Le Roi Lear*), Jean-Louis Benoît (*La Villegiature*), Christophe Perton (*Labiche*), Anne-Laure Liegeois (*Embouteillage*), Aline César (*Aphra Behn*), Denis Llorca (*Roméo et Juliette*), etc. Au cinéma, elle travaille avec Alain Tanner, Robin Davis, Caroline Huppert et Philippe Arthuys. Musicienne, flûtiste, elle écrit et met en scène un spectacle musical sur la vie de la pédagogue Nadia Boulanger « *36, rue Ballu, Nadia Boulanger* ». Elle enseigne la pratique respiratoire physiologique dans de nombreux établissements, dont l'[ESAD Paris](#). Elle dirige l'[Ecole de la Respiration Sandra-Romond](#).



Sava LOLOV

Formé au Conservatoire National Supérieur D'Art Dramatique, Sava Lolov travaille depuis 25 ans avec Michel Bernardy sur la langue et la parole. Il entre au Théâtre du Soleil en 1997, et y joue jusqu'en 2004, sous la direction d'Ariane Mnouchkine. Depuis 2018, il joue au Théâtre de l'Odéon, avec la Compagnie Le Singe, plusieurs spectacles d'après l'œuvre de Dostoïevski sous la direction de Sylvain Creuzevault (*Les Démons*, *L'Adolescent*, *Le Grand Inquisiteur*, *Les Frères Karamazov*). Il a également joué sous la direction d'Anatoli Vassiliev, Blandine Savetier, John Fulljames, Claudia Stavisky, Richard Brunel, Gabriel Garran, Hans Peter Cloos, Jérémie Lippmann, Alain Françon, Irina Brook, Sylviu Purcarete, Dobtchev-Mladenova, Georges Bigot, Catherine Anne, Alfredo Arias. Au cinéma, il travaille, entre autres, avec Maren Ade, Woody Allen, Pierre Schoendorfer, Michel Deville, Richard Dembo, Frédéric Jardin, Mathieu Amalric, Cédric Kahn, Pascale Ferran, Ulrich Kohler, Isabelle Czajka et interprète le rôle principal dans *La Part animale* de Sébastien Jaudeau. A la télévision, il joue dans la trilogie *Voici venir l'orage* de Nina Companeez, et interprète régulièrement Le Comte de La Borde dans les épisodes de *Nicolas Le Floch*. Il poursuit ses recherches sur l'art de l'acteur avec [Anatoli Vassiliev](#) et [Le Workcenter de Jerzy Grotowski et Thomas Richards](#).



Thibaut FERNANDEZ

Thibaut Fernandez est un acteur, danseur et metteur en scène français. Après deux cycles d'étude sur l'art de l'Acteur, il poursuit ses recherches sur le mouvement en France et à l'étranger, notamment auprès des compagnies « Ultima Vèz/Wim Vandekeybus », « Rootlessroot/Fighting Monkey », « Estman/Sidi Larbi Cherkaoui », « Peeping Tom » et « Compañia Sharon Fridman ». Il collabore actuellement avec le Théâtre du corps dirigé par Marie-Claude Pietragalla et Julien Derouault. Il fonde en 2014 la compagnie Hey,slick! pour intensifier ses recherches entre Théâtre et Danse et partager sa nécessité de créer.

PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Présentation pédagogique :

Pendant toute la durée de notre stage, nous établirons les liens étroits entre la respiration, la phonation et l'interprétation.

Savoir gérer son effort physique et vocal, acquérir de la légèreté et de l'envergure dans sa pratique artistique n'est possible qu'avec de bons appuis intérieurs : la respiration physiologique profonde est l'état qui les met en place. Dans ce mode respiratoire, le diaphragme et les muscles auxiliaires (muscles du dos et du ventre) sont le moteur principal. Ils donnent à l'expiration le rôle le plus important de l'acte respiratoire. La présence vocale et physique de l'artiste repose sur cette mécanique vitale. Pendant la respiration diaphragmatique profonde, c'est le corps tout entier qui respire, dénouant les contre-efforts ou crispations, l'essoufflement, le manque d'endurance, l'asphyxie à l'intérieur d'une phrase, la saturation du timbre dans la puissance, le manque de rythme, de vitalité, l'impossibilité de rupture, de relance... La respiration physiologique est un levier fondamental de la qualité d'interprétation.

Objectifs pédagogiques :

1. Pratique de la gymnastique respiratoire :

Mobilisation de tous les muscles qui participent à la mécanique de la respiration physiologique. À partir de différentes positions, nous exécutons des cycles respiratoires sur différents rythmes, différentes intensités, par la bouche, par le nez, dans un bruissement d'air ou avec le timbre de la voix. Le but est de développer la condition physique par la répétition, la précision et l'attention du travail du souffle. Les séries de mouvements mobilisent d'une façon homogène la respiration, le travail musculaire, la concentration, le calme, l'engagement sans inhibition. Tout le groupe travaille comme un orchestre, tous les participants sont reliés par cette respiration dynamique, bruitée et rythmée. Nous sommes attentifs à ce que le travail ne soit jamais en force : nous tenons compte des raideurs et fragilités de chaque personne en adaptant certaines positions d'équilibre et certains mouvements physiques. Nous observerons l'expiration chez chaque stagiaire, la phase la plus importante de la mécanique respiratoire sur laquelle tout repose et dont l'inspiration dépend.



2. Pratique de la phonation :

Prise de conscience de la voix physiologique à partir d'exercices tels que le travail du rire sur des gammes descendantes, des psalmodies sur différents phonèmes, des projections syllabiques. Nous réalisons que le soutien intérieur et toutes les sensations de mobilisation sont identiques : respiration physiologique/voix physiologique. Le timbre s'éclaircit, s'enrichit sur toutes les combinaisons syllabiques des voyelles et des consonnes jusqu'à l'obtention d'une phonation parlée spontanée et naturelle. La phonation parlée et chantée doit être basée sur une recherche permanente de la spontanéité, la simplicité, l'intensité expressive de ces deux formes de la voix humaine. Toute intention d'un effet vocal perturbe l'équilibre musculaire et respiratoire, moteur de la ventilation respiratoire permanente qui, seule, assure l'authenticité du texte.

3. Pratique de l'interprétation :

Avec évidence, l'acteur doit avoir une respiration tenue et souple afin de garder le rythme dans sa libération d'expression. Grâce à une conscience approfondie de sa respiration, l'artiste peut exprimer ce qu'il ressent avec envergure et vitalité. La culture de la respiration donne accès à la concentration, à la présence, à l'intensité, à l'équilibre, au développement de la sensibilité. Nous verrons combien la maîtrise de l'expiration, le vidage du débit de l'air pulmonaire est une clé essentielle pour la mobilisation et le calme intérieur de l'acteur.

Nous aborderons ce terrain avec *Dom Juan* de Molière, œuvre dans laquelle la langue est la fois classique et moderne, moderne par sa souplesse, par l'évidence des inversions de la syntaxe et sa prose diverse : celle de Dom Juan, de Sganarelle, d'Elvire, de Pierrot, de Charlotte... Pendant notre stage, l'œuvre est utilisée comme un outil pour approfondir les questions de rythme dans la respiration. Chaque stagiaire mémorise un monologue de Dom Juan au choix, pour le 1^{er} jour de travail :

- Monologue de *Dom Juan* / Acte I, scène 2 : de « (...) Quoi ? Tu veux qu'on se lie à demeurer au premier objet qui nous prend, qu'on renonce au monde pour lui ? » jusqu'à « Je souhaiterais qu'il y eût d'autres mondes, pour y pouvoir étendre mes conquêtes amoureuses. »
- Monologue de *Elvire* / Acte IV, scène 6 : de « Ne soyez point surpris, Dom Juan de me voir à cette heure et dans cet équipage » jusqu'à « Je vous en conjure par tout ce qui est le plus capable de vous toucher ».

Journée-type :

Du lundi au mercredi :

- 10h à 13h : Pratique de la gymnastique respiratoire (groupe entier)
- 13h à 14h : Pause déjeuner
- 14h à 18h : Pratique en petits groupes : phonation, voix chantée, voix parlée. Lien avec le texte et l'interprétation (mercredi, fin à 17h)

Du jeudi au vendredi : ateliers de pratique de 13 h à 18 h (sans pause)



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Les liens entre les différents ateliers sont maintenus en permanence par les intervenants Catherine Rétoré, Sava Lolov, et Thibaut Fernandez, qui développent ces pratiques depuis des années et les croisent ensemble.

Modalités d'évaluation :

Les acquis théoriques et pratiques feront l'objet d'un processus d'évaluation continue durant tout le déroulé de la formation et en lien avec les objectifs pédagogiques. Un regard attentif sera porté sur l'engagement du stagiaire tout au long du processus de travail. Un bilan pédagogique de la formation et des stagiaires, d'au moins deux heures, sera réalisé le dernier jour du stage, avec l'ensemble des participants, les intervenants et l'équipe d'ARTA.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Supports fournis aux stagiaires : Objets, accessoires, petit mobilier (tables, chaises, etc.), ressources documentaires (pièces, ouvrages théoriques...)

Moyens techniques à la disposition des stagiaires : Studio de travail, son, lumière