

Cie  
Sans  
Ceinture  
Ni  
Bretelles

Création 2024

Danse Contemporaine / Théâtre  
Tout Public dès 14 ans  
Scolaire: Lycée  
50 MIN DE SPECTACLE

# Projet AEC - Carmen Sutra

Cie Sans Ceinture Ni Bretelles

[compagnie@sansceinturenibretelles.fr](mailto:compagnie@sansceinturenibretelles.fr)  
[sansceinturenibretelles.fr](http://sansceinturenibretelles.fr)

# Les Ateliers Coup de Corps



Projet AEC Educations Artistiques et Culturelles

Autour de la création 2024 *Carmen Sutra*

Création Danse /Théâtre

Cie Sans Ceinture Ni Bretelles - 2024

## Intention du spectacle:

Comment aborder Carmen aujourd'hui, en 2025, à l'ère du mouvement #MeToo, du mouvement Balance ton porc...

Que doit-on apprendre de cette terrible histoire de féminicide, de liberté et de désir, qui nous fascine, nous captive et nous révolte à la fois ? Avoir l'impression de changer le monde en changeant l'histoire tragique de cette femme forte et fougueuse qu'est Carmen, l'opéra le plus joué au monde, en offrant au personnage une seconde vie, remplie d'allégresse, de désir de vivre, de liberté d'expression et de liberté d'aimer.

Questionner la place du désir, du consentement et de la passion dans cette histoire, et la mettre en regard de nos vies.

Créer une partition chorégraphique pour donner corps à la parole des femmes à travers des témoignages et des extraits de textes littéraires, afin de déployer la sensibilité, la vulnérabilité, la sensualité et la force à travers plusieurs facettes de Carmen, dévoilant des états d'être au monde contrastés.

L'objet de la réflexion est le désir de liberté, la liberté de désirer.

Parlons du désir sur le fond et sur la forme : désir de vie, désir qui donne le sentiment d'être vivant, qui pousse à agir, désir charnel, mémoire traumatique, vécu des femmes, désir comme source de plénitude...

C'est une histoire de combats, de résilience, de force de vie et de jouissance qui se dessine à travers cette proposition chorégraphique et théâtrale.

## Intention des médiations:

### Public ciblé: Adultes/Lycéen/ Ados dès 14 ans

- Susciter l'envie d'agir
- Mobiliser les potentiels corporels et créatifs
- Prendre conscience des inégalités
- Sensibiliser les adolescents à l'égalité femmes/hommes
- Questionner et déconstruire les stéréotypes de genre
- Ouvrir des espaces de libération des corps et de la parole
- Créer des espaces de dialogue entre artistes et adolescents
- Proposer des espaces pour inventer le monde de demain
- S'imprégner d'une œuvre théâtrale et chorégraphique

Pour chaque atelier, un protocole est mis en place afin de créer un cadre bienveillant et sécurisant avec les élèves.

Nous proposons aux élèves de valider ensemble un cadre dans lequel il sera de rigueur :

Respect – Écoute – Bienveillance – Confiance – Parler en son nom (« je ») – Confidentialité – Co-responsabilité – Engagement à respecter le cadre

5 Ateliers  
Danse / Expression Corporelle  
et Théâtrale

# 1. Atelier Danse / Expression Corporelle et Théâtrale

## Atelier "Diva à la Vida"

Inspirée des Danses Voguing/Waacking

Atelier créé et animé par Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe ou classe entière

Atelier de danse pour se mettre en mouvement, découvrir les danses Voguing et Waacking, apprendre une gestuelle, improviser en groupe, en cercle et sous forme de défilé.

Utilisation de costumes pour incarner des styles et des attitudes.

Né dans les années 1970 dans des clubs gays à New York, le voguing est caractérisé par la pose-mannequin, telle que pratiquée dans le magazine américain Vogue et lors des défilés de mode. Forme de revendication de la part d'une communauté « non blanche » et également gay, souvent en pleine exclusion familiale et sociale, le voguing est une parodie de la surmédiatisation de la mode.

Le waacking est une danse sociale, extravagante, inclusive et festive, danse inspirée des poses des stars hollywoodiennes qui a émergé à Los Angeles à la même époque, dans la communauté gay afro et latinoaméricaine comme un espace d'expression et de liberté. Le waacking se danse sur du disco et met l'accent sur le groove, les attitudes, le jeu d'acteur.



## 2. Atelier Danse / Expression Corporelle et Théâtrale

### Atelier "Danse des contradictions" Inspirée de la danse Krump

Atelier créé et animé par Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe ou classe entière

Un atelier de danse, pour se mettre en mouvement, découvrir une gestuelle, improviser en groupe et en cercle.

Exploration d'une forme d'expression développée à partir du Krump.

Apprentissage d'une partition chorégraphique du spectacle mêlant Krump et danse contemporaine. A travers une gestuelle engagée et organique, investir par le mouvement les différents archétypes de la femme, allant de la femme sauvage, rebelle, émancipée à la Déesse.

Le krump est connu pour sa gestuelle explosive et saccadée, entre lâcher-prise et contrôle des émotions. Cette danse urbaine non violente malgré son apparence agressive à cause des mouvements exécutés très rapidement, de la rage ou la colère qui peut se lire parfois sur les visages des danseurs de Krump que l'on appelle les « Krumpers », se veut être une danse représentant la « vie ». En effet, il n'y a aucun conflit physique entre les danseurs. Le krump est né du ghetto de Los Angeles au début des années 2000 dans un contexte de guerres de gangs, trafic de drogue, interpellations musclées de la police et les émeutes raciales de 1992.



### 3. Atelier Danse / Expression Corporelle et Théâtrale

#### Atelier "L'histoire de Carmen en 3 min" Théâtre corporel/Mime/Clown

Atelier créé et animé par Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe ou classe entière

Un atelier de danse pour se mettre en mouvement et en jeu autour d'une des chorégraphies du spectacle mêlant danse, jeu et posture.

Création d'une mise en scène collective à partir du protocole chorégraphique du spectacle.

Utilisation des outils du clown et du théâtre corporel.

Création d'une « danse des stéréotypes » à partir du vécu et des représentations des élèves.

Prendre d'autres références d'histoires populaires autour du mythe de l'amour impossible tel que Roméo et Juliette, Tristan et Iseult, Orphé et Euridice, Héro et Léandre, Alceste et Admète, Pyrame et Thisbé...et créer des partitions chorégraphiques à partir des résumés de texte.



# 4. Atelier Danse / Expression Corporelle et Théâtrale

## Atelier "Danse Sauvage" Danse Contemporaine - Tribal

Atelier créé et animé par Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe ou classe entière

Un atelier de danse, pour se mettre en mouvement, découvrir la notion de trans dans la danse, apprendre une phrase chorégraphique de groupe, en cercle.

Un travail sur la notion de groupe, de collectif, sous la forme du "chœur" de Carmen. Gouter à la notion de transe, de mouvement répétitifs, à l'unisson dans l'espace, à l'écoute du groupe et du rythme. A travers une gestuelle engagée et organique, apprendre une phrase chorégraphique du spectacle mêlant danse contemporaine et tribal. Exploration et improvisation seul et en groupe sur la notion de "danse sauvage". Découverte de la notion de tournoiement et de lâché prise dans le mouvement. Travail du sol avec les appuis, l'ancrage, le repoussé.



# 5. Atelier Danse / Expression Corporelle et Théâtrale

## Atelier "Danse Nomade" Inspirées de la Danse Kalbelia

Atelier créé et animé par Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe ou classe entière

Un atelier de danse, pour se mettre en mouvement découvrir la danse Kalbelia, apprendre une gestuelle, une chorégraphie, improviser dans le groupe, en cercle. Découverte d'une danse traditionnelle vivante, expressive, dynamique et collective.

La Kalbelia est une danse gitane du Rajasthan, traditionnellement appelée La Danse du Serpent. Elle est pratiquée principalement par les Kalbelia, anciennement nomades et charmeurs de serpent; Cette danse est une tradition vivante qui se perpétue et évolue avec l'évolution du monde. On entre dans la ronde collective pour y mener sa propre danse avec une gestuelle dynamique, expressive et sensuelle. La danse est tournoyante, rythmée, engagée, colorée et joueuse.



# 3 Ateliers

## Sensibilisation à l'Égalité Femmes/Hommes

# Atelier de sensibilisation à l'Égalité Femmes Hommes

La Cie Sans Ceinture Ni Bretelles s'associe à la Cie L'Un Femme et Marion Sanejouand

## Atelier "Débat mouvant" et "Photolangage"

Animation Blanche Bonnaud/ Marion Sanejouand

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans Classe entière ou en Demi classe

Outils: Débat mouvant, photolangage

Sujet à préciser ensemble: Rapport au corps, Sexisme, Stéréotypes de genre, Harcèlement, Féminisme, Educaion à la Vie relationnelle Sexuelle et Affective...

Le Photolangage est une méthode qui a pour objectif la prise de parole en groupe à partir d'expériences personnelles. Objectif: Apprendre à justifier son point de vue à l'aide d'arguments, pointer les représentations, les idées, les désaccords, affirmer ses opinions.

Le débat Mouvant consiste à soumettre une proposition à un groupe, puis à demander aux participants de prendre physiquement position pour ou contre elle, en allant d'un côté ou de l'autre de la salle. Après avoir laissé un temps de réflexion pour élaborer des arguments, on lance le débat avec la règle suivante : formuler des arguments pour expliquer sa position et changer de « côté » si les arguments de l'autre camp sont convaincants. Il permet ainsi aux participants d'élaborer et de justifier leur opinion en construisant des arguments.

## Atelier "Le temps des femmes"

Animation créée par Marion Sanejouan

Animation Marion Sanejouan / Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe

Inspirée du jeu de société Timeline, cette animation met les participant·es en mouvement et en réflexion en leur proposant de recréer des frises chronologiques pour remettre l'évolution des droits des femmes en France et dans le monde dans un contexte historique. Les participant·es doivent ensemble replacer correctement les droits des femmes, certaines découvertes et inventions, des femmes célèbres, des anecdotes... sur une frise chronologique plus générale. Cette animation permet de créer un savoir collectif et de mieux comprendre les enjeux liés à l'évolution des droits des femmes ainsi que l'influence de l'histoire, de la culture et de la politique dans l'instauration des lois et du caractère muable de ces dernières.

+ d'Infos sur le travail de Marion Sanejouand  
<https://www.cie-lunfemme.com/>

# Atelier de sensibilisation à l'Égalité Femmes Hommes

La Cie Sans Ceinture Ni Bretelles s'associe à la Cie La Baraque à Plume et Chloé Laurendeau

## Atelier "Rejouer Carmen"

### Théâtre Forum - Théâtre Image

Animation créé par et avec Chloé Laurendeau / Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe

L'objectif de l'atelier est de mettre le groupe en condition de jeu, de confiance, pour s'exprimer oralement et défendre des opinions devant et avec les autres. C'est un outil de citoyenneté. Choix des thématiques à définir ensemble.

Le théâtre-forum est une forme de théâtre interactif qui permet par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi. Il n'est pas une manière de résoudre des problèmes ou des conflits, mais simplement de rendre les élèves attentifs et de les solliciter de manière active. L'idée de cet atelier est bien évidemment de mettre en jeu l'histoire de Carmen, à partir de scène extraite de l'opéra et du texte de Mérimé pour faire prendre confiance en soi aux élèves dans leur capacité à agir sur leur propre vie.

+ d'infos sur Le théâtre Forum que propose Chloé Laurendeau  
<https://www.labaraqueaplume.com/th%C3%A9%C3%A2treforum>



1 Atelier  
Sensibilisation  
à l'écriture créative /  
Philosophie

# 1. Atelier de sensibilisation à l'écriture créative

Atelier d'Écriture et Philosophie  
Autour de la Thématique du/des Désirs

Atelier créé par Blanche Bonnaud

Durée : 2h

Public : à partir de 14 ans en demi classe ou classe entière

Un atelier de sensibilisation à l'écriture vers une mise en mouvement des textes. S'interroger collectivement et philosophiquement sur la question du désir? Ses origines sociologique, physiologique, philosophique, scientifique...

Objectif: Créer un espace collectif bienveillant où chaque élève est écouté, reconnu dans son expression et encouragé à se révéler. Dédramatiser l'acte d'écrire et en faire un jeu d'exploration, comme un laboratoire d'expériences, une manière de libérer l'imaginaire tout en étant guidé par des contraintes stimulantes. Structurer sa pensée, enrichir son langage, et renforcer ses capacités argumentatives et rédactionnelles. L'atelier est aussi un espace critique : on y questionne ses habitudes linguistiques, ses automatismes d'écriture, et parfois même ses préjugés culturels. À travers la multiplicité des voix et des styles, les participants prennent conscience que la langue est une construction mouvante, que l'écriture peut être réinventée à chaque séance.

Thématique: rapport au corps, aux désirs, aux rêves, à l'autre, à soi...



# La Cie Sans Ceinture Ni Bretelles

Diffusion – Production :

Cléa Lavot : 07.55.62.11.41

Contact Artistique : Blanche Bonnaud

06.83.53.89.52

Contact :

compagnie@sansceinturenibretelles.fr

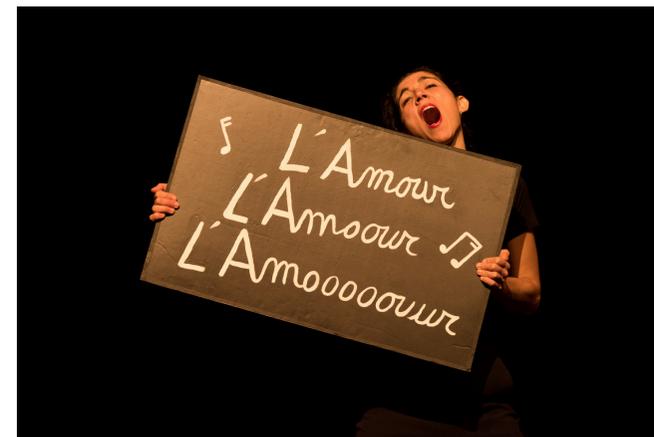
sansceinturenibretelles.fr

SCNB

67 rue Saint François de Sales

73000 Chambéry

NOUS JOUONS:  
BIBLIOTHÈQUE – CENTRE  
SOCIAL – MAISON DE  
RETRAITE – MJC –  
CENTRE CULTUREL –  
THÉÂTRE – OFFICE DU  
TOURISME – PARTICULIER  
– FESTIVAL DE RUE



Retrouvez nous dans ces réseaux de diffusion:

Bib'en scènes 2025

ARPA Artistes à la Rencontre des Personnes Agées du  
département de la Haute Savoie 2023

Savoie en scène -

[https://www.savoie.fr/web/sw\\_101905/Culture/JourdeBal](https://www.savoie.fr/web/sw_101905/Culture/JourdeBal)

## Soutiens et Partenaires

