

Compte rendu du TRIP # 10 avec Kévin Lévêque
Par Fanchon Wante

Séance du 19 avril

Travail sur les appuis et articulations. Pas de glissé ni d'à-coups. ADHERANCE fut le mot clé de la séance. ;)

- échauffement des articulations. D'abord des chevilles en explorant tous les appuis des pieds sans utiliser les autres articulations (genoux, hanches...). Puis chevilles et genoux + hanches + bustes + bras + cou. En se déplaçant ensuite. Et refaire le chemin inverse : arrêter de bouger le cou puis les bras...etc. CA RECHAUFFE ET CA ECHAUFFE

C'est une manière d'échauffer complètement les articulations grâce aux appuis en allant plus loin qu'un simple tour de chevilles comme on peut faire en début de séance de sport.

Il y a eu quelques difficultés selon certaines personnes pour séparer certaines articulations (chevilles avec genoux ou genoux avec hanches ou hanches avec bras pour équilibrer).

- les uns contre les autres, se donner un peu de poids (un appui). Et prendre un quart d'heure pour aller jusqu'au sol en se donnant ce poids, en s'appuyant sur les autres sans les mettre en difficulté et sans se mettre en difficulté. La descente doit être simple et facilitante grâce aux appuis donnés, sans à-coups. Glisser c'est tricher. Au sol, relâcher la pression, la tension et se séparer des autres en gardant le contact le plus longtemps pour utiliser les appuis aux autres en se séparant d'eux et les appuis au sol. Et utiliser les appuis au sols pour se relever.
- Contre le mur, s'appuyer. ADHERER. Lui donner son poids. Et se déplacer grâce aux appuis mais en utilisant tous les appuis du corps. Ne pas passer de la main à l'épaule mais de la main au poignet à l'avant-bras, au coude, au haut du bras, à l'épaule, puis bomber le dos pour faire rouler le dos sans glisser pour aller jusqu'à l'autre épaule, par exemple. Exploration de ces appuis et cette adhérence au mur avec tout le haut du corps en variant les rythmes, en se détachant de temps en temps du murs pour se replacer et mieux adhérer, en équilibrant avec les bras et les jambes qui font la balance. LACHER PRISE.

Ça masse pour certains, ça a peur de se faire mal pour les autres car le mur est dur et froid. La notion d'espace est différente de celle du sol (différence de gravité qui permet une toute autre approche de l'appui que celle utiliser au sol).

Séance du 26 avril

En raison de l'occupation du théâtre du Nord par les interluttants, le TRIP s'est déroulé là-bas.

- Le premier exercice fut le même que le premier de la séance précédente.
- Puis nous avons travaillé sur la voix et le langage imaginaire en cherchant d'abord par la respiration, différentes manières d'explorer le souffle. De là, nous pouvions incorporer le son. On a donc cherché des sons que nous pouvions faire avec notre bouche, en trouvant différentes manières de faire sortir le son, par la gorge, le nez, en ouvrant ou fermant la bouche, en tirant la langue, en variant les tonalités...

On se rend compte que selon le son, une interprétation peut déjà apparaître.

- Commence alors un travail sur le langage imaginaire. Vouloir dire quelque chose avec ces son qui ne sont pas compréhensibles mais dont l'intention est lisible.

Ce qui est drôle, c'est de voir que chacun à son propre langage, une manière très personnelle de « parler ».

- On a pu du coup « dire » quelque chose à une personne du cercle en prenant son temps qui à son tour « disait » quelque chose à quelqu'un d'autre et ainsi de suite jusqu'à ce que plusieurs personnes en même temps parlent à quelqu'un.

Dans tout ça, le corps pouvait bien sûr accompagner la parole (sans décrire et mimer bien sûr), mais avec le travail de respiration et de son qui en sortait, cela devenait inévitable.

- Pour le dernier exo, nous avons des chaises à disposition !! Autant en profiter.

Nous devons être face à quelqu'un, assis (ce qui faisait deux lignes face à face). Le but du jeu était de regarder la personne en face en laissant le rire venir, et se laisser à rire de plus en plus. Mais ce n'est pas tout. Nous avons des équipes (2/3 ou 4 par équipe) dont les camarades n'étaient pas forcément à côté de nous. Et en même temps que cette histoire de regard et de rire, nous devons nous lever ensemble avec notre équipe sans dévier le regard.

Cet exercice fut difficile pour certains (dont moi j'avoue) pour laisser venir le rire qui n'apparaissait pas forcément et donc pouvait être forcé.