

« **BOXE THEATRE OU comment faire « corps » avec le texte ?** »

Stage animé par Stéphanie BLANCHOUD les 29 et 30 mars 2025

La pratique de cet art martial que je pratique depuis plus de dix ans m'a changée en tant que femme mais aussi en tant qu'actrice. Elle m'a donné un « ancrage », m'a poussée dans mes retranchements, m'a permis d'acquérir plus de souplesse, plus de réactivité, de déployer de façon plus organique une recherche d'incarnation de telle ou telle situation dramaturgique... de « jouer » différemment avec mes partenaires de jeu, de prendre conscience que tout n'est que, d'abord et avant tout, une impulsion physique qui doit trouver le chemin pour faire « corps » avec le texte...

LE STAGE

Objectif et méthodologie

Le but pour moi sera toujours de faire des ponts, de faire des liens entre la « scène » et le « ring ». De faire des ponts entre l'acteur-riche et le/la boxeur-euse.

Pour ce faire :

- Je développerai durant ces deux jours un travail précis sur le corps et le jeu d'acteur-riche, en utilisant les outils de la boxe anglaise comme moteur principal.
- J'explorerai le rapport au partenaire, je travaillerai sur la respiration, la remise en forme, les points d'appui du corps et l'explosivité.
- Je mettrai l'accent sur le rythme, je travaillerai sur les limites et sur les émotions, sur l'incarnation, le lâcher prise et la détente.

Nous travaillerons en musique et avec quelques morceaux de texte choisis.

J'invite chaque participant-e à m'envoyer par mail « son » morceau de musique préféré en mp3.

Déroulement de la journée

Le matin sera consacré au physique. Nous démarrerons la journée par un échauffement et ensuite nous travaillerons sur la technique de la boxe anglaise .

L'après-midi, nous mettrons l'accent - grâce aux outils expérimentés le matin - sur le travail d'acteur-riche.

L'ANIMATRICE :

Stéphanie Blanchoud

Actrice - Auteure/Metteuse en scène - Musicienne

Formation :

2003 Premier Prix d'Art Dramatique et Déclamation au Conservatoire Royal de Bruxelles. Classe de Michel de Warzée. 2000-2010 Cours de chant avec Annette Sachs, Martine Kivits, Julia Pelez.

Expérience :

Scène :

2023. « *Le temps qu'il faut à un bébé girafe pour se tenir debout* » de Stéphanie Blanchoud. Théâtre Le Rideau. Bruxelles. Mise en scène Diane Fourdrignier. 2017-2019. « *Je suis un poids plume* » de Stéphanie Blanchoud. Théâtre des Martyrs. Bruxelles. Co production Théâtre du Pommier.



Neuchâtel. Mise en scène Daphné D'Heur. Tournée en Belgique. **Nomination Meilleur Seul en Scène aux Prix du Théâtre Belge. 2015.** « *L'Œuvre au Noir* » de M. Yourcenar. Théâtre des Martyrs. Bruxelles. Mise en scène et adaptation Christine Delmotte. 2013. « *Le Sabotage amoureux* » de A. Nothomb. Théâtre des Martyrs. Bruxelles. Mise en scène et adaptation Christine Delmotte. 2011. « *Timing* » de Stéphanie Blanchoud. Mise en scène de l'auteur. Création Bruxelles.

2011. « *Cinq filles couleur pêche* » de Allan Ball. Théâtre des Martyrs. Bruxelles. Mise en scène de Christine Delmotte. 2009. « *Biographie de la faim* » de A. Nothomb. Théâtre des Martyrs. Bruxelles. Mise en scène et adaptation Christine Delmotte. 2009. « *T'appartenir* » de Stéphanie Blanchoud et Claude Enuset au Théâtre le Public. Bruxelles. 2008. « *La folle Allure* » de Christian Bobin. Adaptation Stéphanie Blanchoud. Festival de Spa et reprise au Théâtre Jean Vilar. Création collective danse, théâtre, musique. 2006. « *Dans tes bras* » de Stéphanie Blanchoud. Bruxelles. Mise en scène de Diane Fourdrignier. 2005. « *Cyrano de Bergerac* ». Théâtre des Galeries. Bruxelles. Mise en scène J.C. Idée. 2004. « *Les Fourberies de Scapin* ». Théâtre Royal du Parc. Bruxelles. Mise en scène de Pierre Fox.

De 2010 à ce jour elle a participé à de nombreux films & séries et a produit des albums musicaux.

EN PRATIQUE

Dates : les 29 et 30 mars 2025 de 10h à 18h avec pauses.

Lieu : **Complexe Sportif Cynthia Bolingo** - Rue Terre Neuve 83 / 1000 Bruxelles

Public concerné : comédien(ne)s .

Niveau : une petite expérience de jeu ou de formation théâtrale (académie ou stages) est souhaitée.

Travail en amont : envoyer à l'animatrice, par mail et en mp3, « votre » morceau de musique préféré.

Réunion de contact : pas de réunion de contact.

Matériel à apporter et indispensable : Une corde à sauter.

Tenue : Confortable & tenue de rechange.

Chaussures souples et adhérentes

P.A.F. : **65 euros** pour les **ABCDéens** (membres d'une troupe affiliée à l'ABCD) – **70 euros** pour les membres d'une troupe affiliée à l' **ACTH – ANTA – ALTA – FECOTA - UCW – INFOR JEUNES** et **75 euros** pour « les autres »

Pour vous informer davantage ?

Organisation & inscription : **Tania KUYPERS** : stages@abcd-theatre.be

(0474 07 34 67 Micheline Christophe - Responsable)

Pour vous inscrire ?

Effectuez le paiement de la PAF sur le compte de l'ABCD n° **BE31 9731 1473 3755** – avec la mention « stage + nom de l'animateur » **ET envoyez vos coordonnées** (nom, prénom, date de naissance, adresse, téléphone, GSM, e-mail et, **si vous faites partie d'une troupe, le nom de celle-ci**) à **Tania KUYPERS** par e-mail à stages@abcd-theatre.be.

CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION AUX STAGES ABCD

Le nombre de places par stage étant limité (12 participants), les inscriptions sont prises en considération **par ordre d'arrivée des paiements**.

En cas de désistement plus de 15 jours avant le début du stage, le montant de l'inscription (déduction faite de 15 euros pour frais administratifs) n'est remboursable que si un(e) autre stagiaire peut remplacer la personne défaillante. En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, aucun remboursement n'est possible.

Toute contestation sera tranchée par le C.A. de l'**ABCD**.