

PROGRAMME DU STAGE du 2 au 8 août 2026

"Ecrire l'odyssée de sa vie, un itinéraire artistique du JE vers le JEU"

Pourquoi ce stage ?

Dans une société qui valorise la performance, l'efficacité et les récits normés, il est urgent de créer des espaces où l'on peut se réapproprier son histoire, dans toute sa complexité et sa puissance. Ce stage est une réponse à ce besoin : un acte de résistance poétique et politique. Il propose de transformer le vécu en matière artistique, de faire du clown et du théâtre des outils d'émancipation, et de redonner à chacun.e le droit de dire « je » autrement.

Dans ce stage, on ne cherche pas à corriger, à lisser ou à faire rentrer dans des cases : on explore, on joue, on invente. On fait du collectif un appui, une communauté d'apprentissage, un espace sécurisant et transformateur.

Il est pensé comme une invitation à se libérer des injonctions (celle que la société nous impose), à écouter et faire entendre sa voix singulière, et à revendiquer le droit d'être pleinement soi.

Objectifs du stage

- Se réapproprier son histoire en revisitant les événements fondateurs de sa vie grâce à des outils issus de l'éducation populaire, du clown (méthode Blouet) et de l'écriture théâtrale
- Passer du JE intime au JEU artistique, en s'appuyant sur une boîte à outil diversifiée et ludique
- Explorer le clown et le théâtre comme leviers de libération, de mouvement et de mise en lumière de soi, dans toutes ses facettes
- Stimuler et libérer son imaginaire en s'autorisant à mêler mémoire et invention, introspection et fiction
- Trouver sa voie singulière dans un cadre sécurisant, où le collectif soutient chaque chemin individuel

Compétences visées

Au terme du stage, les participant.e.s auront développé des compétences transversales et artistiques, articulées autour de l'expression de soi, de la créativité et du travail collectif :

Compétences artistiques et expressives

- Développer sa présence scénique et sa capacité à jouer dans l'instant, grâce aux outils du clown
- Expérimenter l'écriture théâtrale comme moyen de mise en récit de soi et de transformation du vécu
- Explorer différentes formes d'expression corporelle, vocale et émotionnelle dans un cadre artistique
- Créer et interpréter une forme scénique personnelle, en mêlant mémoire, fiction et imaginaire

Compétences réflexives et personnelles

- Identifier et revisiter les événements fondateurs de son parcours de vie
- Se réapproprier son histoire à travers une démarche introspective et créative
- Développer une posture d'écoute de soi et des autres, favorisant l'authenticité et la bienveillance
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi par le jeu et la mise en lumière de ses singularités

Compétences relationnelles et collectives

- Expérimenter le travail en binôme et en groupe comme levier de soutien et d'émancipation
- Participer activement à une dynamique collective fondée sur la solidarité et le respect
- S'initier aux principes de l'éducation populaire : coopération, esprit critique et transmission horizontale
- Accueillir les retours du groupe comme des ressources pour enrichir son propre cheminement

Outils et méthodes pédagogiques

Ce stage propose une combinaison de plusieurs approches, permettant un cadre soigné et une progressivité dans les différents exercices proposés. Il est pensé comme un aller-retour entre un travail personnel (chacun.e part de qui il ou elle est, avec son vécu et ses compétences propres) et une dimension collective grâce à la dynamique du groupe, et notamment à travers la proposition de binôme de travail. Les trois méthodes utilisées sont :

- *L'éducation populaire*

L'éducation populaire est une démarche qui vise à transmettre des savoirs et à développer l'esprit critique en dehors du cadre scolaire, souvent par et pour les citoyen.ne.s eux-mêmes. Elle encourage l'émancipation individuelle et collective à travers la participation active et la coopération.

L'outil principal utilisé dans ce stage est l'exercice « petite histoire grande histoire », qui invite chaque participant.e à se remémorer les événements fondateurs et constitutifs de son existence, tout en lui permettant d'accumuler de la matière sensible pour ensuite la transformer grâce aux différentes approches artistiques proposées.

En début de stage, des jeux d'interconnaissance émanant de cette démarche seront aussi traversés.

- *Le clown (inspiré de la méthode d'Eric Blouet)*

Le clown est une pratique artistique centrée sur l'improvisation, la respiration, l'écoute et l'énergie du corps. Elle vise à révéler l'authenticité du joueur ou de la joueuse en développant sa présence scénique, sa liberté d'expression et sa capacité à jouer dans l'instant.

La méthode Blouet propose une boîte à outils du clown complète et cadrée, permettant aux participant.e.s de pouvoir trouver des supports d'expression variés sans pour autant trahir la sincérité du moment présent. Dans ce stage, seulement certains outils (les principaux) seront transmis aux participant.e.s.

- *Le théâtre (écriture et jeu scénique)*

L'écriture théâtrale (ou dramaturgie) permet de raconter une histoire sur scène en exprimant, à travers divers signifiants (le corps, les costumes, la scénographie...) un discours narratif construit.

C'est ensuite l'acteur.ice qui sera dépositaire, au travers de son corps et ses mots, cette histoire en la performant pour un public.

Dans le stage, il sera proposé de performer avant tout pour soi-même, en conférant au public le rôle de « témoins ». La scène sera proposée comme un espace de jeu émancipateur, où l'on reste maître.sse de ce qui s'y déroule.

Déroulé de la formation

JOUR 1 / SOIREE (1h30)

- Accueil, prise de contact avec le groupe
- Point logistique (espaces, horaires etc...)
- Jeu brise glace d'interconnaissance

JOUR 2 / MATIN

- Réveil corporel
- Présentation des intervenantes et du stage
- Tour de parole « comment j'arrive »
- Cadre du stage
- Tour des besoins spécifiques pour le stage
- Jeu d'interconnaissance : présentation en arc (outil d'éduc' pop')
- Exploration 1 : Première appréhension des outils du clown (chant, danse)
- Débrief en cercle

APRES-MIDI

- Jeu dynamisant
- Jeu d'interconnaissance : Présentation en cartes (outil d'éduc' pop')
- Marche aveugle
- Exploration 2 : première appréhension des outils du clown : « confidence », « jouer à » et « revendication »
- Débrief en cercle
- Exercice d'écriture : « autolouange »
- Cercle de clôture de la journée

JOUR 3 / MATIN

- Réveil corporel
- Partage des auto-louanges
- Petite histoire/ grande histoire : outil d'éduc' pop'
- Observation des frises et débrief

APRES-MIDI

- Constitution des binômes (tirage au sort)
- Présentation des frises (passages solos n°1)
- Boom de clown avec costumes et nez

JOUR 4 / MATIN

- Réveil corporel
- Gammes de clown avec les outils « danse », « chant », « jouer à », revendication », « confiance »
- Suite des passages solos n°1

APRES-MIDI

- Boom de clown simplifiée
- Retours entre binôme des premiers passages
- Consignes du deuxième passage solo
- Temps de réflexion et préparation
- Bilan de la journée en pens'écoute

JOUR 5 / MATIN

- Réveil corporel
- Gammes de clown avec deux nouveaux outils : « drame » et « chanson »
- 2° passage des solos

APRES-MIDI

- Circle song
- Suite des 2° passages
- Retours des passages précédents en binômes

- Consignes 3^e passage
- Temps de préparation en binôme

JOUR 7 / MATIN

- Réveil corporel
- Gammes en autogestion
- 3^e passages en duo

APRES-MIDI

- Circle song
- Suite des 3^e passages
- Boom de clown
- Débrief en grand groupe

JOUR 8 / MATIN (2h)

- Réveil corporel
- Lettre à son clown
- Lecture des lettres en grand groupe
- Bilan et clotûre du stage
- Rangement/nettoyage du lieu d'accueil

NB : Le contenu de chaque journée peut être ajusté en fonction du groupe et de ses besoins

Pré-requis

Ce module s'adresse à toute personne désireuse de faire de son vécu une matière artistique, dans un cadre bienveillant. Aucun prérequis n'est nécessaire, si ce n'est l'envie de jouer, d'écrire et de se raconter autrement.

Les différences de niveau en lien avec les expériences artistiques de chacun.e ne posent aucun problème, elles sont au contraire bienvenues et permettront une expérience riche entre les participant.e.s.

Evaluation et bilan

Des temps quotidiens collectifs ou en petit groupe seront prévus pour que les stagiaires puissent revenir sur les contenus proposés, poser des questions et exprimer d'éventuelles difficultés.

Un bilan final permettra une évaluation avec les stagiaires.

Une attestation de suivi de formation, précisant notamment la nature, les acquis et la durée de session, sera remise.

Les intervenantes

Gaëlle HAUGER - comédienne, créatrice et formatrice

Formée à l'Université de Franche-Comté dans le domaine des arts du spectacle en DEUST théâtre puis en Master de recherche et création, Gaëlle explore diverses pratiques artistiques toujours avec ce désir d'aller chercher une forme d'authenticité et de profondeur dans les thématiques abordées. C'est ce qui la pousse, en 2017 et 2019, à partir se former à l'étranger, d'abord à l'ESMAE de Porto (Portugal) puis à la UNIRIO de Rio de Janeiro (Brésil). Ces voyages seront déterminants pour la suite de son parcours, et notamment dans sa volonté de questionner le lien entre l'art et le politique.

Passionnée d'éducation populaire, elle est également animatrice pour la fédération Léo Lagrange depuis 2018, association spécialisée dans la lutte contre les discriminations et l'éducation à la citoyenneté, ce qui agite fortement sa pratique artistique et les thématiques abordées dans la création.

Depuis octobre 2021, elle se forme et travaille en tant que comédienne, créatrice et formatrice dans la compagnie bisontine l'oCCasion dirigée par Céline Chatelain. En parallèle, elle travaille ponctuellement en tant que comédienne avec d'autres compagnies et collectifs, comme La compagnie les trois sœurs, la Francomtoise de rue, le festival Du bitume et des plumes et le Ring théâtre.

Isabelle FOLLAIN – coach-thérapeute et formatrice

Inspirée par les valeurs et la pratique de la Communication NonViolente et engagée dans l'accompagnement des personnes depuis plus de 30 ans, Isabelle est également à



45 chemin des Journaux - 25000 Besançon

Siret : 523 192 748 000 11

N° déclaration d'activité : 43 25 02472 25

l'origine de l'association Com'unique à Besançon, dédiée à la relation à soi et à l'autre dans l'expression authentique.

En tant que co-animatrice de ce stage, elle veillera particulièrement au respect du cadre sécurisant et bienveillant, pour que chacun.e puisse se sentir accueilli.e, respecté.e et libre d'explorer à son rythme.

Elle apportera son regard d'accompagnante, sa présence sensible et son expérience, en s'appuyant sur des outils tels que l'art-thérapie et la danse libératrice, pour favoriser l'expression profonde et le lien à soi. Elle accompagne également des personnes dans leur parcours de vie, personnel et professionnel.

Son parcours est nourri par une pratique artistique vivante : avec plus de 20 ans dans une troupe de théâtre amateur, elle a été particulièrement touchée par le travail du clown, qui lui a permis de libérer son enfant intérieur et de donner voix à sa «petite folie». En 2021, elle cocrée un spectacle mêlant théâtre et danse "Des nouvelles du Moi et du Soi" qui se prolonge par des ateliers créatifs avec une approche multidisciplinaire, mise en scène par Gaëlle Hauger.

INFOS PRATIQUES

Matériel à prévoir

Une tenue souple et confortable, un nez de clown (en cuir de préférence), des chaussettes chaudes, un plaid, un zafou/coussin, un bandeau pour les yeux, des costumes à mettre en commun (vêtements/perruques/petits accessoires), du maquillage de scène (palette de couleurs primaires), démaquillant.

Nous amènerons une base de costumes et de matériel demandé à mettre en commun.

Dates et horaires

Du 2 au 8 août 2026

JOUR 1 : 21h30-22h30 // **JOUR 2 à 7** : 9h-13h / 16h – 19h30 // **JOUR 8** : 9h30 – 12h

Lieu de formation et accès

Adresse du lieu : **Quartier du buis à Saint Privat** (Ardèche) / 07200



45 chemin des Journaux - 25000 Besançon

Siret : 523 192 748 000 11

N° déclaration d'activité : 43 25 02472 25

Coordonnées G.P.S : Rue du Buis, 07200 Saint-Privat

EN TRAIN :

Arrêt de car SNCF : SAINT PRIVAT LE GABELU

Les Jardins Intérieurs sont à 700 m de l'arrêt du bus SNCF.

EN VOITURE :

A l'unique feu de Saint-Privat, les « Jardins Intérieurs » sont indiqués.

Toutes les infos ici : <https://www.existence.fr/les-lieux/les-jardins-interieurs-ardeche#infos>

Hébergement et repas

L'hébergement et les repas sont à la charge du stagiaire, en plus des frais pédagogiques indiqués.

Le stage est en pension complète, aux Jardins intérieurs.

Inscription et renseignements : organisme de formation certifié Qualiopi

- Tarif particulier : 480€ -
- Tarif auto-entrepreneur et association- libéral : 850€ -
- Tarif prise en charge OPCO et salarié : 1200€
- Nous contacter pour un devis ou une convention.

Contacts

Inscription et prise en charge : Isabelle Follain

Mail : relacom.besancon@gmail.com

Tel : 06 08 32 38 32

Contenu et approche pédagogique : Gaëlle HAUGER

Mail : gaelle.hauger@gmail.com

Tel : 06 83 82 06 24