



ÉCOLE DE LA RESPIRATION
Sandra-Romond

STAGE 2024

2 AU 13 SEPTEMBRE 2024

2 SEMAINES INTENSIVES

70 HEURES DE FORMATION



DE LA RESPIRATION À L'INTERPRÉTATION



Association de Recherche
des Traditions de l'Acteur

© Margot Mancel Neto

CARTOUCHERIE DE VINCENNES (75012)

Lieu

ARTA Cartoucherie de Vincennes

Durée

70 heures : 2 semaines, dont 2 jours de relâche samedi et dimanche

Profil professionnel des stagiaires

Artistes du spectacle (comédiens, musiciens, danseurs, circassiens)
En quête d'approfondir la base de leur pratique

Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires

Avoir une expérience professionnelle artistique
Admission sur CV, lettre de motivation et entretien

Période d'inscription

Du 5 Mars au 31 Août 2024

Tarif

(Prendre contact avec nous : stage.respiration@gmail.com)

Conventionnement AFDAS / Aides aux Formations Pôle Emploi

INTERVENANTS

Catherine RÉTORÉ — Artiste dramatique et pédagogue

Sara LLORCA — Artiste dramatique, metteur en scène et pédagogue

Valérie BEZANÇON — Artiste dramatique et pédagogue

Benoît LUGUÉ — Artiste musicien, compositeur et pédagogue

Sava LOLOV — Artiste dramatique et pédagogue

PRÉSENTATION DU STAGE

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.

PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A travers la pratique des différents ateliers, ce stage permettra de donner à l'artiste les bases d'un training quotidien ainsi que des repères précis qu'il pourra pratiquer en toute autonomie.

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, l'attention et la précision 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 dans tous ces exercices le soutien intérieur et les sensations de mobilisation sont identiques. 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 du rythme et du chant

Renforcement du sens du rythme, par la maîtrise respiratoire.

Nous apprendrons d'abord à ancrer un rythme en nous. Faire en sorte qu'il nous aide à être plus présent, plus dynamique, plus juste dans notre interprétation. Les fondamentaux seront revus: la notion de tempo, l'usage d'un métronome et du compte, les divisions du temps (binaire, ternaire). Nous associerons les exercices d'expiration sur des pulsations et rythmes.

Nous renforcerons la notion de compte, abordée lors des séances de gymnastique respiratoire.

Nous renforcerons l' « oreille rythmique » : comment adapter son texte, sa phrase ou son chant à un cadre rythmique donné, comment jouer avec le temps, comment faire « sonner » une mélodie avec un bon ancrage respiratoire.

Le travail sera à la fois choral et individuel, à partir de grands classiques de la chanson française.

Supports de travail

- *choral* de Bach (collectif)
- *Armstrong*, Claude Nougaro, d'après *Go Down Moses* (Spiritual)
- *Le coq et la pendule*, Claude Nougaro
- *La Bohème*, Charles Aznavour
- *Après de mon arbre*, Georges Brassens
- *Milord*, Edith Piaf

4. Pratique du phrasé

Cet atelier visera à donner à chaque stagiaire autonomie et précision dans l'établissement de son phrasé. Grâce à l'apprentissage de règles syntaxiques simples de la langue française, l'acteur apprendra à déterminer le phrasé des textes qu'il a à interpréter afin de pouvoir s'y engager. En faisant le lien avec la pratique respiratoire et le travail de phonation, il peut rentrer dans l'interprétation à la fois par le sens et le rythme, au plus près de la pensée de l'auteur. Ce travail favorise la fluidité de sa parole, la tenue de son engagement dans les silences. Il permet d'agir concrètement sur les questions d'adresse et d'écoute, et ouvre la voie à une interprétation créative et vivante.

Supports de travail :

-*Iphigénie* de Racine scène 3 Acte IV réplique de Clytemnestre

5. 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.

Sara Llorca propose aux participant.e.s un prolongement aux exercices respiratoires dans le jeu choral et l'interprétation.

Les notions "d'écoute" et "de jeu au présent" seront centrales, en écho au travail intime et concret de la respiration.

Le texte, telle une matière première, est un moyen de dynamiser un espace, d'ouvrir une relation avec l'autre, ici et maintenant. Il nécessite une vitalité sans cesse renouvelée, une disponibilité d'esprit et de corps.

Supports de travail :

-*Sur l'eau* de Maupassant et

-*La Mouette* de Tchekhov dans la traduction de Marguerite Duras.

Sava Lolov explorera avec les stagiaires comment la pratique de « l'Étude », issue de l'École russe, aide à l'engagement de l'acteur et à sa mobilisation respiratoire.

Supports de travail :

-*À définir...*

Les liens entre les différents ateliers sont maintenus en permanence par les intervenants Catherine Rétoré, Sara Llorca, Valérie Bezançon, Benoît Lugué et Sava Lolov qui développent ces pratiques depuis des années et les croisent ensemble.

PLANNING

1ère semaine (du lundi 2 septembre au vendredi 6 septembre 2024)

- 10h00 à 11h30 - Gymnastique respiratoire
- 11h30 à 13h30 - Respiration en lien avec le Phrasé et l'Interprétation / Respiration en lien avec le Rythme- Chant (*en alternance*)
- 13h30 à 14h30 - Pause déjeuner
- 14h30 à 15h00 - Gymnastique respiratoire
- 15h00 à 17h00 - Ateliers en petits groupes : Phonation, Rythme, Chant, Phrasé, Interprétation (*en alternance*)
- 17h00 à 18h00 - Rythme, Chant, Phrasé, Interprétation (*en alternance*)

2ème semaine (du lundi 9 au vendredi 13 septembre 2024)

- 10h00 à 11h30 - Gymnastique respiratoire
- 11h30 à 13h30 - Respiration en lien avec le Phrasé et l'Interprétation / Respiration en lien avec le Rythme- Chant (*en alternance*)
- 13h30 à 14h30 - Pause déjeuner
- 14h30 à 15h00 - Gymnastique respiratoire
- 15h00 à 17h00 - Ateliers en petits groupes : Phonation, Rythme, Chant, Phrasé, Interprétation (*en alternance*)
- 17h00 à 18h00 - Rythme, Chant, Phrasé, Interprétation (*en alternance*) - *Débriefing*

INTERVENANTS



Catherine Rétoré

Née dans l'univers du théâtre, fille de Guy RÉTORÉ, Catherine a suivi ses études au CNSAD. 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 Pertou (Labiche), Anne-Laure Liegeois (*Embouteillage*), Aline César (*Aphra Behn*), Denis

Llorca (*Roméo et Juliette*) ... 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 à l'ESAD Paris, l'École La Volia, l'École Blanche Salant... Elle dirige l'École de la Respiration Sandra-Romond.



Sara Llorca

Depuis sa sortie du CNSAD en 2009, elle poursuit son cheminement artistique trans-disciplinaire entre théâtre, musique et danse, nourri de rencontres et de voyages à l'étranger : Canada, Liban, Grèce, Congo-Brazzaville. Elle travaille, comme actrice, notamment avec les metteurs en scène Wajdi Mouawad et David Lescot. Avec la compagnie du Hasard objectif, créée en 2012 à Paris, elle produit des spectacles inspirés de

textes du répertoire classique (*Shakespeare, Sophocle, Brecht, Sara Kane, Molière, Lorca*) et explore l'écriture et l'improvisation au plateau. Avec Arthur H ou Adama Diop, elle est collaboratrice artistique. Avec le TN de la Colline, le TN de l'Odéon, la SN de Malakoff, la MC93 à Bobigny ou encore le CDN de Rouen, elle encadre des ateliers de pratiques amateurs à des publics éloignés des pôles de la création contemporaine. Elle intervient également comme pédagogue à l'ESAD, aux Conservatoires de Caen et de Rouen, ou encore à l'école La Volia. En 2023, elle crée avec Benoît Lugué un lieu intermédiaire : La Fabrique de Sigy, lieu ressource et résidence artistique en zone rurale.

Enfant, elle a été formée par sa mère, Catherine Rétoré, à la respiration diaphragmatique profonde et s'engage ponctuellement et à ses côtés au développement de l'ERSR.



Valérie Bezançon

Formée à l'ENSATT et au CNSAD, elle a joué au théâtre sous la direction de Jean-Louis Barrault, Maurice Attias, Francis Huster, Bob Wilson, Léonidas Strapatsakis, Nicolas Lormeau, Pierre Hoden..., et, à la télévision, sous la direction de Michel Favart et de Jean-Dominique de La Rochefoucauld. Formée par Michel Bernardy au travail de la langue, elle aborde ensuite la technique vocale anglaise auprès de Nadine George, et se nourrit des travaux de Cicely Berry et de Patsy Rodenburg. Spécialisée dans la pédagogie du langage et de la voix parlée, elle a enseigné pendant trois ans à l'École de la Comédie de Saint-Etienne, et fait aujourd'hui partie de l'équipe de professeurs permanents de l'ESAD Paris, et enseigne régulièrement à l'École d'acteurs des Teintureries à Lausanne. Elle

développe également l'accompagnement d'artistes dans leur travail de la voix et du phrasé du texte, que ce soit individuellement ou dans le cadre d'une création. Elle intervient notamment aux côtés de Declan Donnellan pour ses productions françaises, de Macha Makeïeff ou de Claudia Stavisky... Avec le comédien Sava Lolov, elle crée l'École du Verbe.



Benoît Lugué

Benoît Lugué est musicien, chanteur, compositeur. Il a commencé son apprentissage très jeune par le piano, puis la guitare et la basse. Les racines bretonnes, avec leurs tranches folkloriques, ont laissé la place à des années de pratiques en tous genres : le jazz rock contemporain (Guillaume Perret, Pierrick Pédron, Matthis Pascaud, Alex Stuart Quintet, Fada), le hip hop (0800), la chanson (Gerard Watkins, Estelle Meyer), l'électro (Electro Symphonic Project). Après son premier album solo en 2016 (Cycles), il fonde le duo BAKOS en 2017. En 2024, Benoît sort son deuxième album solo intitulé Freedom. Depuis 2012, au théâtre et à la danse, il a signé la musique des six dernières créations de la metteuse en scène Sara Llorca: 4.48, Les Bacchantes, La Terre se Révolte, Dom Juan, Yala, Fille de Roi. Benoît a travaillé avec le

chorégraphe Delavallet Bidiefono (Kimpa Vita), Wajdi Mouawad (Des Femmes), Yamina Meziani (Habbite Too). Pédagogue, il est intervenant depuis 2018 auprès de " l'École de la Respiration ". Il anime également de nombreux master class en conservatoire, des ateliers en Ehpad, Maison d'Arrêt. Benoît a fondé en 2023 la Fabrique de Sigy, un lieu de résidences de création en Normandie.



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 Vassilev et Le Workcenter de Jerzy Grotowski et Thomas Richards.

SUPPORTS FOURNIS AUX STAGIAIRES

- Anches de cornemuses
- Ballons de baudruche
- Clavier

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nous conseillons à chaque stagiaire d'apporter son tapis de sol, et de venir avec une tenue souple, chaude, confortable (non serrée à la taille). Pendant nos séances de gymnastique respiratoire, les fenêtres de l'ARTA sont ouvertes.

ACCESSIBILITÉ

Afin de vous accompagner au mieux, nous invitons les personnes en situation de handicap à nous contacter directement pour échanger à ce sujet. Un entretien vous sera proposé afin de déterminer avec vous l'adaptation nécessaire à votre participation.

"Les jours où tu sentiras ta respiration comme une source limpide, une petite divinité dispensatrice de bons offices qui anime tout ce qui vit, de la naissance à la mort, tu auras la clef qui ouvre toutes les autres portes de la technique de l'acteur. La respiration est à la base d'une bonne diction, d'une lecture intelligente, aussi bien que des mouvements tragiques ou effets comiques bien placés.

Tu dois donner l'impression que tu ne t'interromps jamais pour reprendre haleine. Fais tout ce travail qui va te demander du temps, de la patience, et surtout de la régularité dans l'effort."

Charles Dullin

Catherine Rétoré,

Directrice pédagogique de l'École de la Respiration Sandra-Romond



CONTACT : Catherine Rétoré

stage.respiration@gmail.com / 06 13 23 70 32

www.ecoledelarespiration.sitew.com