

THÉÂTRE DE LA LÉGÈRETÉ



COURS DE THÉÂTRE POUR ADULTES

ENCADRÉS PAR MATHILDE MAZABRARD

Saison 2024 – 25

LOISIRS



PROGRAMME DE L'ANNÉE

Le cours LOISIRS de la saison 2024-25 s'attachera, sur le plan théâtral, à explorer **les personnages**. Que ce soit verbalement, dans la silhouette, le costume, les tics, la couleur émotionnelle ou les actions... tous ces marqueurs extérieurs racontent quelque chose de la personne. Ensemble, explorons nos envies de mimer ces « autres » qui nous ressemblent (ou pas !) ; donnons-nous comme terrain de jeu de pouvoir en toute liberté nous « lâcher » à incarner des êtres nés de notre imagination (...ou existants !)

Le cours se donne aussi pour objectif de se familiariser avec quelques techniques de théâtre comme l'équilibre de plateau, le placement en scène, ou de jeu comme le travail des émotions.

Chaque cours s'articule autour d'échauffements individuels et collectifs, de jeux ou exercices visant à acquérir des techniques ou simplement une familiarité avec la pratique, puis des exercices soit autour d'improvisations, soit autour de scènes de théâtre existantes ... soit les deux à la fois !

Cette année la professeure souhaite en outre axer l'atelier sur le point de **la confiance en soi** : qu'est-ce qui me sécurise, de quel type de sécurité ou de confiance ai-je besoin, que ce soit envers moi ou envers un groupe. Une partie du travail, surtout en début d'année, sera ainsi d'explorer comment le théâtre peut m'aider à me (re)donner confiance, grâce à des exercices ou des techniques très simples.

Le nombre de personnes pour cet atelier est de **10 personnes au maximum**.



Remarque importante : ce cours n'est pas un cours d'improvisation.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le 1er cours aura lieu le **lundi 16 septembre 2024**.

Les cours ont lieu le **lundi de 18h à 20h**.

LIEU : Centre culturel de Froidmont – chemin du Meunier 40 - 1330 Rixensart

CALENDRIER DE L'ANNÉE SCOLAIRE 2024-2025

16, 23, 30 septembre

7,14 octobre – il n’y a pas cours le 21/10 ni le 28/10

4, 18, 25 novembre

2, 9, 16 décembre - il n’y a pas cours le 23/12 ni le 30/12

6, 13, 20, 27 janvier

3,10,17, 24 février- il n’y a pas cours le 3 mars

10, 17, 24, 31 mars – il n’y a pas cours le 1^{er} avril

7, 14, 28 avril - il n’y a pas cours le 21 avril

12, 19 mai

Représentation le lundi 26 mai 2025 vers 20h, dans la salle de répétition



À QUI S'ADRESSE CE COURS ?

Le cours Loisirs s'adresse à toute personne débutant le théâtre et/ou désireuse de se plonger dans la pratique de façon légère. Le but est de découvrir cette activité, et à la fois d'en apprendre plus sur soi-même et sur les autres. La professeure s'adaptera au désir du groupe et à la dynamique présente, en essayant au maximum de faire travailler les personnes par niveau de jeu et aussi d'investissement.



La présentation de fin d'année fait cependant partie intégrante du cours car la pratique du théâtre nécessite de se confronter à un public. Les personnes qui s'inscrivent s'engagent donc sur l'année, que ce soit envers elles-mêmes ou envers le groupe.



QUELQUES INDICATIONS POUR LE BON DÉROULEMENT DU COURS



Venir avec une tenue confortable pour bouger ; c'est mieux d'être à l'aise pour se sentir disponible, créati.f.ve... en gros « se lâcher » ! Il est vraiment conseillé que votre tenue pour venir au théâtre soit différente de vos habits de travail/bureau par exemple.

Une tenue souple, neutre sera un meilleur support pour votre imagination et vous permettra plus facilement de déconnecter avec le reste (le travail, les soucis et tout ce qu'on laisse joyeusement au vestiaire quand on vient à l'atelier!)

Les participant.e.s sont prié.e.s d'arriver à l'heure au cours et de prévenir par SMS de tout retard éventuel.

Les absences connues à l'avance doivent être **notifiées par email**, ou par **SMS le jour-même**.

Les participant.e.s s'engagent à demeurer dans un esprit de bienveillance et de tolérance au cours. Le théâtre étant une discipline où l'on s'expose au regard d'autrui, il est demandé à chacun.e de respecter le passage de tou.te.s sur scène, que ce soit dans la qualité de l'écoute que l'on donne ou dans la gentillesse des retours que l'on fait. Tout est toujours « work in progress »...

Un cours de théâtre implique un esprit de groupe et une solidarité, à la fois dans la régularité de la pratique, mais aussi dans une présentation commune au public. Il est tout à fait impossible de suivre les cours « à la carte » ou de se désister de la présentation finale.

La professeure veillera attentivement à ce que chacun.e se sente très à l'aise avec ce qu'il.elle a à présenter en fin d'année. Afin que ce but de détente et d'épanouissement lors de la présentation soit atteint, il n'est pas impossible que **des coupes** interviennent dans le spectacle vers le mois de février. Les scènes trop faibles pourraient se voir supprimées, pour le confort de tout le monde.



Il est bon de savoir cela dès le départ afin de comprendre que si cela devait arriver, c'est pour que tout se passe bien dans la présentation finale (et pour éviter notamment trop de fatigue ou de stress en fin de parcours car le but recherché n'est pas de s'épuiser pour la présentation).



MODALITÉS DE PAIEMENT

Le solde pour l'année complète est 565 €. Ce solde peut être payé en deux demi-soldes. Le règlement par virement bancaire est le seul mode de paiement accepté. L'adhésion à l'asbl Dès l'Aube (15 euros pour l'année complète) est obligatoire et comprise dans ce montant.

Un acompte de 75 € valide l'inscription au cours, laquelle est définitive une fois que le premier demi-solde (325 €) est versé, **pour le 1er octobre 2024 maximum.**

Cour à l'essai : à partir du 1^{er} septembre, il est possible de souscrire à un « forfait essai » de 25 € (sous réserve de places disponibles), couvrant les trois premiers cours du mois de septembre.

Un essai unique de cours à l'unité est aussi proposé au prix de 10 euros le cours. Veuillez cependant noter que les cours à l'essai sont possibles uniquement s'il reste des places.

Les sommes sont à payer sur le compte de

DÈS L'AUBE ASBL

BE59 1262 1037 8926

Nom+prénom – théâtre 24/25, cours Avancés – premier demi-solde (ou solde, ou acompte, ou forfait essais)

Les montants déjà payés tels qu'acompte, ou cours à l'essai, seront des montants à déduire du premier demi-solde. Des factures peuvent vous parvenir sur simple demande.

Le second demi-solde de 240 € sera à payer **pour le 15 janvier 2025 maximum.**

En cas de difficultés financières, merci de nous contacter **par téléphone.**



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

L'adresse mail tdl.legerete@gmail.com est à privilégier. Elle est relevée deux fois par semaine.

Pour des renseignements téléphoniques, contacter le +32 494 42 64 02 (de 10h à 18h sauf le mardi, jusque 16h).

Les inscriptions se font **par email uniquement** et sont traitées par ordre d'arrivée.



Les photos sont extraites des diverses représentations du Théâtre de la Légèreté ayant eu lieu en 2022, 2023 et 2024. Elles ont été prises par des proches des participant.e.s que nous remercions chaleureusement.