

Stage/Formation – Mime Corporel - Le corps articulé et outils de création
Avec Luis Torreao
Du lundi 20 au vendredi 24 avril 2026 de 14h à 18h (Total 20h)
à l'Ecole Hippocampe – Paris 10e



© Adilson Felix

Présentation

Cette formation vise à donner à l'acteur/actrice les moyens de travailler son corps à la façon d'un artisan qui travaille la matière. A la fois instrument et instrumentiste, l'acteur/actrice s'emploie à sculpter son corps de l'intérieur. Nous étudierons la notion du corps articulé à travers la technique du Mime Corporel et les différentes étapes de construction d'une partition corporelle. Si on utilise le mot partition ici c'est bien par rapport à la qualité musicale que nous allons chercher à appliquer au mouvement. Nous explorerons les bases d'un processus de création qui trouve sa qualité théâtrale dans les qualités du mouvement : l'articulation, la précision et la rythmique de l'action.

Avec Luis Torreao on découvrira un vocabulaire corporel spécifique en travaillant la notion de corps articulé à travers la technique du Mime Corporel, élaborée par Étienne Decroux (gammes, contrepoids, dynamo-rythmes, etc). Les éléments techniques seront revisités à travers des exercices ludiques qui permettront à chacun de s'approprier cette gestuelle en jeu.

Compétences visées :

- o Maîtriser les fondamentaux de la dramaturgie corporelle
- o Confirmer son style, sa signature artistique au profit de la création corporelle et du jeu scénique
- o Maîtriser les principes de la technique du Mime Corporel et son vocabulaire spécifique
- o Maîtriser des outils de création qui ne se réfèrent pas à un thème ou une idée mais dont la dramaturgie se fonde sur les qualités même du mouvement

Objectifs du stage :

- o Développer sa capacité d'observation, d'analyse et d'incorporation du mouvement
- o Comprendre et explorer les fondamentaux de la dramaturgie corporelle
- o affiner la conscience corporelle
- o développer sa présence scénique
- o améliorer la connexion entre le centre et les extrémités du corps
- o améliorer la segmentation du corps et l'articulation du mouvement
- o développer la palette des qualités de mouvements et des rythmes

Processus pédagogique

Cette action de formation est basée sur la technique du Mime Corporel, élaborée par Étienne Decroux, afin de donner à l'acteur les moyens de travailler son corps à la façon d'un artisan qui travaille la matière. A la fois instrument et instrumentiste, l'acteur s'emploie à sculpter son corps de l'intérieur.

Nous étudierons la notion du corps articulé à travers la technique du Mime Corporel :

- Les gammes (exercices de décomposition du mouvement qui peuvent être comparés aux exercices de gammes dans l'apprentissage de la musique)
- Les contrepoids (étude sur l'effort)
- Les dynamo-rythmes (fondu, saccade, vibration, départ imperceptible, ponctuation, immobilité dynamique...)
- Les figures de style (petites formes où l'on expérimente différentes façons de composer avec les éléments de la technique)

Chaque élément technique abordé sera transmis selon deux approches complémentaires. Dans un premier temps, il sera montré et pratiqué de manière analytique, afin que les participants apprennent le vocabulaire spécifique et sachent reconnaître le mouvement recherché. Puis dans un deuxième temps, ces mouvements seront revisités à travers des exercices ludiques qui permettront à chacun de s'approprier cette gestuelle en jeu.

Cette recherche d'ouverture et de liberté au sein de contraintes corporelles choisies et d'une quête de précision se prolongera dans la construction de partitions corporelles individuelles et à deux. Quels mouvements intracorporels peut-on identifier et nourrir pour développer une présence scénique singulière ? Comment travailler un geste pour le mettre au service d'un dialogue scénique par un travail sur la précision, l'articulation et la musicalité du mouvement ?

Des exercices d'improvisation et de composition seront proposés pour explorer les bases d'un processus de création qui ne soit pas élaboré sur un thème ou une idée, mais dont la dramaturgie se fonde sur les qualités du mouvement.

L'objectif de cet enseignement sera de s'ouvrir aux bases d'un processus de création qui ne soit pas basé sur un thème ou une idée, mais dont la dramaturgie se fonde sur les qualités du mouvement.

Profil d'une séance type : Échauffement au sol, éveil de la colonne et des extrémités inspiré des pratiques somatiques. Échauffement par des jeux collectifs favorisant la confiance et le lâcher prise. Introduction analytique du travail des gammes de la technique du Mime Corporel. Pratique collective et ludique des différentes gammes. Etude d'une figure du répertoire du Mime Corporel.

Introduction aux protocoles des exercices de création et construction d'une partition corporelle.

Bilan collectif du vocabulaire et des notions abordées

Luis Torreão

Metteur en scène, acteur, mime et enseignant. Il dirige la Compagnie Hippocampe, compagnie associée au Théâtre Victor Hugo - Bagneux, et son centre de formation en Mime et Arts du Geste à Paris.

Il a été formé au Mime Corporel à Paris et aux États-Unis par Thomas Leabhart, ancien assistant d'Etienne Decroux. C'est l'esprit de recherche qui motive sa pédagogie et son approche de cette technique.

Luis Torreão est co-créateur du Festival Mimesis - Arts du Mime et du Geste.

Il a obtenu le DE – Diplôme d'Etat d'enseignement du théâtre et le Master 2 – Recherche – en études théâtrales à la Sorbonne Nouvelle.

Il a donné des nombreux stages en France et au Brésil, notamment au Conservatoire de Théâtre d'Orléans, à Arts en Scène (Lyon), à l'EDT 91 (Essonne), à l'Université Paris 8, Théâtre Apolo-Hermilo (Recife) à l'Université de Campinas – Sao Paulo, à l'Université de Théâtre de Rio et à la Faculté de Danse Angel Viana – Rio de Janeiro.

MODALITES D'EVALUATION

Les évaluations des participants se font en continu pendant la formation, suite à l'observation du travail individuel et en duo lors des passages devant le groupe. Elles consistent en des commentaires formatifs généraux ou personnalisés lors des exercices techniques, des séances d'exploration, d'improvisation et de création. L'évaluation de la formation s'effectue oralement à la fin de celle-ci en dialogue avec le groupe qui dresse un bilan des apprentissages, du processus pédagogique et de son déroulement.

CRITERES D'EVALUATION

Capacité à reconnaître et nommer les différentes gammes, plans de l'espace et la segmentation du corps utilisée en Mime Corporel. Capacité à conscientiser les mouvements techniques et à s'autocorriger. Capacité à s'intéresser au travail des paires, notamment attention donnée lors des passages en improvisation et pertinence des retours faits aux autres. Créativité et engagement dans les propositions ludiques compréhension des notions d'anatomie abordées lors des échauffements.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Références bibliographiques et audiovisuelles autour des thèmes abordés dans la formation

MOYENS TECHNIQUES A DISPOSITION

Espaces et sols dédiés à la danse et au théâtre corporel. Moyens de diffusion audio et vidéo.

INFOS PRATIQUES

HORAIRES

Du lundi au vendredi de 14h à 18h (pour un total de 20h)

Tarif OPCO (*) : 520 euros

LIEU

Ecole Hippocampe – Arts du Geste
au Théâtre de la Terre
1 Passage du Buisson Saint-Louis
M° Belleville ou Goncourt

MODALITÉS D'ACCÈS / ADMISSIONS

Pour vous inscrire à cette formation merci de nous envoyer par mail, une lettre de motivation (1 page maxi), accompagnée de CV : hippocampe@mime-corporel-theatre.com

PUBLIC CONCERNÉ

Acteur.rices des Arts du Mime et du Geste ou du spectacle vivant, étudiant.es en mime, théâtre, cirque, marionnettes, danse, etc. Toute personne désireuse de rechercher autour du mouvement comme source de création.

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap, sous réserve que les conditions d'accueil et de formation soient compatibles avec votre handicap. N'hésitez pas à nous contacter pour faire étudier votre demande.

RENSEIGNEMENTS : hippocampe@mime-coporel-theatre.com / 06 29 96 29 06 / www.mime-corporel-theatre.com

(*) En mai 2022, l'école Hippocampe a reçu la certification QUALIOPF pour ses actions de formation professionnelle. Cette certification atteste de la conformité de nos formations professionnelles au référentiel national sur la qualité des actions concourant au développement des compétences. Les candidat.e.s à ces formations peuvent prétendre à un financement relevant de la formation professionnelle continue.