



Lamballe-Armor
en Penthievre

Quai des Rêves

Scène de territoire – Théâtre → Lamballe-Armor

Fiche médiation

SOUVENT JE COMMENCE PAR TOMBER

Cie Mouvementé(s)



Quai des rêves - Outil de médiation

Souvent je commence par tomber

Cie Mouvementé(s)

Durée : 1h

Le spectacle

Un solo chorégraphique intimiste et engagé, porté par l'histoire personnelle de la chorégraphe. Ayant grandi en milieu rural, elle raconte un parcours de persévérance et de désir d'émancipation face aux déterminismes sociaux et culturels.

À travers le corps en mouvement, la pièce explore la manière dont nos territoires (géographiques, sociaux et mentaux) influencent nos trajectoires de vie.

Le spectacle questionne la confiance en soi, l'effort, la passion et la capacité à croire en ses rêves lorsque l'environnement semble les rendre inaccessibles.

Très physique et incarnée, cette création invite chacun·e à se reconnaître dans cette quête universelle : celle de trouver sa place, de se construire et de s'autoriser à devenir. La pièce est porteuse de joie, d'espoir et d'empuissancement.

Questions à se poser

1. Avant le spectacle

Que signifie pour vous le mot émancipation ?

Pensez-vous que notre lieu de naissance ou notre milieu social influence nos rêves ou nos choix de vie ?

Avez-vous déjà entendu des phrases décourageantes du type : « ce n'est pas pour toi » ? Si oui, comment y avez-vous réagi ?

Selon vous, la danse peut-elle être un moyen de raconter une histoire ou une expérience personnelle ?

2. Pendant le spectacle

Comment le corps de la danseuse exprime-t-il l'effort, la résistance ou la persévérance ?

Quels moments vous semblent les plus physiques ou les plus intimes ? Pourquoi ?

Comment la musique accompagne-t-elle les états émotionnels ou les transformations du personnage ?

Ressentez-vous un passage entre passé, présent et futur ? Comment cela se manifeste-t-il ?

3. Après le spectacle

En quoi cette histoire personnelle peut-elle devenir une histoire universelle ?

Que nous dit le spectacle sur la confiance en soi et le courage de suivre ses rêves ?

La danse permet-elle de dire ce qui est parfois difficile à exprimer avec des mots ?

Ressources utiles

Vidéos

Extraits de solos chorégraphiques contemporains (plateformes culturelles : Arte Concert, Numeridanse).

Lectures et films

Récits de parcours et d'émancipation :

Changer : méthode – Édouard Louis

Une chambre à soi – Virginia Woolf

Danse et création contemporaine :

La danse contemporaine – Isabelle Ginot

Documentaires :

Relève (Benjamin Millepied)

Documentaires Arte sur la création chorégraphique et les parcours d'artistes

Liens avec les programmes scolaires

Français / Lettres : récit de soi, autobiographie, expression des émotions, écriture critique

Histoire – EMC : réflexion sur les inégalités sociales, la mobilité sociale, l'accès à la culture

EPS / Éducation artistique : engagement du corps, effort, endurance, expression corporelle

Arts du spectacle / Danse : observation du mouvement, du rapport corps / espace / musique

Parcours d'éducation artistique et culturelle (PEAC) : rencontre avec une œuvre, un processus de création et un parcours d'artiste