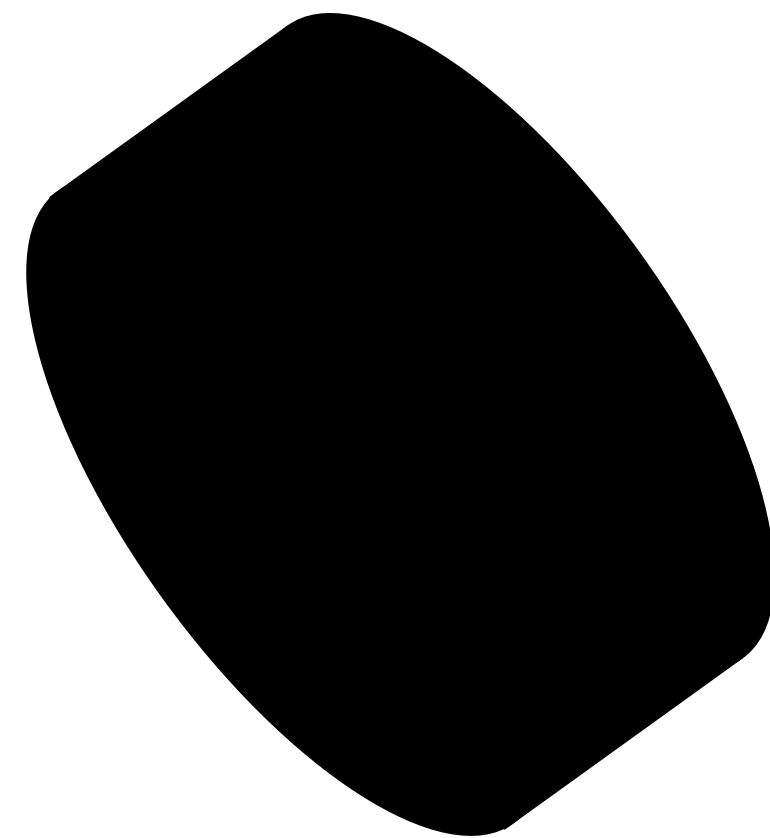
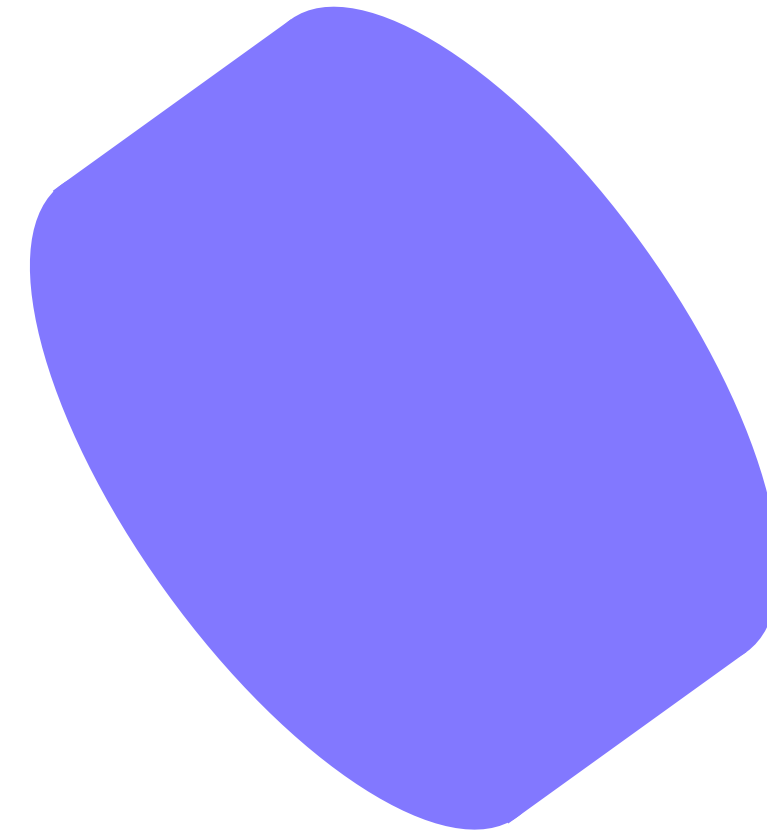


15 au 19 décembre 2025

La Ménagerie de verre

Paris



danse jeu musique chant

reginechopinot.net

Régine Chopinot

Avec énergie et écoute, avec
intelligence et engagement,
percevoir une claire évolution
de la conscience et du jeu de
l'espace, tant interne qu'externe.

À l'attention de toute personne engagée au quotidien dans une pratique et/ou la production d'actes artistiques.

Atelier danse, jeu, musique, chant animé par Régine Chopinot avec Valentin Provendier, batteur.

Le stage est accessible aux personnes en situation de handicap.

Durée

5 jours, du lundi 15 au vendredi 19 décembre 2025

Horaires

De 13h30 à 19h

Lieu

La Ménagerie de verre
12 rue Lechevin 75011 Paris

Coût 3 possibilités

- . 700€ : financement possible via l'AFDAS
- . 500€ : autofinancement
- . Proposition adaptée aux budgets serrés

Candidatures

Transmettre une lettre de motivation
+ un CV à Grégoire Vazzoler
action@reginechopinot.net

L'atelier commence avec une présentation courte de chaque participant pour partager ses attentes.

→ **Chaque jour et premier jour**

Une connaissance anatomique simple et concrète

Colonne vertébrale - 7 cervicales (Atlas, Axis, la 4^e cervicale en relation avec les yeux), 12 dorsales, 5 lombaires + occiput + sacrum.

Debout, marcher puis frotter réveiller la peau.

Par 2, l'un derrière l'autre à tour de rôle, frotter et chauffer la peau du dos et des omoplates. Investir la relation de la ceinture scapulaire en prenant comme moteur les omoplates pour bouger les bras jusqu'au bout des doigts des mains, puis des mains jusqu'aux omoplates.

Mettre la tête en jeu ; la tête n'est qu'une des 5 extrémités à part égale avec les 2 mains et les 2 pieds.

→ **Chaque jour et deuxième jour**

Introduction du yoga, utilisation des grandes fonctions de la colonne vertébrale

Flexion vers l'avant, extension vers l'arrière, extension latérale droite et gauche, torsion vers la droite et vers la gauche et les inversions - chandelle, équilibre sur les mains, la tête. Introduction de la respiration, action et réaction des moteurs.

La présence et le rôle du diaphragme, grand muscle carrefour en capacité de relier et de séparer avec l'introduction du transverse - muscle antagoniste du diaphragme.

→ **Chaque jour et troisième jour**

Les 2 grandes familles de rythme – binaire et ternaire

Via la pratique d'un module - 1 2 3 4, 123 223, 1 et 2 et 3 et 4 bing bing - Apprentissage et pratique du module rythmique via les pieds, les mains, les pieds et les mains ensemble, les frappés tête, cage, ventre, fesses.

Avec ce module rythmique, travailler la précision des sons, le respect des orientations dans l'espace mais également des segments de corps en mouvement ainsi que l'écoute de soi, de l'autre et des autres.

Autour de et avec Valentin, découvrir la batterie et les différents sons et instruments. Écouter la résonance de la batterie dans le lieu.

Improviser en écoutant l'acoustique et la vibration dans différents endroits du studio : côté des murs, au sol, au centre, dans les angles etc ...

Dans les improvisations, un focus via la relation avec la musique est attendu : être avec, être indépendant, être en dialogue - un dialogue peut dire oui, peut dire non, ne rien dire ...

→ Chaque jour et quatrième jour

Jouer à la balle - écoute et regard périphérique

En cercle, les balles, masser le pied droit puis en marchant dire la conscience de l'effet du massage - jusqu'au pied ? cheville ? mollet ? genoux ? hanche ? coupole droite du diaphragme ? omoplate droite ? Puis commencer le travail de jouer aux balles, donner recevoir, écouter les 2 impacts sur le sol et dans la main, rythme, ça marche bien.

Donner recevoir, en haut en bas, droite et gauche, en face par le bas, en face par le haut, sur 2 lignes face à face, en petits cercles, en grands cercles. Précision et disponibilité.

Sur 2 lignes, face à face, donner 2 fois en face par le bas, donner 2 fois en face par le haut. Utilisation du regard périphérique pour ne pas regarder la balle. En cercle, réutiliser tout le dispositif.

→ Chaque jour et cinquième jour

Travail d'improvisation avec les outils de la danse

marcher, courir, sauter, chuter, tourner, stopper, avec 3 niveaux : debout, 4 pattes, au sol, en solo, duo, trio, quatuor, quintet ... dans des espaces prérequis comme « un peu partout », en 1 seul cercle, en plusieurs cercles, en diagonales, en groupe contact style « tribu », sur les périmètres du studio etc ...

Voir et se laisser voir, monter les pommettes pour la détente des yeux, le poids de la tête pour sa disponibilité. Travailler en groupe tout en préservant le dialogue permanent entre le singulier et le pluriel.

La première partie du vendredi commencera par un échauffement suivi par un bilan de la semaine. Il sera organisé par petits groupes pour échanger, nommer les moyens utilisés et les résultats perçus. Une personne de chaque groupe sera choisie pour rapporter la parole des autres. Retours partagés. Dialogue. Écoute.

Mots clés associés

Gravité - pousser repousser - Détente - lieux d'action - dissocier et relier - s'unir c'est se différencier - rebond - déséquilibre - sourire des yeux - tête libre - Hubert Godard - Michel Alibert -

Lexique collectif

Disponibilité - trouver sa place - faire, savoir-faire, laisser faire - polarité perceptible – corps orienté - observer mémoriser pratiquer - collecter trier organiser

Modalités d'évaluation

Les attentes des participant-es sont évoquées dès le premier jour et servent de fil conducteur à leur traversée de l'atelier. Chaque jour, Régine Chopinot propose des bilans simples et concrets pour comprendre les enjeux et les outils du travail.

BIO RÉGINE CHOPINOT

Née en 1952 danseuse chorégraphe autodidacte

Débuts à Lyon avec une création collective puis Paris en 1981 où Jean Paul Gaultier signe tous ses costumes de création pendant 12 ans.

Régine Chopinot dirige le CCN de La Rochelle de 1986 à 2008. Sa pratique de l'art chorégraphique se trouve à la croisée de la création, de la recherche et de la transmission.

De 2009 à 2018, Régine Chopinot s'aventure et approfondit sa recherche du corps en mouvement auprès des grandes cultures basées sur l'oralité dans le Pacifique Sud.

En 2011, Régine Chopinot choisit Toulon pour y vivre et travailler ; Le port des créateurs, Tiers Lieu Culturel et Citoyen l'accueille en tant qu'artiste associée puis en tant qu'artiste en territoire et enfin en résidence longue jusqu'à fin 2026.

À partir de 2015, elle questionne la pertinence de l'art chorégraphique face à la société via un projet d'Apprentissage de la langue française en dansant. Parallèlement, une longue résidence de recherche et de création chorégraphique à la

MC93 à Bobigny donne le jour à « top » en septembre 2021, en tournée jusqu'à aujourd'hui.

Du Corps à l'ouvrage, Corps mémoire et Mémoires vivantes, un nouveau cycle de recherche et de création est en cours avec la particularité de se construire dedans et dehors.

Dans la continuité de ce travail de recherche, le site internet de Régine Chopinot est lancé pour revenir sur le travail effectué par la chorégraphe depuis 1978 jusqu'à aujourd'hui.

www.reginechopinot.net

Quelques repères de créations chorégraphiques : Délices (1983) ; Le Défilé (1985) ; K.O.K (1988) ; Saint-Georges (1991) ; Végétal (1995) ; TRANS(E) (2000) ; CHAIR-OBSCUR (2002) ; WHA (2004) ; CORNUCOPIAE (2008) ; Very Wetr ! (2012) ; piécette (2015) ; PACIFIKMELTINGPOT – PMP (2015 à 2018) ; A D-N (2021) ; « top » (2021) ; A D-N au carré (2022)

BIO VALENTIN PROVENDIER

Musicien batteur

Valentin Provendier rentre au Conservatoire à l'âge de 5 ans. Il poursuit son cursus musical jusqu'à ses 20 ans, développant sa curiosité autour de différents styles possibles.

Il devient le batteur du rappeur Disiz La Peste, puis de la chanteuse Yseult.

Ces 2 dernières années il est en tournée internationale avec l'artiste cubaine La Dame Blanche.

Il participe au spectacle chorégraphique « Records » en clôture des Jeux Olympiques de Paris 2024 au Stade de France dirigé par Thomas Jolly et composé par Clément Mirguet.

Toujours en quête de travailler dans différents univers avec différentes personnalités artistiques, il rejoint le projet Bonne nouvelle avec Régine Chopinot, réalisé au sein de la MC93 en début 2025.

En décembre 2025, il accompagne la chorégraphe pour cinq jours d'atelier danse musique à la Ménagerie de verre.

www.reginechopinot.net

Régine Chopinot / Cornucopiae – the independent dance est subventionnée par le Ministère de la Culture - DGCA, le Conseil départemental du Var, la Métropole Toulon Provence Méditerranée, la Ville de Toulon et la Région Sud dans le cadre du dispositif Carte Blanche aux Artistes. Avec le soutien de la Fondation d'entreprise Hermès pour la création « top ». Régine Chopinot est artiste en territoire au Port des Créateurs - Toulon.

