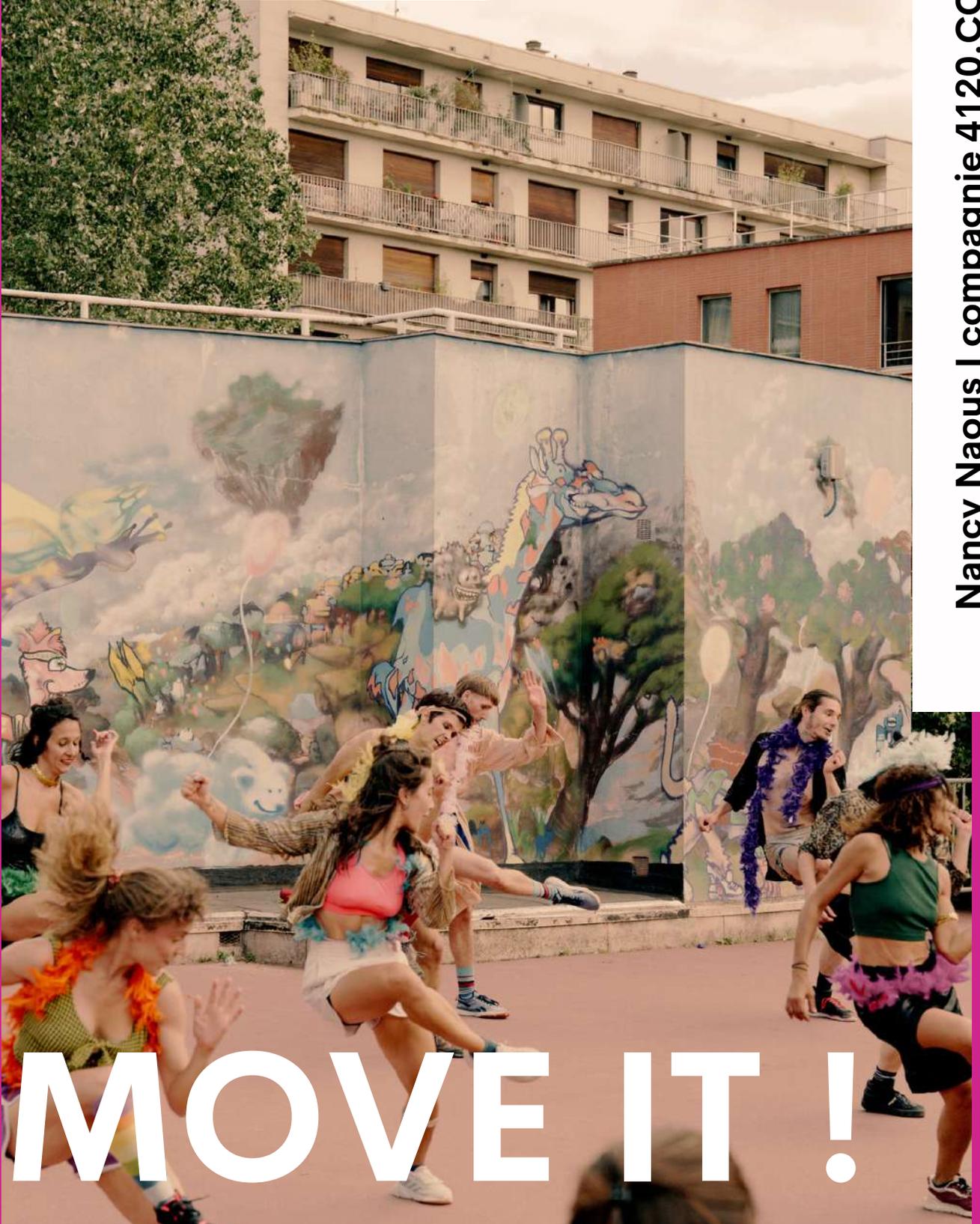


Nancy Naous | compagnie 4120.CORPS



MOVE IT!

Soutenu par



Été
culturel
2023



**PERFORMANCE
ATELIERS
CHORÉGRAPHIE PARTICIPATIVE
DJ SET**



**Conception et chorégraphie
Nancy Naous**

PRODUCTION 4120.CORPS

**Avec
Hanane Al Dirani
Romain Imbéry
Floréal Compte
Léo Bourdet
Thibaut Michel
Elena Sevilla
Sonia Alcaraz
Angela Mit
Rafael Arribas Hernandez**

**Musique live
Hadi Zeidan**

MOVE IT ! LA PERFORMANCE

PERFORMANCE TOUT PUBLIC A PARTIR DE 7 ANS

Move it! aborde la question du sport et de la danse avec amusement et légèreté.

Move it! privilégie le lien entre danse et sport en mettant l'accent sur la préparation physique et mentale des danseurs et des sportifs.

Move it! la performance s'inscrit dans la tendance des cours de fitness show-off, à l'américaine, où les participants transpirent et s'éclatent dans une ambiance de boîte de nuit!

Dans un studio ouvert imaginaire nommé « Studio Relaxe Move it and have fun », les danseurs de la compagnie 4120.CORPS ainsi que les participant.e.s aux ateliers Move it! sont guidés par la chorégraphe Nancy Naous qui joue le rôle de la prof/ coach dans une séance d'entraînement qui contourne les codes, le lexique et les stéréotypes des cours de crossfit, fitness, yoga et danse classique. Durant ce temps, à des moments précis, le public est invité à participer à certains challenges physiques avec les danseurs et les danseuses.



MOVE IT ! EXTRAIT DU TEXTE



“Bienvenue dans notre studio Relax move it and have fun!

Un espace open air dédié au corps, à l'entraînement,
l'entraînement, l'entraînement

Un travail régulier axé sur le corps THE BODY!

Comme d'habitude, notre evening routine démarre en solooooo
Un travail individuel pour lui et pour elle

on réveille notre corps tout en douceur
on se connecte avec notre corps
on active la colonne vertébrale
on libère toutes les tensions tout le stress de la journée
L'attention est focalisée sur la respiration
IN OUT IN OUT IN OUT

Sentez votre corps observez les sensations physiques
toujours en mouvement observez ces sensations de souplesse et
de liberté

Mettez vos émotions en mouvement

Marche active

en mouvement sur la musique the music!

Nous sommes un seul corps nous sommes à l'écoute de l'autre
Condensez le mouvement - un mouvement organique qui va petit
à petit se transformer en pulsation
bou boum bou boum boum

Un corps collectif uni

Adéquation des gestes, direction, orientation précision rythmique
tonus vitesse motivation MOTIVATION ! “

Ce texte est suivi d'une série d'exercices mêlant sauts de chat et
attitudes à des squats et des push up etc. un mélange de sport,
danse et yoga dans une ambiance explosive d'énergie!



MOVE IT ! DANCE WORKOUT POUR TOUS



A l'issue de la représentation, le public est invité à danser!

Guidé par Nancy Naous, la chorégraphie est accessible à tous et à toutes, adaptée à tous les âges et les niveaux, le tout dans une ambiance conviviale, festive et théâtrale!

L'objectif est de bosser la motivation par la musique ainsi que d'améliorer son endurance, sa force et sa coordination et d'y faire le plein de bonnes énergies!

BAL DANSANT ET DJ SET

Un Dj.set en forme de bal dansant est proposé à la fin de chaque séance. C'est un moment fort de partage et de convivialité dans lequel tout le monde prend plaisir à bouger et à danser librement !

MOVE IT!

ACTIONS CULTURELLES ET MÉDIATION



LA COMPAGNIE 4120.CORPS SOUHAITE SUSCITER DES ÉCHANGES AUTOUR DE SON TRAVAIL ET DES THÉMATIQUES ABORDÉES DANS SES PIÈCES. CES TEMPS DE MÉDIATION PERMETTENT AU PUBLIC D'APPRÉHENDER LE PROCESSUS DE CRÉATION ET DE RECEVOIR DES CLÉS DE LECTURE POUR SAISIR LES ENJEUX DU SPECTACLE.



MOVE IT VISE À FUSIONNER LE MONDE DU SPORT ET DE LA DANSE À TRAVERS DES ATELIERS CRÉATIFS ET INCLUSIFS. CES ATELIERS PRÉPARENT LES PARTICIPANTS, ÂGÉS DE 9 ANS ET PLUS, À UNE PERFORMANCE PUBLIQUE.

OBJECTIFS DES ATELIERS

Encourager l'Expression Créative

Favoriser la créativité des participants en les engageant dans des exercices stimulants mêlant mouvements sportifs, danse et expressions corporelles.

Renforcer le Travail d'Équipe

Promouvoir la collaboration à travers des activités qui nécessitent une coordination précise, renforçant ainsi les compétences sociales et le travail d'équipe.

Intégration à la Performance Move it

(pour les participants qui souhaitent s'impliquer dans la performance publique)

Préparer les participants à une performance publique, où leurs acquis seront mis en valeur, renforçant leur confiance en soi et leur sentiment d'appartenance.



STRUCTURATION DES ATELIERS



Échauffement Dynamique

Un échauffement mêlant des exercices sportifs et des mouvements de danse pour préparer physiquement et mentalement les participants à la séance.

Modules de Fusion Sport et Danse

Des modules spécifiques mettant en relation des gestes sportifs et des mouvements chorégraphiques, créant ainsi une synergie entre ces deux disciplines.

Improvisation Guidée

Des exercices d'improvisation pour encourager la libre expression, permettant aux participants d'explorer leur créativité à travers des mouvements spontanés.

ADAPTATION AUX DIFFÉRENTS GROUPE D'ÂGE

Enfants (9-12 ans)

Des activités ludiques et éducatives visant à développer la motricité et l'imagination des plus jeunes participants.

Adolescents (13-17 ans)

Des modules plus complexes pour répondre aux besoins des adolescents, encourageant la coopération et le dépassement de soi.

Adultes (18 ans et plus)

Des exercices axés sur la remise en forme et la création artistique, adaptés au niveau d'expérience diversifié des participants adultes.



PRÉPARATION À LA PERFORMANCE MOVE IT

UNIQUEMENT POUR LES PARTICIPANTS QUI SOUHAITENT INTÉGRER LA
PERFORMANCE

Répétitions et Affinement

Des séances dédiées à la répétition du déroulement de la performance et de la chorégraphie collective et à l'affinement des performances individuelles et collectives.

Encadrement Professionnel

Les participants seront guidés tout au long des séances par Nancy Naous , chorégraphe, danseuse et enseignante de yoga ainsi que par les danseurs de la compagnie 4120.CORPS.

Les ateliers Move it offrent une expérience unique, alliant la passion du sport à l'expression artistique de la danse. En cultivant la créativité, le travail d'équipe et la confiance en soi, les ateliers préparent efficacement les participants à une performance publique.

MODALITÉS D'ATELIERS

Nous proposons plusieurs modalités d'ateliers pour répondre aux besoins spécifiques de chaque lieu.

Exemple d'ateliers avec ou sans représentation(s) :

Version grand format - 26H d'ateliers

Version petit format - 16H d'ateliers

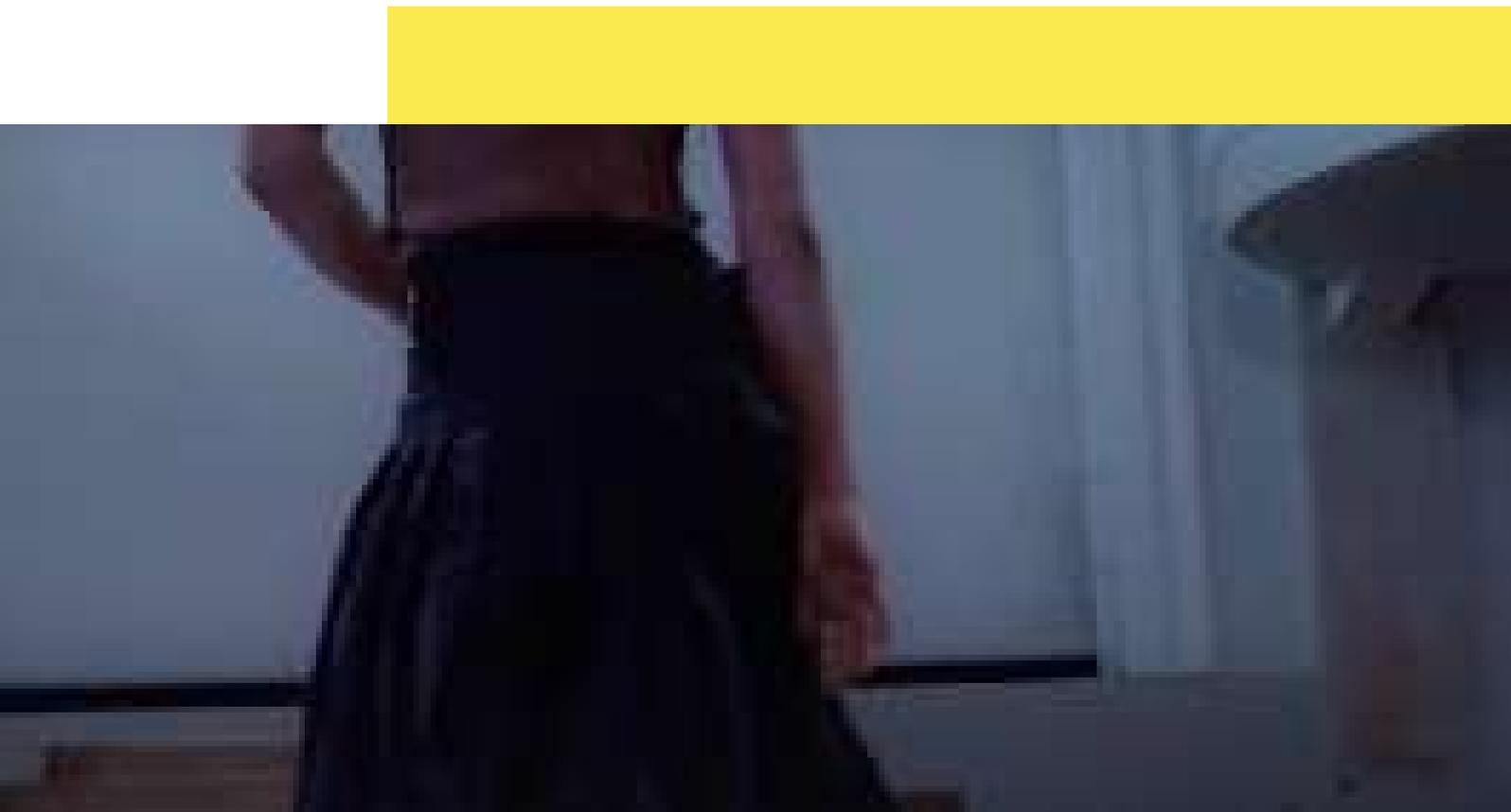
Version découverte - 10H d'ateliers

Les modalités des ateliers sont élaborées et s'imaginent aussi conjointement avec chaque lieu d'accueil.



LA COMPAGNIE 4120.CORPS

La compagnie 4120.CORPS a été créée en 2007 à l'initiative de la chorégraphe Nancy Naous. Ses créations sont centrées sur la résonance dans le mouvement des questionnements sur l'identité, l'héritage, le contexte familial, social, politique et religieux duquel est issu le corps. Elles intègrent et interrogent des enjeux de la période contemporaine et tendent à déjouer les codes sociaux, à les déconstruire, en questionnant notamment les identités et les genres. La recherche chorégraphique de Nancy Naous, utilise des formes traditionnelles (comme la Dabké : danse traditionnelle du Moyen-Orient), comme matériau de base, elle en explore des éléments caractéristiques comme la création des phrasés rythmiques, les frappés des pieds au sol et l'impulsion de la gestuelle, les re-visite librement, les actualisent et les renouvellent.



NANCY NAOUS

Chorégraphe et performer, née à Beyrouth d'une mère palestinienne et d'un père libanais. Nancy Naous se forme en théâtre et en arts du spectacle à l'Institut des Beaux-Arts à Beyrouth puis à la Sorbonne Nouvelle- Paris 3. Très jeune, Nancy suit des cours de danse classique auprès de Georgette Jbara et de danse moderne auprès de Leila ElKhatib et l'académie Gharzouzi. Elle se forme aussi à la danse folklorique avec Fahd el Abdullah puis Malek Andary. Elle découvre la danse contemporaine auprès de Roueida EL Ghali Hornig et co-fonde avec elle et d'autres artistes libanais l'un des premiers collectifs libanais de théâtre de mouvement Studio 11 dont les créations se basent sur les recherches personnelles de chacun de ses membres pour promouvoir une identité de jeunes artistes libanais de l'après-guerre. Au fil de ses allers-retours entre Beyrouth et Paris, elle multiplie les rencontres et collaborations artistiques puis fonde sa propre compagnie de danse 4120.CORPS.



CONTACT

Compagnie 4120[point]corps

175b avenue de Clichy 75017 PARIS

contact@4120pointcorps.com

<https://www.4120pointcorps.com>

Nancy NAOUS / Directrice artistique

+33 6 24 76 49 01

nancynaous@4120pointcorps.com

Yasna MUJKIC / Accompagnement - Production

+33 6 66 41 55 40

prod@4120pointcorps.com

Alexandra GONTARD

Derviche diffusion / Accompagnement diffusion

+33 6 10 58 42 96

alexandra.gontard@dervichediffusion.com