

COMME LE VENT DANS LES VOILES

Conte sophro-chorégraphique à partir de 3 ans



Compagnie NGC 25
Hervé Maigret chorégraphe



N° licence spectacle : 2-1009435

Photo: Emma Maréchal - Conception: Serge Chastagnier

La Compagnie NGC 25

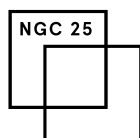
Équipe artistique et technique

Chorégraphe	Hervé Maigret
Artiste chorégraphique/sophrologue	Nathalie Licastro
Textes et assistante	Julie Cloarec-Michaud
Scénographie	Serge Crampon
Création Lumière	Fabrice Peduzzi
Bande son	Mathieu Roche
Costumes	Martine Ritz
Photos	Ernest Mandap

Administration

Administration et Production	François Roy
Diffusion et Production	Perrine Touya

La Cie NGC 25 est associée au Piano'cktail de Bouguenais et est soutenue via une convention avec la Région des Pays de la Loire, le Département de Loire-Atlantique, la Ville de Bouguenais. Elle est aussi compagnie en résidence artistique au centre de musique et danse de la Balinière à Rezé depuis 2019 et en convention avec l'Éducation Nationale de Loire-Atlantique et du Morbihan. La Cie NGC25 reçoit ponctuellement les aides de la Ville de Nantes, de la SPEDIDAM, ainsi que de l'Adami. Elle est membre du Conseil International de la Danse (CID) et est soutenue régulièrement pour ses tournées à l'étranger par les réseaux Institut Français et Alliance Française. En 2017, elle est labélisée par l'Institut Français pour l'année croisée France-Colombie.



Création automne 2019

A partir de 3 ans...

Cycle 1, cycle 2

Spectacle participatif

« Les enfants n'ont ni passé ni avenir et, ce qui ne nous arrive guère,
ils jouissent du moment présent »

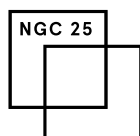
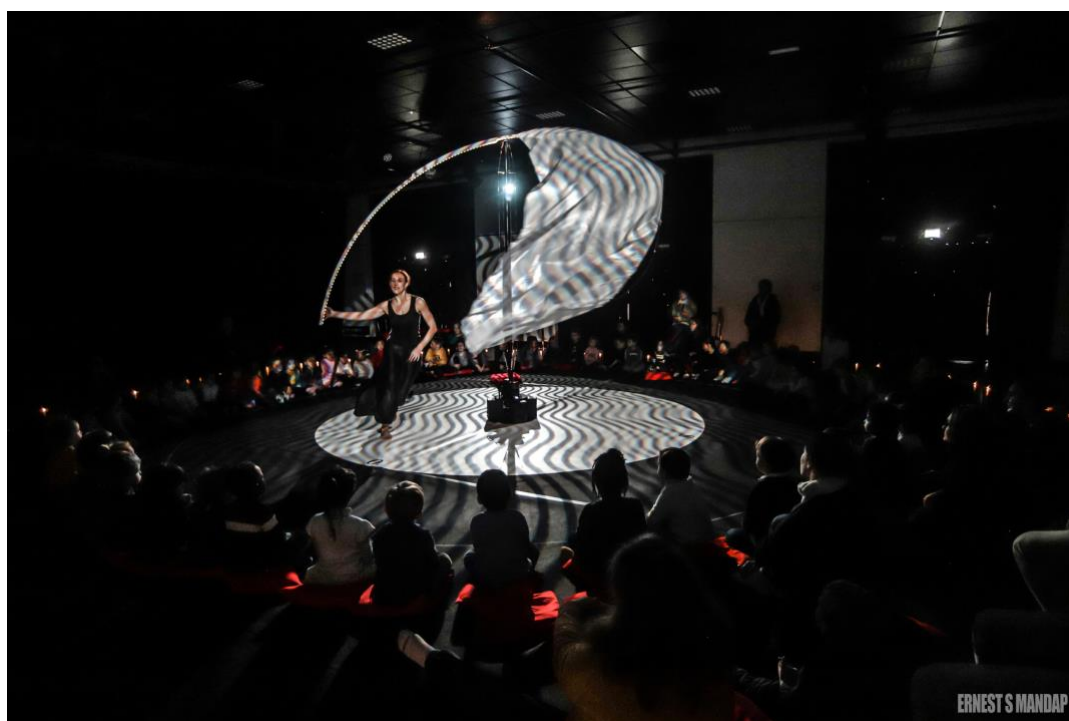
Jean de la Bruyère

« Comme le vent dans les voiles » est une joyeuse invitation au voyage. Pas à pas, guidés par la danseuse, les enfants vont à la rencontre des sensations. Notre corps comme seul navire, on vogue alors à la découverte de ce qui se passe en nous et autour de nous.

A travers une danse ludique et incitative, c'est tout notre rapport au monde et à nous-même qui est réinventé. Par le jeu et le mouvement, ce sont les enfants qui font naître la danse. C'est une danse heureuse, libre et qui nous fait nous sentir vivant. »

Ce petit conte est une expérience à mi-chemin entre la tête et le corps, entre les émotions et les sensations, entre la danse, le conte et la sophrologie. Danser pour ressentir, pour comprendre, pour décider. « Comme le vent dans les voiles » est un moment collaboratif, c'est une bulle de découvertes ouverte à tous, dans laquelle chacun peut venir puiser un nouveau souffle. Comme le vent dans les voiles, notre respiration nous fait avancer, nous donne le premier mouvement, il n'y a plus qu'à continuer, en avant moussaillons !

Julie Cloarec-Michaud



Compagnie NGC 25

Cie associée au Piano'cktail – Bouguenais

Siège : 64 av. du Parc de Procé – 44100 Nantes – France

Adresse de correspondance : Rue Ginsheim Gustavsburg – 44340 Bouguenais – France

09 70 96 77 08 – 06 83 20 44 92 – ngc25@ngc25.com – www.ngc25.com

Démarche du chorégraphe Hervé Maigret

La Cie ngc25 a été fondée avec Nathalie Licastro en 1998, suite à la création du duo « Entre cendres et Je » au CCN de Nantes, sous la direction de Claude Brumachon. Vingt ans se sont écoulés, et Nathalie, comme moi, explorons de nouveaux chemins et de nouvelles pratiques afin d'enrichir tout à la fois notre travail, notre personne, et notre vie, que nous partageons. Notre métier de danseur est en perpétuel adaptation, nos corps changent, nos préoccupations changent, nos attentes ne sont plus les mêmes. Avec ce nouveau solo, j'ai voulu nous offrir un espace de création qui réunisse toutes ces expériences acquises, toutes nos recherches respectives, et qui mette en avant la palette surprenante qu'offre Nathalie.

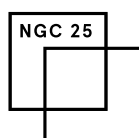
Danseuse au charisme remarqué et remarquable, comédienne naturelle, repérée de metteurs en scène talentueux, elle détient également un master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne. Cette pratique donne à Nathalie cette capacité d'introspection sereine entre corps et esprit. Son activité lui permet d'accompagner des personnes, en conscience, à vivre sereinement le moment présent, à mieux se connaître et à se réappropriier la gestion de la vie quotidienne.

Avec « Comme le vent dans les voiles », nous voulons partir à la recherche de cette conscience de la découverte des émotions avec les plus petits. Petit conte participatif, dans un dispositif bi-frontal guidés par le mouvement de la danseuse et la voix de la sophrologue/comédienne, nous sommes invités, simplement, à trouver le mouvement juste de la respiration afin de voguer dans l'imaginaire. Nathalie devient alors le capitaine d'un bateau initiatique où le mouvement prend forme naturellement, et où le corps devient le véhicule de la vie riche des expériences et des sensations vécues. Cette pièce sophro-chorégraphique est un conte dansé co-écrit avec la philosophe Julie Cloarec-Michaud, accessible aux plus jeunes mais aussi pour toute la famille.

Le dispositif scénique est simple : environ 6 mètres par 4 mètres, avec les enfants autour de l'espace scénique. Cette disposition peut accueillir 4 classes, soit environ 100 enfants, accompagnants inclus. L'espace scénique est blanc, composé d'un univers de draps tendus, de voiles improvisées. Le public est assis sur le sol sur des coussins ou sur des bancs, il est régulièrement invité à se lever afin de participer, à expérimenter avec des gestes simples les propositions alliant la sophrologie et la danse.

La proposition se joue deux fois par jour.

Hervé Maigret



Compagnie NGC 25

Cie associée au Piano'cktail – Bouguenais

Siège : 64 av. du Parc de Procé – 44100 Nantes – France

Adresse de correspondance : Rue Ginsheim Gustavsburg – 44340 Bouguenais – France

09 70 96 77 08 – 06 83 20 44 92 – ngc25@ngc25.com – www.ngc25.com

Intentions de Nathalie Licastro

Quelle richesse que cette insouciance de l'enfance ! Aussi, pouvoir aller à la rencontre de ces petits adultes en devenir, afin de leur proposer un moment de partage qui allie la danse, la voix et la sophrologie est une démarche qui m'enchanté et me ravit. Pouvoir, de plus, allier ces trois disciplines que j'ai acquises le long de mon parcours, et les mettre au service d'une transmission vers les plus jeunes me semble à la fois tout naturel et très enthousiasmant.

Quoi de plus vrai que le spectacle vivant, le spectacle ici et maintenant. Être pleinement présent à ce qui se passe, en pleine conscience et attention. A l'ère de la technologie, ce spectacle est une parenthèse, un temps suspendu où les enfants ne seront pas uniquement spectateurs ou consommateurs mais cultiveront leurs potentiels de présence au monde, grâce au corps et à la beauté que celui contient au travers de ses émotions.

Avec la voix, les guider vers ce qui est en eux, sans jugement ni peur, vers l'humeur du jour en quelques sortes, à la rencontre de ce qui les rend heureux tout comme de ce qui les dérange. Comme une météo des humeurs, les enfants traversent de beaux soleils, mais aussi des jours pluvieux et des orages. A travers une invitation à la sophrologie par le jeu et le partage, alliée à la force du mouvement, je me propose de les aider à y voir plus clair dans leurs cœurs et leurs esprits, en les aidant à poser leur respiration et à retrouver leur capacité d'harmonie et d'attention. Savoir comment respirer est la porte ouverte à l'accueil de ce qui est en nous et donc à davantage de concentration.

C'est une rencontre avec son corps, comme si c'était la première fois, qui est proposée ici, afin de ne faire qu'un avec lui, pour mieux le percevoir et lui rendre toute la gratitude à laquelle il a droit. Ressentir la présence du cœur, la force des muscles. Découvrir, avec la danse, que ce que l'on pense c'est avant tout ce que l'on ressent, et que nos idées, noires ou colorées, sont en lien avec ce que l'on croit entendre, voir, sentir, goûter et toucher.

Avec « Comme le vent dans les voiles » je souhaite amener les enfants à sentir et à percevoir la vie en eux, à être fier, digne et aligné, tel un arbre en devenir. Je souhaite que ces jeunes graines engrangent toute cette confiance pour s'élever et grandir, avec le désir profond de laisser émerger ce sentiment d'amour universel car je n'oublie pas que nous avons été des enfants et que jamais, à cette époque-là, notre conscience n'a été aussi éveillée !

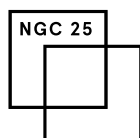
Nathalie Licastro

Parlons Sophrologie :

Voici les trois étapes d'une séance de sophrologie :

Tout d'abord on fait une lecture du schéma corporel les yeux fermés pour une meilleure concentration, sans le toucher via la pensée depuis la tête jusqu'aux pieds. Au début on prendra le temps de « survoler » le schéma corporel (c'est une sophronisation de base), ensuite on le « découpera » en segments (en système en langage sophrologique). 6 en tout :

- 1 : La tête
- 2 : La nuque, le cou, épaules parties externes des bras jusqu'aux bouts des doigts, haut du dos jusqu'aux omoplates
- 3 : La poitrine, partie interne des bras et mains, dos
- 4 : La ceinture abdominale, les reins



5 : La partie inférieure du corps

6 : tout le corps= la corporalité. (C'est une sophronisation de base sur les 5 systèmes)



Une fois que la personne a une meilleure appréhension globale de son schéma corporel, elle se rend compte qu'il est limité mais pas sa conscience. Donc on passe à la deuxième technique clé : le Sophro déplacement du négatif qui consiste grâce aux expirations du souffle à se débarrasser de tout ce qui est encombrant pour faire plus d'espace.

Ex: depuis la tête jusqu'aux pieds faire une grande contraction musculaire de tout le corps, retenir son souffle et la tension, une

fois que c'est pénible relâcher la tension et le souffle. Ensuite, la personne continue de souffler sur tout son corps pour évacuer, nettoyer ses tensions résiduelles et inutiles afin de retrouver le sentiment de calme, comme une grande vague, activée par les expirations, qui nettoierait le corps depuis la tête jusqu'aux pieds.

Troisième technique clé : la Sophro activation vitale.

La personne a fait la lecture de son schéma corporel, « comment elle se sent aujourd'hui » ici et maintenant » dans son corps. Ensuite elle le sollicite grâce à une contraction volontaire pour mieux le ressentir à travers le mouvement et elle se sert de son souffle au cas où il resterait des tensions inutiles

Toujours grâce à ses respirations mais en mettant le focus sur ses inspirations, la personne peut visualiser d'une image de chaleur (le soleil, un feu de cheminée, le visage d'un être cher.) et une fois qu'elle a choisi son image, elle inspire en imaginant cette image, et elle diffuse tout doucement le ressenti de chaleur associée à l'image à l'ensemble de son corps depuis la tête jusqu'aux pieds mais plus particulièrement aux organes vitaux qui le constituent. Ainsi les organes vibrent et participent au programme de bonne santé de la personne.

1 : le cerveau

2 : la thyroïde

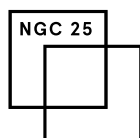
3 : le cœur/les poumons/le thymus

4 : l'appareil digestif/ les reins

5 : les organes génitaux urinaires et les membres inférieurs

6 : les organes de tout le corps

Pour les enfants tout ceci est technique donc on passera les étapes via le jeu, apport plus ludique. Il est évident qu'un enfant ne peut pas avoir les yeux fermés car cela serait source d'angoisse donc on le laisse faire à sa guise. De même le langage est beaucoup moins didactique et les histoires et contes font offices de protocoles à suivre. Le corps sera bien plus sollicité pour que le temps d'immobilité ne rappelle pas l'école.



Compagnie NGC 25

Cie associée au Piano'cktail – Bouguenais

Siège : 64 av. du Parc de Procé – 44100 Nantes – France

Adresse de correspondance : Rue Ginsheim Gustavsburg – 44340 Bouguenais – France

09 70 96 77 08 – 06 83 20 44 92 – ngc25@ngc25.com – www.ngc25.com

Hervé Maigret - Chorégraphe de la compagnie NGC 25

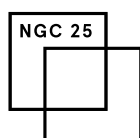


Né en 1972 Hervé Maigret, d'origine parisienne, commence la danse à 10 ans. Pendant ses années d'étude il perfectionne la technique José limon, la technique néo-classique et la barre à terre. Il quitte la capitale à 19 ans pour son engagement au Centre Chorégraphique National de Nantes, où il fonda en 1998, avec Nathalie Licastro et Stéphane Bourgeois, la Cie NGC 25. Claude Brumachon le propulse sur les scènes nationales et internationales pendant 8 ans. En fondant sa compagnie Hervé Maigret développe rapidement une danse personnelle en portant un regard cinématographique et théâtral sur la danse. Il survole ainsi les époques et s'attache aux personnages, considérant l'ensemble de ses créations comme le reflet des émotions, des états et des comportements de l'être humain et en s'inspirant du quotidien et des relations.

Sa compagnie NGC 25 est fortement implantée en Région des Pays de Loire. Les pièces du répertoire sont jouées régulièrement en France et à l'étranger. Le travail d'Hervé Maigret ne s'arrête pas à la création car sa pédagogie et sa disponibilité au service d'autres compagnies dans plusieurs pays font de lui un chorégraphe atypique et hors-mode dans l'univers de la chorégraphie française. En 2014, il fonde le collectif franco-équatorien, *Paralel0°*, à Quito, et collabore régulièrement avec la Compagnie Nationale d'Équateur et l'Alliance Française de Quito.

Hervé Maigret a chorégraphié de multiples créations dont la plupart pour NGC 25, 1 commande pour le Ballet du Rhin, 3 commandes pour la Cie Nationale de danse d'Équateur, 1 commande pour le compositeur Bruno Billaudeau à la scène Nationale de Vandœuvre-lès-Nancy, 1 commande de l'Alliance Française de Bogota (labélisée pour l'année croisée France/Colombie en 2017 par l'Institut Français) et 5 créations pour le collectif franco-équatorien *Paralel0°*. En 2018, sa création franco-palestinienne « Salam » est présentée en France et en Palestine. En 2019, il signe un conte sophro-chorégraphique pour les 3-7 ans où il met en scène Nathalie Licastro. En 2020, il crée les 4 saisons#générations, film dansée pour 100 danseurs amateurs de 7 à 92 ans pendant les confinements. En 2021, le Syndrome de Pénélope est créé sur scène avec 8 interprètes féminines au plateau.

Actuellement, Hervé Maigret est sociétaire à la SACD (Société des Auteurs et Compositeurs Dramatiques), membre du CID (Conseil International de la Danse/UNESCO) et membre du SYNAVI en Pays de la Loire (Syndicat National des Arts).



Compagnie NGC 25/ la démarche :

La création de sa compagnie en 1998 est la concrétisation d'un élan qui n'a jamais quitté Hervé Maigret depuis son enfance : imaginer, inventer et créer des univers, des histoires, où l'homme et son rapport au monde et aux autres restera toujours central. Sa danse porte en elle l'émanation brute de l'expression humaine face aux émotions, elle incarne l'universalité des rapports humains dans leurs particularités quotidiennes. C'est cette recherche fondamentale, qui prend vie dans un mouvement où le corps devient le symbole de cette universalité, qui le conduira à pouvoir travailler avec plusieurs cultures sur différents continents.



Nathalie Licastro

Artiste chorégraphique et sophrologue

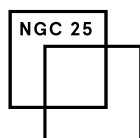
C'est enfant, à l'âge de 9 ans, que Nathalie Licastro commence la pratique de la danse au Conservatoire du 20ème à Paris avec Véra Filatoff. Elle commence par la danse classique et est vite dirigée vers l'académie Chaptal et l'académie Robert Bestonso. C'est à ce moment-là, à l'âge de 16 ans, qu'elle fait la connaissance d'Hervé Maigret avec lequel elle va suivre les cours de Robert Bestonso et Patrick Sarrazin. En 1990 elle est engagée dans le corps de ballet du Théâtre des Arts de Rouen où elle intègre des pièces de répertoire classique mais aussi se fait remarquer dans des opérettes comme "Là-haut " avec, entre autres, Bernard Fresson. C'est là aussi que, suite à une création

avec le Centre Chorégraphique Nationale de Caen en 1992, elle rencontre Karine Saporta qui décide de l'engager dans sa compagnie où elle restera 3 ans.

En 1994, Claude Brumachon et Benjamin Lamarche proposent à Nathalie d'intégrer le Centre Chorégraphique National de Nantes après l'avoir découverte dans "Le rêve d'Esther" de Karine Saporta. Elle y retrouve Hervé Maigret qui y est danseur. En 1998, Claude Brumachon invite celui-ci à présenter sa première pièce lors des Connivences de juin : "Entre Cendres et Je", duo chorégraphique qu'il interprète avec Nathalie. Cette création annonce son départ du Centre Chorégraphique pour monter sa propre compagnie. Nathalie reste au Centre Chorégraphique jusqu'en 2001 avant d'intégrer définitivement NGC 25 devenant l'un des membres fondateurs de la compagnie.

En parallèle de sa carrière de danseuse, Nathalie explore d'autres voies, celles de la théâtralité et du chant avec des rencontres comme avec François Kergourlay et en 2016 avec Jean-Luc Annaix où elle intègre le projet de la troupe du Théâtre Nuit pour la dernière création : "Le melon qui".

Depuis 2013 Nathalie Licastro est aussi diplômée en Sophrologie Caycedienne. En 2016, elle obtient son Master spécialisé en Sophrologie Caycedienne.



Compagnie NGC 25

Cie associée au Piano'cktail – Bouguenais

Siège : 64 av. du Parc de Procé – 44100 Nantes – France

Adresse de correspondance : Rue Ginsheim Gustavsburg – 44340 Bouguenais – France

09 70 96 77 08 – 06 83 20 44 92 – ngc25@ngc25.com – www.ngc25.com