

C'est une santé qui nous Rassemble

Un projet de prévention de la santé par l'expression artistique dansée,
au service des professionnels soumis au stress :

*Les soignantes et soignants, Les agentes et agents de la ville,
et tout.e campinoise, campinois aux professions variées*

Notre objectif

Le projet "*C'est une santé qui nous rassemble*" est une invitation à exploiter notre corps par la pratique de la danse, pour partager un message de prévention (car d'information) des risques psychosociaux et physiques du milieu professionnel provoquant le burn out :
A travers une série de masterclass donnant naissance à une pièce chorégraphique*, et d'une sortie spectacle (*C'est une danse qui nous Rassemble*) servant d'inspiration.

*Une pièce chorégraphique interprétée par les amateurs et amatrices, proposées au campinois et campinoises, clora cette expérience collective, afin de sensibiliser quiconque à la prévention de sa santé au travail.

"*C'est une santé qui nous rassemble*" démontre comme la danse et l'art en général, qu'on le regarde ou qu'on le pratique, est un moyen d'expression permettant l'introspection de soi et le progrès social.

SOMMAIRE

- La prévention de la santé par la danse : prévenir des risques psychosociaux et physiques liés au travail.
 - Une expérience complète à 360° pour les participants : participer c'est devenir danseur amateur, spectateur et interprète sur scène
 - 2020/2021 : un contexte figé qui nous a inspiré le mouvement.
 - "*C'est une danse qui nous Rassemble*", un spectacle dansé chorégraphié par Caroline Sebillé : l'inspiration d'origine qui a déclenché l'idée d'un projet global.
 - Les neuf masterclass sur la saison 2021/2022
 - La représentation finale en Juin 2022
 - Les Conditions d'engagement et d'inscriptions
-
- **La prévention de la santé par la danse : prévenir des risques psychosociaux et physiques liés au travail.**

La danse : un mode de communication infini

La danse commence là où les mots s'arrêtent : est elle notre façon de communiquer la plus universelle qui soit.

Si les langues nous séparent, tout le monde à un corps : chacun, chacune dans ce monde et quelque soit sa culture, son vécu et son époque, a déjà éprouvé l'expression spontanée de

son corps, un jour à une fête, en explosant de joie, de colère, de peur, ou de tristesse, ou peut-être sur scène.

Cet art permet à la fois l'individualité la plus profonde en se plongeant dans l'écoute de ses sensations : touché, écoute, vision, équilibre et poids ; et permet la solidarité la plus totale : partager l'espace, le temps, et une même mobilité du corps donnant des chorégraphies d'ensemble.

Nos membres du corps permettent par définition de s'ouvrir au monde : les jambes pour explorer et les bras pour entrer au contact des autres. En dansant on utilise cela pour expliciter à celle et celui qui regarde, ce qui tisse nos liens à travers nos ressemblances physiques, physiques et sociales.

Car le corps est une véritable carte mémoire sensorielle de notre vécu de la naissance à aujourd'hui. Les souvenirs, les expériences positives ou négatives au travail : tout devient un possible atout de création à exploiter. Il n'existe plus de faiblesse, seulement de possibles richesses.

A travers *C'est une santé qui nous rassemble*, la pédagogue et chorégraphe proposera des moyens de s'y plonger pour les exploiter. ainsi les masterclass viseront à :

- S'inspirer, raconter, **libérer la parole et le corps**
- **Tisser nos liens** : se rassembler à travers nos points communs au travers de notre thématique (Les risques physiques et psychosociaux au travail)
- **Avancer et créer**, se mettre en mouvement : utiliser son vécu pour créer, exprimer pour partager, au service de la prévention de la santé !

→ **Une expérience complète à 360° pour les participants : être danseur amateur, spectateur et interprète sur scène**

Être danseuse, danseur amateur à travers une série de neuf masterclass : permet de libérer sa parole et d'écouter celles des autres.

La danse étant par définition une expérience collective, permet au groupe de se solidariser , comme est un moteur pour lâcher prise.

Être spectateur et spectatrice du spectacle *C'est une danse qui nous Rassemble* : permet d'entrevoir une façon possible de raconter son milieu professionnel par le corps (ici le monde professionnel de la danse), et de se reconnaître car tant de problématiques sont transposables à d'autres professions.

Adopter la place du public avant son propre passage sur scène aidera à sa propre performance future, tout en investissant par la force du groupe les lieux culturels de la ville par une expérience inédite. Être spectateur avant son spectacle toujours en construction, c'est expérimenter l'importance du regard du public.

Être interprète au sein d'une création dansée sur mesure permet de se rassembler sur scène, afin de partager au public, un message de prévention de la santé au travail.

→ **2020/2021 : un contexte figé qui nous a inspiré le mouvement.**

Entre la libération des maux, la crise sanitaire, puis culturelle, le contexte a agit comme un déclic, propulsant notre action de création :

La pandémie met la santé au premier plan, et l'épuisement du personnel soignant comme toutes les professions en première et deuxième ligne. Que faire de cette expérience ?

2020 et 2021 nous posent une question à tous : qu'est ce qu'avoir la santé ? Qu'est ce qui nous est essentiel pour cela et comment la préserver?

Par la danse, nous mettons en valeur que si nous sommes des êtres de chair, nous sommes tout autant des êtres de lien. La danse est donc une excellente thérapie préventive et réparatrice allant bien au-delà du simple divertissement.

2020 a déclenché un mouvement qui n'arrête plus le progrès : nous sommes tous et tous portés par la révolution féministe et inclusive qui continue sont ce chemin. C'est un véritable contexte de libération de la parole, encourageant la communication, duquel s'inspirer pour notre projet : les femmes sont nombreuses dans les métiers de la santé.

Nous vous proposons également à travers ce projet, de participer à la renaissance sociale de la ville.

→ **“C'est une danse qui nous Rassemble”, un spectacle dansé chorégraphié par Caroline Sebillé : l'inspiration d'origine qui a déclenché l'idée d'un projet global.**

Celui-ci ouvre les portes des coulisses du monde professionnel de la danse, afin de partager un message de prévention contre les risques du milieu : formation, compagnies professionnelles, compétition.

Des extraits chorégraphiques sélectionnées et adaptés seront transmis durant les masterclass et exploités lors de la représentation amateur finale.

Chaque participant du projet, spectateur de cette démonstration, lui offre une main tendue à **rejoindre le mouvement** dans tous les sens du terme : un mouvement **dansé** : artistique qui nous rassemble par notre meilleur outil d'expression qu'est le corps ; un mouvement **social visant à une meilleure qualité de vie au travail.**

Une sortie collective serait donc proposée afin d'y assister entre danseuses et danseurs amateurs à : C'est une danse qui nous rassemble.

Au-delà d'un moyen de s'inspirer, car en écho à leur propre spectacle C'est une santé qui nous Rassemble alors en création : les participants reconnaîtront les extraits des chorégraphies sur la musique originale d'Aurèle Spoutil qu'ils danseront eux mêmes en Juin 2022 et à chaque masterclass.

→ **Les neuf masterclass**

Quand : elles seront un temps de rencontre et de pratique de la danse un dimanche après-midi par mois de 14h à 18h, sur la saison 2021/2022, sur un créneau de quatre heures.

Qui : elles seront ouvertes à toutes et tous professionnel.les soumis au stress au travail, de tout âge dès la majorité, et de tout niveau de danse.

Où : les masterclass se tiendraient dans un studio de danse de la ville de Champigny-Sur-Marne (le centre Jean Vilar) avec une possibilité de mise à disposition des lieux. La représentation finale aurait lieu dans un théâtre de la ville pour un projet 100% campinois.

Dates proposées (modifiables)

10/10/2021	12/12/21	06/02/22	10/04/22	05/06/22
14/11/2021	09/01/22	13/03/22	22/05/22	/

Chaque masterclass se composera de :

- **Un objectif pédagogique** de séance à atteindre
- **Une introduction** avec un temps de parole et de présentation
- **Une première partie dansée pratique** à la façon d'un cours de danse sur le thème du jour : une mise en "état de danse", exercices d'échauffement et de coordination, enchaînement chorégraphique
- **Une seconde partie "s'inspirer et créer"** visant à identifier et prévenir la santé du corps et du psychique au travail : cercle de parole, lecture, écriture, vidéos (s'inspirer et identifier et prévenir des risques de la santé au travail) ; improvisation dansée, création chorégraphique (créer)
- **Un retour au calme et étirements du corps**
- **Un temps "bilan et questions"** pour revenir sur les outils acquis.
- Un goûter et l'occasion d'échanger

Notre programme pédagogique

D'Octobre à Décembre 2021 :

Nous démarrerons par 3 masterclass d'immersion dans la danse et d'exploration des outils concrets* d'expression sur notre thème : prévenir des maux psychologiques et physiques liés au travail.

- 1) le corps et les mots au travail
- 2) le temps au travail
- 3) l'espace au travail

De Janvier à Juin 2022 :

6 masterclass concentrés sur la création et la mise en scène de la pièce chorégraphique à présenter.

- 4) s'isoler, se rassembler au travail
- 5) Le contact des autres, le consentement au travail
- 6) 4 masterclass de création, de répétition et de pratique

A l'issue de ce travail nous donnerons collectivement naissance à un spectacle public mettant en relief notre message de prévention trouvant sa source dans le vécu de chacun :

- Des chorégraphies originales très expressives, d'ensemble ou en duo
- Des reprises d'extraits chorégraphiques adaptées du spectacle "*C'est une danse qui nous Rassemble*"
- Des improvisations dansées et des portés de danse
- Des effets de figuration comme des tableaux vivants dont émane la force du groupe
- Textes, murmures et chants.

Des outils variés de mise en scène viendront sublimer notre propos selon les possibilités techniques du théâtre qui nous accueillera :

- La musique originale de Aurèle Spoutil (Spectacle *C'est une danse qui nous Rassemble*)
- Une à deux musiques libre de droit
- Scénographie, costumes et lumières
- Bruitages et enregistrements vocaux.

→ La représentation finale en Juin 2022

Elle aurait lieu sur scène dans un théâtre de la ville de Champigny-Sur-Marne pour une créneau total de quatre heures :

- 1) Accueil des participants et des participantes (15 min)
- 2) Répétition lumière et filage (1h30)
- 3) Préparation, échauffement et concentration (1h)
- 4) Représentation et salut sur scène (1h)
- 5) Cocktail de fin et échange (15 min et plus)

→ Conditions d'engagement et d'inscriptions pour les participants

Le projet est ouvert à toutes et tous les travailleuses majeures, majeurs, et travailleurs, travailleuses soumis, soumises au stress comme le personnel soignant.e.s, ainsi que les agent.es de la ville de Champigny-Sur-Marne, et tout campinois se sentant concerné par la problématique.

Pour le bien du bon déroulement du projet, nous proposons de s'engager pour soi et les autres :

A travers un formulaire à signer comprenant une demande de présence régulière à 7 masterclass minimum du calendrier, puis à la représentation de fin.

Le tarif est de 25 euros la masterclass de quatre heures avec trois options :

- A) 225 euros = 9 masterclass + la représentation finale = (40 heures)
 - B) 200 euros = 8 masterclass + la représentation finale = (36 heures)
 - C) 175 euros = 7 masterclass + la représentation finale = (32 heures)
- 25h euros = Un premier essai à une des trois premières masterclass avant à l'issu duquel s'engager, et sous réserve de places disponibles = (4h)

Chaque participant, participante sera invité à assister à une représentation du spectacle "*C'est une danse qui nous Rassemble*". La place de spectacle sera à ses frais.

Où s'inscrire :

Pour officialiser son inscription,

Il est possible d'adresser par courrier un chèque à l'association Synoforme avec le formulaire rempli et signé (disponible sur le site internet de la mairie et de l'association Synoforme).

Il serait idéal de permettre également le dépôt d'inscriptions à l'accueil de la Mairie. Un membre de l'association viendra les récupérer en main propre.

Sous réserve de places disponibles, les dernières recrues peuvent s'inscrire le jour de la première masterclass d'Octobre 2021 (Un quart d'heure en amont et après l'atelier sera prévu à cet effet), et durant les deux suivantes (Novembre et Décembre 2021).

Les remboursements ne sont pas possibles.

Un consentement au droit à l'image sera demandé pour les réseaux professionnels de la Mairie de Champigny-Sur-Marne, de Caroline Sebillé, et de l'association.

Points à développer et rédiger :

Plan financier clair

- Rémunération par l'association de Caroline Sebillé : les inscriptions, donc les chèques faits à l'association
- Le spectacle : rémunération prise en charge par la ville d'un temps de résidence artistique, la vente des places de spectacle lorsque celui-ci sera programmé.
- Une cagnotte en ligne
- Chercher ensemble des financements privés...

S'associer à la ville de Champigny-Sur-Marne

Nos besoins techniques

- Soutien au communication*

- Une mise à disposition à titre gracieux :

de la salle de danse et d'un théâtre pour la représentation (avec la présence d'un technicien le jour J pour un créneau de 4 heures).

- un soutien en production pour Le spectacle *C'est une danse qui nous rassemble*, alors aux prémices de sa création avec "les moyens du bord".

Nous ouvrir les portes de ville (résidence, programmation) nous permettra à vos côtés, de porter ensemble ce message de prévention et d'inclusion pour la saison 2021/2022.

Le musicien, enthousiaste d'un possible soutien, souhaite faire le don des droits nécessaires pour exploiter sa création musicale au sein des masterclass et de la représentation amateur.

Une ville en pleine renaissance

Un engagement politique comme une invitation à se manifester à laquelle nous répondons.

Communication autour de l'évènement*

En amont (Septembre 2021)

- Affiches publiques (contenu photographique mis à disposition par la chorégraphe), site internet de la mairie et de l'association, réseaux sociaux, et une invitation par mail à tous les agents de la ville.
- Contacter la presse pour faire une annonce de l'évènement.

Durant la saison et à l'approche du spectacle

- Informer sur le déroulement du projet afin de faire cette expérience comme collective pour toute la ville (réseaux, site internet, journal de la ville)

Le jour de la représentation

- Inviter le Maire et les élus de la Ville, les soignantes et soignants (contacter les chargés de communication des hôpitaux).
- Contacter la presse pour couvrir l'évènement
- Prévoir une captation de la représentation afin d'en réaliser un montage vidéo à diffuser.

L'équipe : qui sommes-nous ?

Caroline Sebillé, la chorégraphe

Carole Fournaise, la marraine campinoise du projet, travailleuse handicapée membre de Synoforme, artiste plastique et conseillère en fleurs de Bach.

L'équipe du spectacle : Le musicien et les interprètes.

L'association Synoforme : notre pied à terre sur la ville.

Documents à joindre :

Le dossier artistique du Spectacle (y ajouter une note d'intention rédigée au sujet de la prévention de la santé au travail)

La vidéo de présentation du spectacle

Le formulaire d'inscription au projet

Un document rédigé pour le droit à l'image des participants

Définir un nombre d'inscrits minimum, que faire s'il n'est pas atteint ?

Combien d'inscrits maximum (accueil maximal en temps de covid dans la salle)

Prévoir dans le contrat ce qui se passe en cas d'annulation covid ?

Remboursement, report, annulation complète...

- + proposer une répétition publique de *C'est une danse qui nous rassemble*, aux participants du projet lorsque celui sera en résidence artistique à Champigny ?