



ÉCOLE DE LA RESPIRATION  
Sandra - Romond

## STAGE 2022

29 AOÛT AU 9 SEPTEMBRE

2 SEMAINES INTENSIVES

70 HEURES DE FORMATION



DE LA RESPIRATION À L'INTERPRÉTATION



Association de Recherche  
des Traditions de l'Acteur

CARTOUCHERIE DE VINCENNES (75012)

### Lieu

ARTA Cartoucherie de Vincennes

### Durée

70 heures : 2 semaines, dont 2 jours de relâche

### Profil professionnel des stagiaires

Artistes du spectacle (comédiens, musiciens, danseurs, circassiens)  
en quête d'approfondir la base de leur pratique

### Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires

Avoir une expérience professionnelle artistique  
Admission sur CV, lettre de motivation et entretien

### Période d'inscription

Du 1<sup>er</sup> Mars au 25 Août 2022

### Tarif

1750€

Conventionnement AFDAS / Aides aux Formations Pôle Emploi

## **INTERVENANTS**

**Catherine RÉTORÉ** — Artiste dramatique et pédagogue

**Sava LOLOV** — Artiste dramatique et pédagogue

**Valérie BEZANÇON** — Artiste dramatique et pédagogue

**Benoît LUGUÉ** — Artiste musicien, compositeur et pédagogue

**Sara LLORCA** — Artiste dramatique, metteur en scène et pédagogue

## **PRÉSENTATION DU STAGE**

*Pendant toute la durée de notre stage, nous établirons les liens étroits entre la respiration, la phonation et l'interprétation.*

Savoir gérer son effort physique et vocal, acquérir de la légèreté et de l'envergure dans sa pratique artistique n'est possible qu'avec de bons appuis intérieurs : la respiration physiologique profonde est l'état qui les met en place. Dans ce mode respiratoire, le diaphragme et les muscles auxiliaires (muscles du dos et du ventre) sont le moteur principal. Ils donnent à l'expiration le rôle le plus important de l'acte respiratoire. La présence vocale et physique de l'artiste repose sur cette mécanique vitale. Pendant la respiration diaphragmatique profonde, c'est le corps tout entier qui respire, dénouant les contre-efforts ou crispations, l'essoufflement, le manque d'endurance, l'asphyxie à l'intérieur d'une phrase, la saturation du timbre dans la puissance, le manque de rythme, de vitalité, l'impossibilité de rupture, de relance...

La respiration physiologique est un levier fondamental de la qualité d'interprétation.

## **PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

*A travers la pratique des différents ateliers, ce stage permettra de donner à l'artiste les bases d'un training quotidien ainsi que des repères précis qu'il pourra pratiquer en toute autonomie.*

### **1. Pratique de la gymnastique respiratoire**

Mobilisation de tous les muscles qui participent à la mécanique de la respiration physiologique : à partir de différentes positions, nous exécutons des cycles respiratoires sur différents rythmes, différentes intensités, par la bouche, par le nez, dans un bruissement d'air ou avec le timbre de la voix. Le but est de développer la condition physique par la répétition, l'attention et la précision du travail du souffle. Les séries de mouvements mobilisent d'une façon homogène la respiration, le travail musculaire, la concentration, le calme, l'engagement sans inhibition. Tout le groupe travaille comme un orchestre : tous les participants sont reliés par cette respiration dynamique, bruitée et rythmée. Nous sommes attentifs à ce que le travail ne soit jamais en force : nous tenons compte des raideurs et fragilités de chaque personne en adaptant certaines positions d'équilibre et certains mouvements physiques. Nous observerons l'expiration chez chaque stagiaire, la phase la plus importante de la mécanique respiratoire sur laquelle tout repose et dont l'inspiration dépend.

## **2. Pratique de la phonation**

Prise de conscience de la voix physiologique à partir d'exercices tels que le travail du rire sur des gammes descendantes, des psalmodies sur différents phonèmes, des projections syllabiques. Nous réalisons que le soutien intérieur et toutes les sensations de mobilisation sont identiques : respiration physiologique/voix physiologique. Le timbre s'éclaircit, s'enrichit sur toutes les combinaisons syllabiques des voyelles et des consonnes jusqu'à l'obtention d'une phonation parlée spontanée et naturelle. La phonation parlée et chantée doit être basée sur une recherche permanente de la spontanéité, la simplicité, l'intensité expressive de ces deux formes de la voix humaine. Toute intention d'un effet vocal perturbe l'équilibre musculaire et respiratoire, moteur de la ventilation respiratoire permanente qui, seule, assure l'authenticité du texte.

## **3. Pratique du rythme**

Renforcement du sens du rythme, par la maîtrise respiratoire. Nous apprendrons à ancrer un rythme en nous. Faire en sorte qu'il nous aide à être plus présent, plus dynamique, plus juste dans notre interprétation. Les fondamentaux seront visités : la notion de tempo, l'usage d'un métronome et du compte, les divisions du temps (binaire, ternaire). Nous associerons les exercices d'expiration sur des pulsations et rythmes. Nous associerons la voix (parlée/chantée) à des jeux de mains/pieds pour aborder la question de l'indépendance du souffle et des gestes. Nous travaillerons l'« oreille rythmique » : comment adapter son texte, sa phrase ou son chant à un cadre rythmique donné par ses partenaires, comment entendre qu'il faut accélérer, décélérer, comment jouer avec le temps. Nous éprouverons sans cesse l'influence du rythme sur notre corps, notre voix, notre souffle.

### Support de travail à connaître

- chanson "Amsterdam" de Jacques Brel
- chanson "La complainte des filles de Joies" de Georges Brassens.

## **4. Pratique du phrasé**

Cet atelier visera à donner à chaque stagiaire autonomie et précision dans l'établissement de son phrasé. Grâce à l'apprentissage de règles syntaxiques simples, l'acteur apprendra à déterminer le phrasé des textes qu'il a à interpréter, afin de pouvoir s'y engager vocalement avec précision et en toute conscience. En faisant le lien avec la pratique respiratoire et le travail de phonation, il peut rentrer dans l'interprétation à la fois par le sens et le rythme, au plus près de la pensée de l'auteur et de la pulsation du rôle. Ce travail favorise la fluidité de sa parole, la tenue de son engagement dans les silences entre les phrases et les segments de phrases, la libération du texte en levant les rétentions vocales. Il permet d'agir concrètement sur les problématiques d'adresse et d'écoute, et ouvre la voie à une interprétation créative, vivante et organique.

### Support de travail à lire

- "Le misanthrope" de Molière
- "Le spleen de Paris" de Charles Baudelaire

## **5. Pratique de l'interprétation**

Avec évidence, l'acteur doit avoir une respiration tenue et souple afin de garder le rythme dans sa libération d'expression. Grâce à une conscience approfondie de sa respiration, l'artiste peut

exprimer ce qu'il ressent avec envergure et vitalité. La culture de la respiration donne accès à la concentration, à la présence, à l'intensité, à l'équilibre, au développement de la sensibilité. Nous verrons combien la maîtrise de l'expiration, le vidage du débit de l'air pulmonaire est une clé essentielle pour la mobilisation et le calme intérieur de l'acteur.

En travaillant sur le Misanthrope de Molière scène 3 de l'acte IV entre Alceste et Célimène et la scène de l'acte II entre Irina et Salony des Trois sœurs de Tchekhov, nous explorerons comment la pratique de « l'Étude », issue de l'École russe, aide à l'engagement de l'acteur et à sa mobilisation respiratoire. Grâce à l'étude de la composition, l'acteur apprendra à délimiter les différentes parties d'une scène, et comment elles s'opposent entre elles, à différencier les moments ouverts à l'improvisation et aux variations, de ceux qui, comme des passages obligés, demandent précision et exactitude de jeu.

#### Support de travail à connaître

- "Le misanthrope", Acte IV scène 3 entre Alceste et Célimène

#### Support de travail à lire

- "Le misanthrope" de Molière

- "les trois soeurs" de Mikhaïl Tchekhov

*Les liens entre les différents ateliers sont maintenus en permanence par les intervenants Catherine Rétoré, Sava Lolov, Valérie Bezançon, Benoît Lugué et Sara Llorca qui développent ces pratiques depuis des années et les croisent ensemble.*

## **PLANNING**

### **1ère semaine (du lundi 29 Août au vendredi 2 septembre)**

- 10h00 à 11h30 Pratique de la gymnastique respiratoire (groupe entier)
- 11h30 à 13h30 Ateliers Respiration et rythme / Respiration et phrasé (en alternance)
- 13h30 à 14h30 Pause déjeuner
- 14h30 à 15h00 Pratique de la gymnastique respiratoire (groupe entier)
- 15h00 à 17h00 Ateliers en petits groupes : phonation, rythme, phrasé (en alternance)
- 17h00 à 18h00 Ateliers Respiration et rythme / Respiration et phrasé (en alternance)

### **2ème semaine (du lundi 5 au vendredi 9 septembre)**

- 10h00 à 12h00 Pratique de la gymnastique respiratoire (groupe entier)
- 12h00 à 13h30 Ateliers Respiration et rythme / Respiration et phrasé (en alternance)
- 13h30 à 14h30 Pause déjeuner
- 14h30 à 15h00 Pratique de la gymnastique respiratoire (groupe entier)
- 15h00 à 16h30 Pratique de l'interprétation
- 16h30 à 18h00 Ateliers en petits groupes : phonation, interprétation (en alternance)

## INTERVENANTS



### Catherine Rétoré

Née dans l'univers du théâtre, fille de Guy RÉTORÉ, Catherine a suivi ses études au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris. Elle y rencontre Jean Pierre ROMOND, trompettiste qui a une classe de maîtrise respiratoire. Au théâtre, elle travaille avec de nombreux metteurs en scène : Patrice Chéreau (*Peer Gynt*), Jacques Lassalle (*Raymond Carver*), Philippe Adrien (*Le Roi Lear*), Jean-Louis Benoît (*La Villegiature*), Christophe Perton

(*Labiche*), Anne-Laure Liegeois (*Embouteillage*), Aline César (*Aphra Behn*), Denis Llorca (*Roméo et Juliette*) ... Au cinéma, elle travaille avec Alain Tanner, Robin Davis, Caroline Huppert et Philippe Arthuys. Musicienne, flûtiste, elle écrit et met en scène un spectacle musical sur la vie de la pédagogue Nadia Boulanger « 36, rue Ballu, Nadia Boulanger ». Elle enseigne la pratique respiratoire physiologique dans de nombreux établissements, dont l'ESAD Paris. Elle dirige l'Ecole de la Respiration Sandra-Romond.



### Sava Lolov

Formé au Conservatoire National Supérieur D'Art Dramatique, Sava Lolov travaille depuis 25 ans avec Michel Bernardy sur la langue et la parole. Il entre au Théâtre du Soleil en 1997, et y joue jusqu'en 2004, sous la direction d'Ariane Mnouchkine. Depuis 2018, il joue au Théâtre de l'Odéon, avec la Compagnie Le Singe, plusieurs spectacles d'après l'œuvre de Dostoïevski sous la direction de Sylvain Creuzevault (*Les Démons*, *L'Adolescent*, *Le Grand Inquisiteur*, *Les Frères*

*Karamazov*). Il a également joué sous la direction d'Anatoli Vassiliev, Blandine Savetier, John Fulljames, Claudia Stavisky, Richard Brunel, Gabriel Garran, Hans Peter Cloos, Jérémie Lippmann, Alain Françon, Irina Brook, Sylviu Purcarete, Dobtchev-Mladenova, Georges Bigot, Catherine Anne, Alfredo Arias. Au cinéma, il travaille, entre autres, avec Maren Ade, Woody Allen, Pierre Schoendorfer, Michel Deville, Richard Dembo, Frédéric Jardin, Mathieu Amalric, Cédric Kahn, Pascale Ferran, Ulrich Kohler, Isabelle Czajka et interprète le rôle principal dans *La Part animale* de Sébastien Jaudeau. A la télévision, il joue dans la trilogie *Voici venir l'orage* de Nina Companeez, et interprète régulièrement Le Comte de La Borde dans les épisodes de *Nicolas Le Floch*. Il poursuit ses recherches sur l'art de l'acteur avec Anatoli Vassiliev et Le Workcenter de Jerzy Grotowski et Thomas Richards.

## Valérie Bezançon



Formée à l'ENSATT et au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique, elle a joué au théâtre sous la direction de Jean-Louis Barrault, Maurice Attias, Francis Huster, Bob Wilson, Léonidas Strapatsakis, Nicolas Lormeau, Pierre Hoden..., et, à la télévision, sous la direction de Michel Favart et de Jean-Dominique de La Rochefoucauld. Formée par Michel Bernardy au travail de la langue, elle aborde ensuite la technique vocale anglaise auprès de Nadine George, et se nourrit des travaux de Cicely Berry et de Patsy Rodenburg. Spécialisée dans la pédagogie du langage et de la voix parlée, elle a enseigné pendant trois ans à l'École de la Comédie de Saint-Etienne, et fait aujourd'hui partie de l'équipe de professeurs

permanents de l'ESAD Paris, et enseigne régulièrement à l'École d'acteurs des Teintureries à Lausanne. Elle développe également l'accompagnement d'artistes dans leur travail de la voix et du phrasé du texte, que ce soit individuellement ou dans le cadre d'une création. Elle intervient notamment aux côtés de Declan Donnellan pour ses productions françaises, de Macha Makeïeff ou de Claudia Stavisky... Avec le comédien Sava Lolov, elle crée l'École du Verbe.

## Benoît Lugué



Benoît Lugué est un chanteur et musicien (basse, contrebasse) qui multiplie depuis plus de 15 ans les expériences de scène, dans des esthétiques musicales très variées : jazz, chanson, rock, hip hop, electro. Il joue notamment avec Electro Symphonic Project, Guillaume Perret, THIEFS, 117 Elements, Les Indolents, 0800, Teorem, FADA, Gérard Watkins, Soul Revolution, The Khu, Estelle Meyer, Jérémie Bossone, Matthis Pascaud, Zimpala, Pierrick Pédrion... Il sort son premier album personnel CYCLES en 2016. Il fonde le duo BAKOS en 2017 et joue avec ce groupe dans de nombreux festivals français et internationaux. Pour le théâtre, Benoît travaille depuis 2013 avec la compagnie du Hasard Objectif et Sara Llorca : il signe la musique des spectacles *4.48 Psychose*, *Les Bacchantes* et *La Terre se révolte*. Il

compose en 2019 la bande son de *La Duchesse d'Amalfi* pour le Collectif Eudaimonia (Guillaume Séverac-Schmitz). En 2012, il a joué dans le spectacle *Des Femmes* de Wajdi Mouawad. Au cinéma, il compose la bande originale du premier long métrage de Liova Jedlicki, *Mon Amour*. Pédagogue, il anime depuis 2018 des ateliers de rythme et de chant pour des stages avec l'École de la Respiration Sandra-Romond (Paris).



## Sara Llorca

Depuis sa sortie du Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique en 2009, Sara Llorca joue sous la direction de Jacques Lassalle, Georges Werler et Michel Bouquet, Denis Llorca, Stéphanie Loïc, David Bobée, Élisabeth Chailloux, David Lescot et Wajdi Mouawad. La rencontre à Brazzaville avec l'auteur et comédien Dieudonné Niangouna est tout aussi majeure dans son parcours artistique. Par ailleurs chanteuse pour le

groupe « Les Indolents » de 2011 à 2015, elle poursuit ses expériences musicales dans le projet « Cycles » sur des compositions de Benoît Lugué. En 2016, elle signe la mise en scène de l'artiste Fishbach aux Trans-Musicales de Rennes, puis celles des groupes Théorem, SuperBravo et Maud Lübeck. Elle se consacre également à des mises en scène théâtrales telles que *Tambours dans la nuit* de Brecht, *Les Deux nobles cousins* de Shakespeare, *Les Illuminations* d'Arthur Rimbaud, *Théâtre à la campagne* de David Lescot, *4.48 Psychose* de Sarah Kane, *Les Bacchantes* d'Euripide, *La Terre se révolte* et *Dom Juan Remix* d'après Molière. À partir de 2017 et la gestation de *La Terre se révolte* en complicité avec le poète syrien Omar Youssef Souleimane, Sara Llorca s'engage sur le chemin de l'écriture dramatique. Après avoir été artiste associée au CDN de Nancy-Lorraine, elle devient marraine de la promotion 2020 de l'École Supérieure d'Art Dramatique de Paris. La MC93 -Bobigny accompagne ses projets de créations depuis 2019.

## SUPPORTS FOURNIS AUX STAGIAIRES

Anches de cornemuses

Ballons de baudruche

Clavier

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nous conseillons à chaque stagiaire d'apporter son tapis de sol, et de venir avec une tenue souple, chaude, confortable (non serrée à la taille). Pendant nos séances de gymnastique respiratoire, les fenêtres de l'ARTA sont ouvertes.

Il est important que chaque stagiaire ait lu *Le Misanthrope* de Molière et *Les trois soeurs* de Tchekhov, et que chacun apporte ces deux ouvrages.

## ACCESSIBILITÉ

Afin de vous accompagner au mieux, nous invitons les personnes en situation de handicap à nous contacter directement pour échanger à ce sujet. Un entretien vous sera proposé afin de déterminer avec vous l'adaptation nécessaire à votre participation.

*" Les jours où tu sentiras ta respiration comme une source limpide, une petite divinité dispensatrice de bons offices qui anime tout ce qui vit, de la naissance à la mort, tu auras la clef qui ouvre toutes les autres portes de la technique de l'acteur. La respiration est à la base d'une bonne diction, d'une lecture intelligente, aussi bien que des mouvements tragiques ou effets comiques bien placés.*

*Tu dois donner l'impression que tu ne t'interromps jamais pour reprendre haleine. Fais tout ce travail qui va te demander du temps, de la patience, et surtout de la régularité dans l'effort. "*

*Charles Dullin*

**CONTACT : Catherine Rétoré**

stage.respiration@gmail.com / 06 13 23 70 32

[www.ecoledelarespiration.sitew.com](http://www.ecoledelarespiration.sitew.com)