

Les Aubes Sauvages présentent



LE STRETCHÏÏÏÏNG DE JIM TONIC

Animation clownesque et sportive

Tout public dès 4 ans - Durée 1h

UNE SEANCE DE STRETCHING PAS COMME LES AUTRES !

Le stretching, c'est bon pour la santé !
Alors un stretching animé par un clown....C'est le secret de la vie éternelle !

DEFINITION

Stretching

Mise en condition physique fondée sur le principe de la contraction (tension) puis du relâchement (détente) du muscle, précédant son étirement.

Stretchiiiiing

Étirement et musculation de notre joie de vivre, notre amour de nous-même, notre bêtise et notre créativité ! Cette animation clownesque et sportive est proposée au grand public pour passer un moment convivial et tonifier la bonne santé du NOUS !

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

Plongez dans un cours décalé et punchy mêlant des exercices physiques ludiques, poétiques et sensibles et devenez un.e **ATHLÈTE DU VIVANT** !

Pendant le Stretching vous aurez l'occasion de vous échauffer la voix comme Rafaël Nadal, de vous muscler le corps sur ACDC, d'étirer votre bien-être avec James brown, d'interagir de manière cocasse avec les autres participant.e.s et de participer à des **Jim't'olympiques** clownesques..



Recommandé par l'OMSC

(Organisme Monumental de Santé Clownesque)

De 4 à 104 ans !

LES BIENFAITS DU CLOWN

Le clown se donne à fond dans ce qu'il fait sans aucune crainte du ridicule, et savoure pleinement son expérience.

Par l'acceptation totale de lui-même, le clown invite à effacer les différences de chacun.e (âge, genre, capacités physiques...) et permet une grande liberté grâce à l'autodérision. Sa spontanéité est un excellent moteur pour mettre le corps en mouvement et nettoie la crispation ou le sérieux qui peut s'installer dans le rapport à soi.

Un boost pour la santé du corps, du coeur, des émotions et de l'esprit tant pour l'individu que le collectif !

LES BIENFAITS DU STRETCHIIING DE JIM TONIC

Le Stretchiiiiing est riche en vitamines clownesques et vous donnera la banane et la patate pour toute la journée !

Cette activité fun et sensible réjouit le système immunitaire, active les zygomatiques et répand l'hormone du plaisir dans tout le corps.

C'est un vrai moment de rencontre original en groupe qui accompagne l'ouverture du coeur .



« Ce clown-là est d'utilité publique, à visée thérapeutique, il nous a connecté à la joie. »

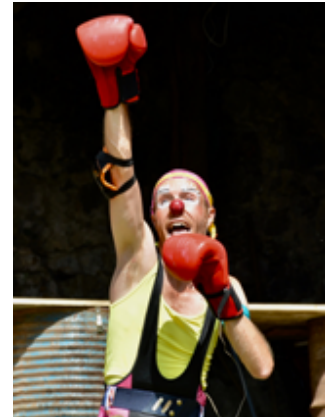
Cindy, participante

DERRIERE LE NEZ

Joris Morel est comédien, artiste clown et pédagogue. Il obtient en 2010 son Diplôme d'études théâtrales au Conservatoire d'Orléans.

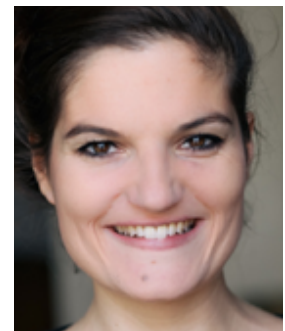
En 2014, il co-crée la cie de **L'Hydre à 7 Têtes** et dans laquelle il joue **Spectacteur** (2014), **Panique** (2016) et **Incantations** (2018).

À Lyon, avec le **LACSE** (Laboratoire d'Artistes Créateurs Sympathiques et Engagés) il a joué de 2014 à 2021 **Le PIC** - Pari d'Intelligence Collective (dans les prisons, Lycées, Forums Réfugiés...). Avec les participant.e.s, ils explorent de manière ludique, sensible et profonde, par l'art de l'improvisation, des problématiques d'actualités et de vie collective.



Depuis 2020 il consacre majoritairement sa carrière à l'art du clown et sa transmission chez **Les Aubes Sauvages**. Entre sa performance clownesque et participative «Le Stretchiiiiing de Jim Tonic», ses stages sur la puissance du clown, des interventions en Esat pour porteur de handicap mental, il joue dans nombreuses déambulation de clowns en Région Auvergne-Rhône pour partager un vent frais et vitalisant dans les communes.

Amélie Fouillet est comédienne, chanteuse et clown. Après une formation théâtrale à Premier Acte à Villeurbanne et clownesque au FRACO à Lyon (69), elle se forme au chant à l'ENM de Villeurbanne. En 2017, elle co-fonde la compagnie **So Castafiore !** où elle crée des spectacles musicaux burlesques et rejoint **Les Aubes Sauvages** en 2020 pour créer principalement des formes clownesques. C'est pendant le confinement que Joris et Amélie créent ensemble le Stretchiiiiing en visio pendant le Festival des Aubes Sauvages.



LA COMPAGNIE

Les Aubes Sauvages est une structure culturelle et artistique fondée en 2019 par Clémentine Jolivet. Elle regroupe aujourd'hui 8 artistes, pédagogues et coordinatrices autour de 3 types d'activités :

- La création de spectacles, vivants bien vivants, l'accompagnement à la création artistique. et la transmission, lors d'ateliers, de stages et de formations professionnelles. Voix, corps, clown, explorations psycho-corporelles au service de l'expression artistique et de l'humain.

En août 2022, les 4 clown.es des Aubes Sauvages sont parti.es à l'aventure... **Le SPLASH** (le **S**ervice **P**ostale de **L**ettres d'**A**mour **S**omptueusement **H**umaines), a eu 10 jours pour traverser la France et établir sa carte du lien, semer des graines de coopération, enlacer les cœurs amochés par la division, visiter les isolé.es, et porter des lettres d'amour à l'inconnu. En 2023, le SPLASH repart délivrer des lettres d'amour au vivant et tourner un film de cette épopée.



Crédit photo: Michel Garnier



Site internet de la compagnie :

<http://www.lesaubessauvages.fr>

Page facebook : Les Aubes Sauvages

Instagram: les.aubes.sauvages

CONTACT

Artistique: Joris Morel 06.88.78.35.29
lesaubessauvages@gmail.com

Diffusion: Aimilia Dulac 06.15.14.75.68
diffusionlesaubessauvages@gmail.com

Adresse postale :

Les Aubes Sauvages
Mairie, 2 rue Raymond Finiels
07240 Vernoux en Vivarais



BESOINS TECHNIQUES

Jauge: De 20 à 250 personnes

- 1 sono et table de mixage adaptée à l'espace avec 2 entrées xlr
- Pour petite structure : voir conditions par téléphone

Espace: prévoir un minimum de 4mx3m + 2m2 entre les participant.e.s pour avoir un espace libre d'expression, de préférence à l'ombre.

Yahouuuuu !!



« Génial et original ! Je ne m'attendais pas du tout à ça ! »

Un père de famille



À tout vite

Les Athlètes du Vivant !!!