

Initiation à l'art clownesque en entreprise

Créativité - Cohésion - Communication - Adaptation - Fou rire

Présentation

“ L'art clownesque ne se limite pas à faire rire les enfants.

C'est un puissant outil de développement personnel, de communication et de créativité! ”

Formateur : François Isabelle

Metteur en scène, comédien, danseur, acrobate, clown et artiste de cirque professionnel depuis plus de 30 ans, François Isabelle s'est distingué par un parcours riche et varié. Issu de 13 années de gymnastique artistique jusque sur la scène nationale, il a bâti une carrière qui l'a mené à collaborer avec certaines des compagnies les plus influentes au Québec et à l'international, dont le *Cirque du Soleil*, *Cirque Éloize* et *Les 7 Doigts*, mais aussi avec des créateurs de renom tels que *Robert Lepage (Ex Machina)*, *Debra Brown (Apogée, Line 1)* et *Gilles Maheu (Notre-Dame de Paris / Zone 3)*. Il a également travaillé avec des institutions spécialisées comme *Dynamo Théâtre*, le *Centre de Recherche en Art Clownesque d'Yves Dagenais* et la compagnie *Le Gros Orteil*, développant ainsi une expertise à la croisée du cirque, du théâtre et du clown.



Au fil de plus de 50 productions comme interprète, de dizaine de galas et d'événements corporatifs d'envergure internationale, des milliers d'heures comme metteur en scène, François a continuellement enrichi son parcours avec des classes de maître et des formations spécialisées en arts de la scène. Depuis 2007, il est également formateur auprès de profils allant de débutants à professionnels, dans des disciplines aussi variées que le jeu, l'art clownesque, l'acrobatie, le breakdance, l'écriture, la dramaturgie et la mise en scène.

Fort de cette double expérience, artiste accompli et formateur confirmé, François aborde la formation en entreprise avec une approche qui allie rigueur professionnelle et plaisir du jeu. En y intégrant créativité et profondeur pédagogique, ses ateliers s'inscrivent toujours dans un climat de bienveillance, de respect et de confiance mutuelle, permettant aux participants d'explorer l'écoute, la spontanéité et l'esprit d'équipe à travers des exercices concrets, accessibles et ludiques.

Objectifs

Cet atelier vise à offrir aux participants une expérience qui stimule à la fois la créativité et l'ouverture au jeu, tout en renforçant la cohésion et la confiance mutuelle au sein du groupe. Par le corps, la voix et les émotions, chacun est invité à prendre conscience de la puissance de ces outils dans la communication et à explorer la manière dont les rythmes, les gestes et les états intérieurs peuvent transformer la prise de parole en un acte vivant et engageant.

L'approche encourage également le lâcher-prise et la capacité d'adaptation, deux qualités essentielles dans le travail en équipe comme dans les situations imprévues. En laissant émerger une version clownesque de soi-même, authentique et vulnérable, les participants découvrent de nouvelles façons de se connecter aux autres et à eux-mêmes. Enfin, par le rire et le plaisir du jeu, l'atelier permet une véritable réduction du stress, générant un climat de détente propice à la créativité et à l'esprit d'équipe.

Informations pratiques

- **Durée :** 1h30.
- **Participants :** 12 à 20 personnes.
- **Espace et matériel requis :** Une salle spacieuse et calme, équipée d'une chaise par participant et d'un espace libre pour les déplacements et le travail vocal. L'endroit doit permettre la concentration sur le groupe et les exercices de chacun, tout en offrant un cadre en retrait et intime, afin que chaque participant se sente à l'aise d'expérimenter sans la présence de curieux autour de l'aire de jeu.



Approche

François vous invite, par le corps et ses rythmes, à aborder quelques grands principes de base du jeu physique, à laisser sortir la voix et à plonger tête première dans les gammes d'émotions humaines.

Ces trois éléments réunis laisseront apparaître l'esquisse d'un personnage clownesque qui permet d'aborder une question fondamentale : qu'est-ce qui provoque le rire et la complicité avec les spectateurs?

Dans un deuxième temps, à travers des exercices d'improvisation sur des thèmes précis et en appliquant les règles précédemment explorées, les participants pourront tester les limites de l'absurde et du lâcher-prise.

Directement inspirée du savoir-faire de Dynamo Théâtre et de l'héritage de Jacques Lecoq, cette méthode a fait ses preuves dans le milieu des arts pour capter l'attention, éveiller la curiosité du public et dynamiser le récit. Cette approche s'applique également à toute situation de prise de parole : conversation, présentation, conférence ou intervention devant un groupe.

Déroulé horaire de la formation

15 minutes

- 1 - Échauffement du corps et exploration des limites.
- 2 - Échauffement de la voix et travail sur certaines gammes de sons.
- 3 - Échauffement des émotions et travail sur l'amplitude.

35 minutes

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 4 - Imitation dirigée. | 7 - Présentation et mise en contexte. |
| 5 - Exploration des rythmes. | 8 - L'entrée, le jeu et la sortie. |
| 6 - Contact avec le public. | 9 - Le duel |

40 minutes

- 10 - Oiseaux tropicaux
- 11 - Machine à laver
- 12 - Le bouchon d'une bouteille de champagne

