

disciplines
artistiques
& pratiques
associées



disciplines
artistiques
& pratiques
associées

1. L'association la **Mus'en Scène**
2. Le Chalet Palanca et les **pratiques associées**
3. Les ateliers des **arts du Cirque**
4. Les actions en liens avec la **psychologie**
6. L'improvisation **théâtrale**
6. Les activités **graphiques**
7. la "discussion **philosophique**"
8. Les groupes de réflexion
et **méditation spirituelle**
9. Au **Chalet Palanca**
10. Les actions **hors les murs**



LA MUS'EN SCÈNE
ASSOCIATION LOI 1901
CIRQUE & NATURE
PRATIQUE
ART MEDIATION
CULTURE



Entrepreneur du spectacle 2-1054045/3-1054046
Siret 44142071800013 - APE 9001Z
7 rue Palanca 06670 COLOMARS
Téléphone : (+33/0)6 70 70 96 55
musenscene@gmail.com
www.musencene.com



LA MUS'EN SCÈNE
ASSOCIATION LOI 1901
CIRQUE & NATURE
PRATIQUE
ART MÉDIATION
CULTURE

1. La **Mus'en Scène**

**est une association
loi 1901 pour les arts vivants,
la création de spectacles
et les pratiques d'activités
socio-pédagogiques.**

**Basée à Colomars, près de Nice,
elle est à l'initiative d'actions tout public
en faveur de la socialisation par la
pratique artistique, la sensibilisation éco
environnementale et la diffusion
d'art et de culture.**

Dans les années 2000, Claudie Truchi, musicienne et compositrice, effectue des créations pour différents créateurs de spectacles. Elle décide alors d'aller plus loin en créant ses propres univers visuels et sonores. Une compagnie se constitue autour d'elle et s'agrandit. Son chemin croise alors Jean-Claude Bussi qui exercera une profonde influence sur son développement depuis 21 ans à travers la France et dans de nombreux pays. Concerts de musique irlandaise avec les Fairy Muse, animations de rues avec les Marquises Excentriques, spectacles en grands formats avec les Chasseurs de rêves, elle dira de cette dynamique : «Nous ne sommes pas seulement une troupe de spectacles mais nous pratiquons surtout une recherche constante avec des projets mêlant des personnalités d'horizons les plus divers.»

Elle sera à l'origine de l'École du Cirque de Tourette Levens avant de consacrer un espace de sa maison : le Chalet Palanca, dédié à la pratique et la pédagogie pour jeune public et aux activités culturelles intergénérationnelles, complémentaires à l'épanouissement.



Mairie de Tourette-Levens



2. le **Chalet Palanca** et les pratiques **associées**

Au Chalet Palanca, nous pensons que les différentes disciplines abordées sont souvent complémentaires. Des liens se tissent et répercutent leurs effets au profit des publics en contact avec ces croisements dynamiques.

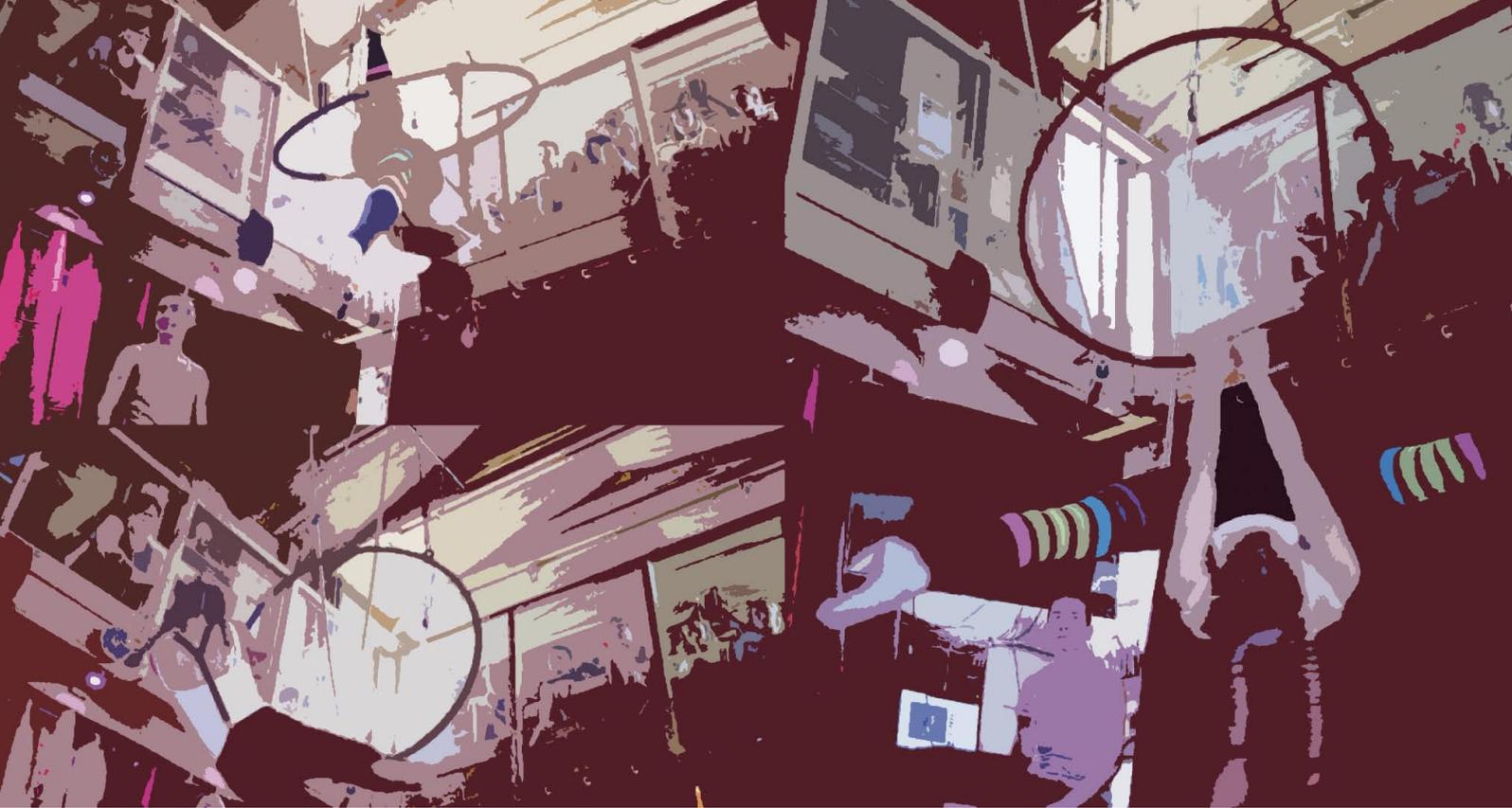
De l'individu au groupe, la quête d'un équilibre alliant simultanément corps et mental permet à chacun de se dépasser individuellement et de s'inscrire en regard d'un collectif. Avec différentes pratiques, l'élargissement des échelles de perceptions et d'interactions rend alors possible une vue d'ensemble.

En prenant conscience de la multiplicité des domaines d'exercice et de la très grande diversité des facteurs de progression et de réussite possible, c'est l'ensemble du regard et de la relation vers l'autre qui s'en trouve modifiée.

Le Chalet Palanca, en tant que maison alternative d'art et de culture, est un lieu axé sur la pratique et la rencontre, en séances, ateliers, réunions, conférences, projections ou concerts.

Ce lieu, situé à Colomars (06), à 15 mn de Nice et spécialement construit en 2016 pour les cours et les stages, est le fruit du travail de l'association.

«Apprendre à jongler, s'assouplir progressivement, s'inverser dans un rôle, formuler une pensée, dialoguer, synthétiser une une idée relèvent d'aller-retours essentiels entre expérience, questionnement et acquisition.»



3. les ateliers des **arts du Cirque**

Au-delà des performances techniques ou de l'amusement: retrouver un potentiel

Les arts du Cirque tendent à s'exercer au-delà des zones de confort et appellent à repousser les limites du cerveau. Leur diversité offre un large champs de correspondances possibles avec une variété de caractères et de morphologies.

Unique et personnelle, chaque expérience des arts du Cirque permet à chacun d'ouvrir un chemin de liberté d'expression émotionnel et procure du sens, au delà des nouvelles sensations.

Les Cours de Cirque ont été créés par Claudie Truchi au sein de l'association Mus'en Scène et sont dispensés depuis 2001. Originaires de Tournette-Levens (06), berceau de l'éminent spécialiste et passionné Docteur Frère, ils ont pris place naturellement au Chalet Palanca.

La pédagogie développée dans ces cours/stages des arts du cirque et du spectacle apparaît comme synonyme d'accompagnement «thérapeutique»⁽¹⁾.

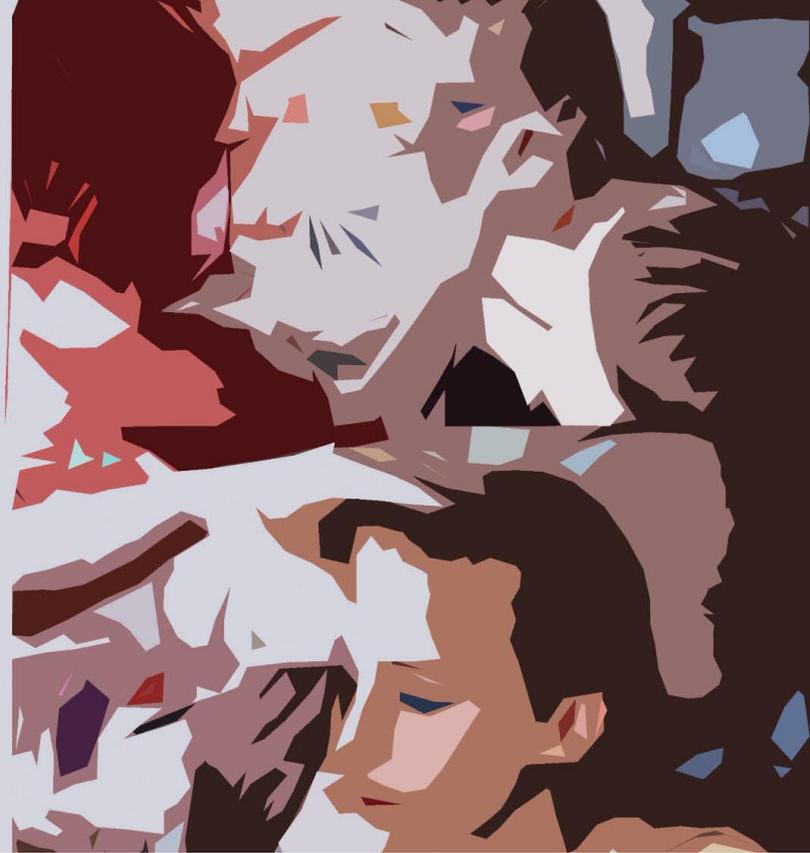
En 2021, un psychologue et professeur des arts du Cirque formé par l'association vient consolider cette dimension essentielle.

Déclencheur de passions, ces séances ne concernent pas seulement les métiers d'artistes de cirque, de musiciens, comédiens ou de metteurs en scène. Elles constituent aussi une approche concrète de la connaissance les métiers « de l'ombre » : celles et ceux que l'on ne voit pas forcément mais qui sont pourtant indispensables à la réalisation des spectacles.

(1) Marjorie D'Armora, Danse thérapeute à Marseille.

**"Très vite on aime montrer que l'on «y arrive !»
Et pour ça, on apprend à présenter notre «travail», en organisant nos actions.
Ça devient une «représentation»: nous sommes passés de l'abstraction d'une création à sa concrétisation sous la forme d'un spectacle."**





les ateliers des **arts** **du Cirque** (atelier type)

MODALITÉS

Durée

une journée

Jauge

de 5 à 12 participants

Environnement

en extérieur selon météo ou en salle

Nombre d'intervenants

2

DÉROULÉ

1. Accueil, présentation
(environ 1/2 heure).
2. Échauffement physique
acrobaties portées, pyramides
(environ 1/2 heure).

3. Repas

(tirés des sacs, environ 1/2 heure).

4. Atelier collectif

(environ 1 heure).

5. Groupe de parole

(environ 1 heure).

6. Propositions d'outils de psychologie cognitive

(environ 1/2 heure).

7. Atelier Aérien

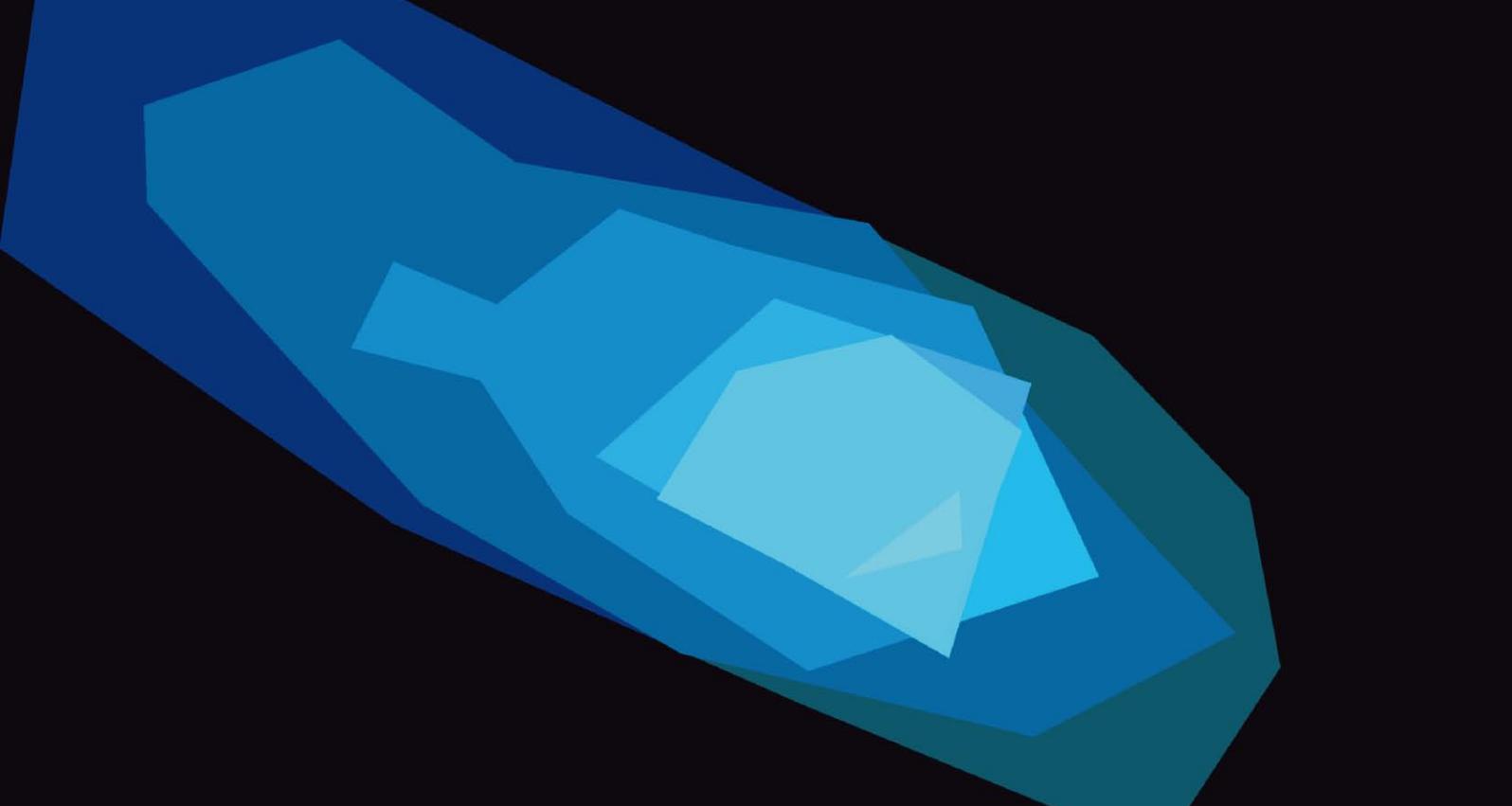
(tissus, trapèze, cerceau, environ 1/2 heure).

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.

Nous consulter pour plus d'informations.





4. les actions en liens avec la **psychologie**

À la fois pour créer du lien dans la convivialité et à la fois comme intermédiaire, les ateliers constitués à partir du matériau artistique, comme le Cirque et ses implications corporelles, la danse, l'improvisation théâtrale ou le dessin, permettent de «travailler» sur des difficultés psychologiques.

Ainsi des séances de «travail» sur différentes thématiques avec des groupes homogènes d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes présentant des difficultés clarifient les relations entre pratique artistique et vie sociale.

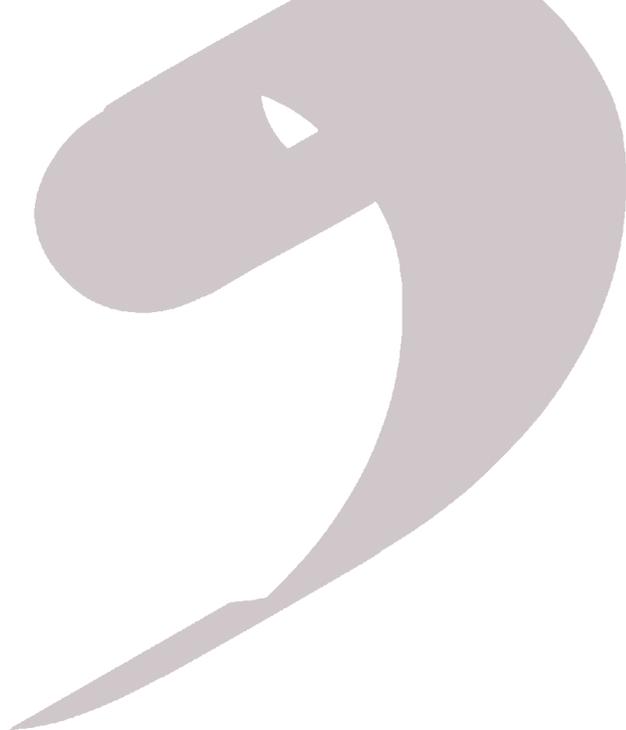
Des groupes thérapeutiques permettent de créer un espace de parole dans lequel chacun peut se sentir libre de parler de ses ressentis, de ses peurs, de ses craintes, ou de son mal-être.

Les participants qui ne sont pas à l'aise pour parler de leurs difficultés peuvent alors entendre les paroles de leurs camarades afin d'y puiser des explications, des réponses et du réconfort.

Enfin des réponses plus spécifiques sont apportées via la psychoéducation avec des solutions techniques issues de la psychologie cognitive et comportementale qui permettent, par exemple, d'aborder la relaxation de Jacobson ou la respiration ventrale et de favoriser le contexte d'un apport psychologique.

«Découvrir les techniques du Théâtre et s'amuser à ressentir le plaisir du Jeu, dans un cadre bienveillant, avec un enseignement adapté à chacun.e.»





les actions en liens avec la **psychologie** (atelier type)

Quelques thématiques possibles :

- difficultés de communication,
- réinsertion,
- gestion des compétences sociales,
- gestion de la colère,
- gestion de la timidité,
- questionnement autour de la sexualité,
- harcèlement (scolaire, réseaux sociaux),
- gestion des troubles du comportement alimentaire,
- gestion des troubles obsessionnels compulsifs,
- addictions (réseau sociaux, substances nocives),
- gestion de l'anxiété généralisé,
- gestion de l'anxiété sociale,
- gestion de la dépression («burn-out»),
- trouble de stress post-traumatique,
- ...

MODALITÉS

Durée : de 1 à 2 heures

Jauge : de 3 à 12 participants

Environnement : en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants : de 1 à 3

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique
(de 10 à 20 minutes).
2. Jeux d'échauffements
(de 10 à 20 minutes).
3. improvisations solo
(de 30 à 60 minutes).
3. improvisations collectives
(de 30 à 60 minutes).
5. Conclusion
(de 10 à 20 minutes).

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.

Nous consulter pour plus d'informations.





5. l'improvisation **théâtrale**

**Autour d'un «travail»
sur l'improvisation,
les réflexes et les aptitudes
d'adaptation se développent
progressivement pour savoir
anticiper ses idées, réagir
et se mouvoir dans l'instant.**

Depuis octobre 2020, des cours de Théâtre et d'Improvisation ont lieu tous les samedis matin au Chalet Palanca.

Proposés par Catherine Laverjon, Comédienne et Metteuse en scène de la Compagnie Rouge Ephémère, ces séances permettent aux enfants de 7 à 10 ans et aux adolescents de 11 à 15 ans de découvrir les techniques du Jeu.

Dans un cadre bienveillant, avec le plaisir de s'amuser, chacun.e reçoit un enseignement adapté et développe ses capacités à ressentir le texte, l'espace scénique, la diction et l'incarnation d'un rôle.

Des retours collectifs et des restitutions jalonnent l'avancée de ces cours.

**«Découvrir les techniques
du Théâtre et s'amuser
à ressentir le plaisir du Jeu,
dans un cadre bienveillant,
avec un enseignement
adapté à chacun.e.»**





l'improvisation **théâtrale** (atelier type)



Admiranda narratio fida tamen, de commodis et incolarum ritibus virgini^{3/4}, nuper admodum ab anglis, qui ^ Richardo Greinvile equestris ordinis viro eo in coloniam anno deducti sunt invent^{3/4} sumus faciente Vvaetero Raleigh equestris ordinis viro fodinaru stanni pr^{3/4}fecto ex auctoritate serenissim^{3/4} regin^{3/4} angli^{3/4}. Anglico scripta sermone ^ Thomas Hariot, eiusdem walteri walteri domestici quo

MODALITÉS

Durée

de 1 à 2 heures

Jauge

de 3 à 12 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants

de 1 à 3

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique (de 10 à 20 minutes).
2. Jeux d'échauffements (de 10 à 20 minutes).
3. improvisations solo (de 30 à 60 minutes).
3. improvisations collectives (de 30 à 60 minutes).
5. Conclusion (de 10 à 20 minutes).

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.

Nous consulter pour plus d'informations.





6. les activités **graphiques**

Une autre façon de comprendre le monde qui nous entoure consiste à favoriser sa représentation créative par le graphisme.

Les pratiques dessinées ou picturales, accompagnée de rapports à l'histoire, parfois très contemporaine, ouvrent de nombreuses perspectives socio pédagogiques.

Des séances thématiques de médiation et d'expression graphique personnalisée permettent à des enfants, adolescents, adultes et seniors de prendre ou reprendre crayons, feutres et pinceaux pour des actes tout simplement essentiels.

Quels que soient les aptitudes ou les provenances, les participant.e.s abordent l'auto critique, le dépassement de soi et l'acquisition de nouvelles connaissances par la pratique d'un projet artistique spécifique.

Parcours mobiles, ateliers, rencontres, cours et séances collectives ou individuelles, d'initiation ou de perfectionnement, sont au cœur des «Graphicours» et des «MAEAA» (*Module Autonome d'Expérimentation et d'Apprentissage Artistique*), hébergés au Chalet Palanca depuis l'été 2020.

Ces modules graphiques peuvent s'avérer complémentaires avec les autres disciplines pratiquées avec l'association et adaptés à différents contextes.

«Porte d'entrées multiples, le dessin représente un langage premier dont l'importance est souvent mal considérée, en tant qu'agent actif d'épanouissement et de socialisation.»



les activités **graphiques** (atelier type)

L'approche graphique personnalisée relève de relations spécifiques déployées envers les individus d'un groupe de participant.e.s.

Accessible à tout.e.s, elle permet d'acquérir des compétences et d'améliorer la compréhension de la personnalité en stimulant les transpositions, intuitives ou raisonnées, de détails relevés dans l'environnement urbain ou naturel.

Sous formes de séances tout public, ponctuelles ou récurrentes : initiations, sensibilisations et pratiques graphiques allient curiosité, apprentissage et jeu.

MODALITÉS

Durée

de 1 à 3 heures

Jauge

de 5 à 15 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants

de 1 à 3

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique (de 10 à 20 minutes).
2. Jeux d'échauffements dessinés (de 10 à 40 minutes).
3. Challenges graphiques (de 20 à 60 minutes).
4. Regards individuels (de 10 à 30 minutes).
5. Photographie des travaux avec expression collective (de 10 à 20 minutes).

Indications complémentaires : la présence d'animateurs/encadrants est conseillée selon les stagiaires concernés.

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.

Nous consulter pour plus d'informations.





7. la "discussion philosophique"

Au delà de l'apprentissage ludique, sportif et artistique des activités du Chalet Palanca, subsiste la volonté de faire prendre conscience aux participants de leur potentiel par leur réflexion d'expérience.

Cette démarche passe par l'instrument de la parole avec les moyens de la «discussion philosophique».

Mais de quel potentiel parlons-nous ?

Des capacités révélées dans les vertus des disciplines enseignées et pratiquées par l'association comme :

- l'esprit d'entraide et la solidarité, la tolérance et le respect, l'honnêteté et le courage, la volonté et la persévérance ;
- du dépassement de soi, de la découverte d'une digne expression de la valorisation de la réalisation ;

- de la confiance en soi nécessaire pour vaincre les peurs et notamment celle du regard des autres,

- de la capacité de faire confiance aux autres, d'apprendre à développer l'amitié, la fraternité et l'empathie ;

- du plaisir de donner autant que de recevoir et d'agir pour une solidarité intergénérationnelle.

La "discussion philosophique" permet de "mettre" des mots sur des actes, des émotions et tenter de mieux les cerner, les comprendre.

Des correspondances neuropsychologiques suggèrent des pistes d'aide pour agir concrètement sur des problématiques révélées.

Ainsi pouvoir dire, «*je n'y arrive pas*», «*j'aime*» ou «*je n'aime pas*» est d'abord une façon de penser et de maîtriser le passage à l'acte pour éviter, parfois, une violence possible.

«Donner du sens aux éléments d'apprentissage demeure un objectif fait de discernement et de maturité.»





la "discussion **philosophique**" (atelier type)



Admiranda narratio fida tamen, de commodis et incolarum ritibus virgini^{3/4}, nuper admodum ab anglis, qui ^ Richardo Greinvile equestris ordinis viro eo in coloniam anno deducti sunt invent^{3/4} sumus faciente Vvaetero Raleigh equestris ordinis viro fodinaru stanni pr^{3/4}fecto ex auctoritate serenissim^{3/4} regin^{3/4} angli^{3/4}. Anglico scripta sermone ^ Thomas Hariot, eiusdem walteri walteri domestici quo

MODALITÉS

Durée

de 1 à 2 heures

Jauge

de 2 à 10 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants

1

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique (de 10 à 20 minutes).
2. Phase1 (de 10 à 30 minutes).
3. Phase 2 (de 20 à 30 minutes).
3. Phase 3 (environ 20 minutes).

Indications complémentaires

Nous consulter pour plus d'informations.





8. les groupes de réflexion et méditation **spirituelle**



Dans le cadre des médiations «thérapeutiques» en liens avec les disciplines artistiques, la méditation «Laique», du type «Mindfulness» ou «pleine conscience» s'inscrit parmi l'une des techniques envisagées.

Pour les personnes croyantes, pratiquantes ou non pratiquantes et simplement sensibles à une spiritualité, des réunions basées autour de la culture du christianisme, de type «reconnexion», sont proposées afin de découvrir ses formes actuelles.

Aborder la spiritualité avec Claudie Truchi, diplômée du Centre de Formation Biblique RHEMA :

« Dans un esprit œcuménique, je propose de rechercher une «reconnexion» avec «soi» et avec Dieu, en nous. Que chacun puisse trouver des techniques pour aider à cette reconnexion : trouver notre propre «chemin de vie» et nous fournir les ressources au quotidien pour avancer sur ce chemin. Ces réunions sont ouvertes à toutes les confessions »

«Relier les expériences de «pleine conscience» avec une méditation spirituelle...»





les groupes de réflexion et méditation **spirituelle** (atelier type)



Admiranda narratio fida tamen, de commodis et incolarum ritibus virginis, nuper admodum ab anglis, qui ^ Richardo Greinvile equestris ordinis viro eo in coloniam anno deducti sunt inventus sumus faciente Vvaetero Raleigh equestris ordinis viro fodinaru stanni profecto ex auctoritate serenissimae reginae angliae. Anglico scripta sermone ^ Thomas Hariot, eiusdem walteri walteri domesti quo

MODALITÉS

Durée

de 1 à 2 heures

Jauge

de 2 à 10 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants : 1

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique (de 10 à 20 minutes).
2. Phase 1 (de 10 à 30 minutes).
3. Phase 2 (de 20 à 30 minutes).
3. Phase 3 (environ 20 minutes).

Indications complémentaires

Nous consulter pour plus d'informations.



9. au **Chalet Palanca**



230 m2 de surface d'activités en salle et en plein air avec jardin sur trois niveaux.

Acrobatie souple, renforcement musculaire, gainage, étirements, équilibres, portées et pyramides, expression corporelle, jeux d'acteur, mise en scène, création de spectacles, costumes, maquillages, chant, musique, arts plastiques, théâtre.

Salle d'activités :

Volume pour répétition, représentation, réunion : 12,00 m x 8,00 m x 12,00 m avec plancher et tapis d'activités mobiles et ouvertures.

Espace scénique ouvert :

- mur miroir
- estrade surélevé de 30 cm.
- 2,00 m x 5,00 m. équipée lumières, alimentation 230V, sono 2x100W

Sonorisation (?)

Eclairage (?)

Comptoir bar, point d'eau, réfrigérateur, four micro ondes, bouilloire, machine à café.

Balcon-terrasse en bois donnant sur deux expositions (ouest et nord) équipé de 8 tables et chaises.

Matériel de Cirque et structures acrobatiques à disposition :

- Aériens : tissu tendu, trapèze fixe, cerceau aérien
- Équilibres : fil de fer, slack-line, boule d'équilibre, rolla-bolla, mono cycle, échasses.
- Jonglerie et manipulation d'objets : balles, foulards, massues, diabolos, anneaux, assiettes chinoises, bâtons du diable, hoola-hoop.
- Trampoline géant.
- Divers tapis de gymnastique.

Mezzanine :

Balcons en coursives tournantes autour d'un puit central carré.

Espace de réunion :

- 3,60 m x 8,00 m. équipé de tables, chaises, TV, lecteur DVD.

Espace de bureau avec bibliothèque :

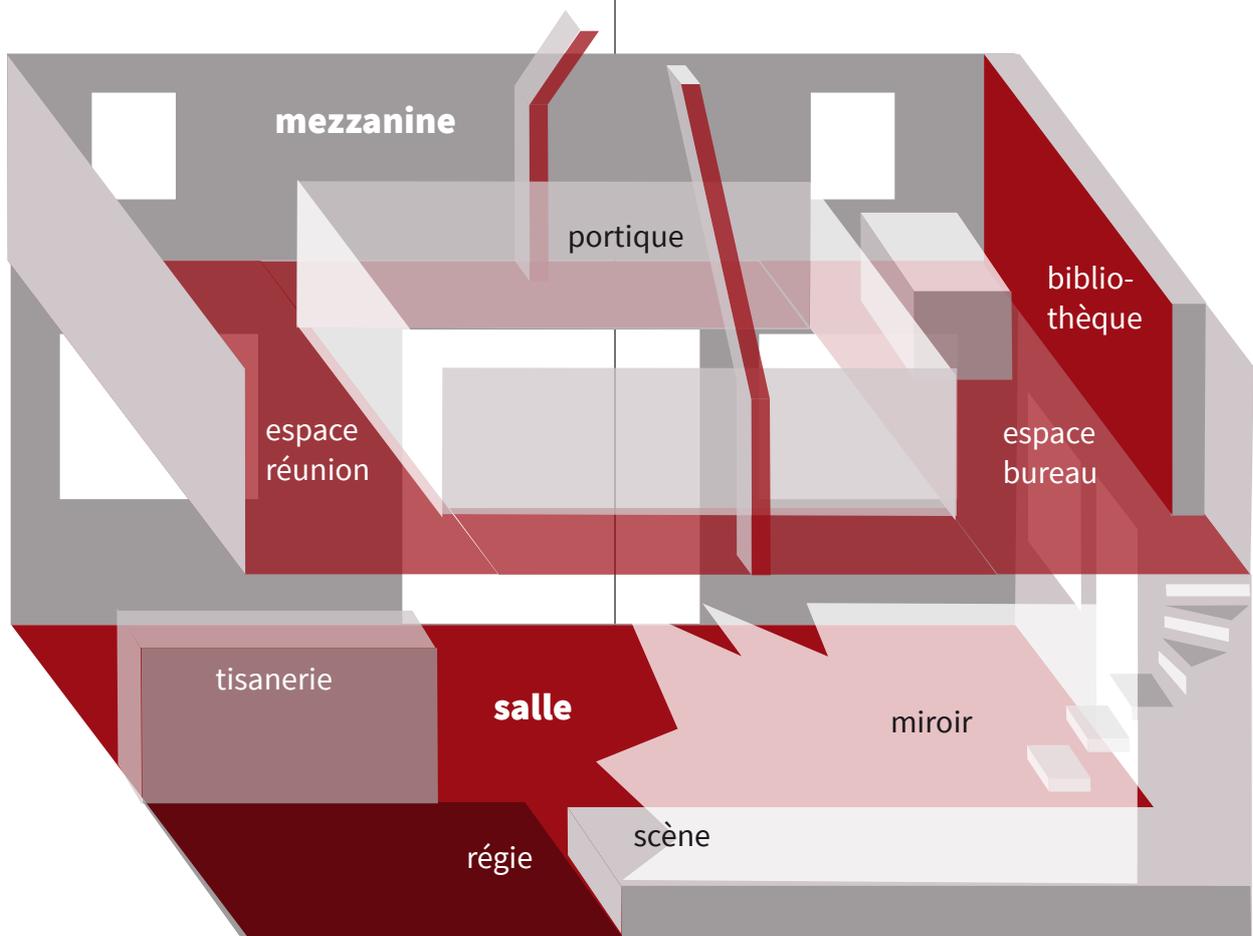
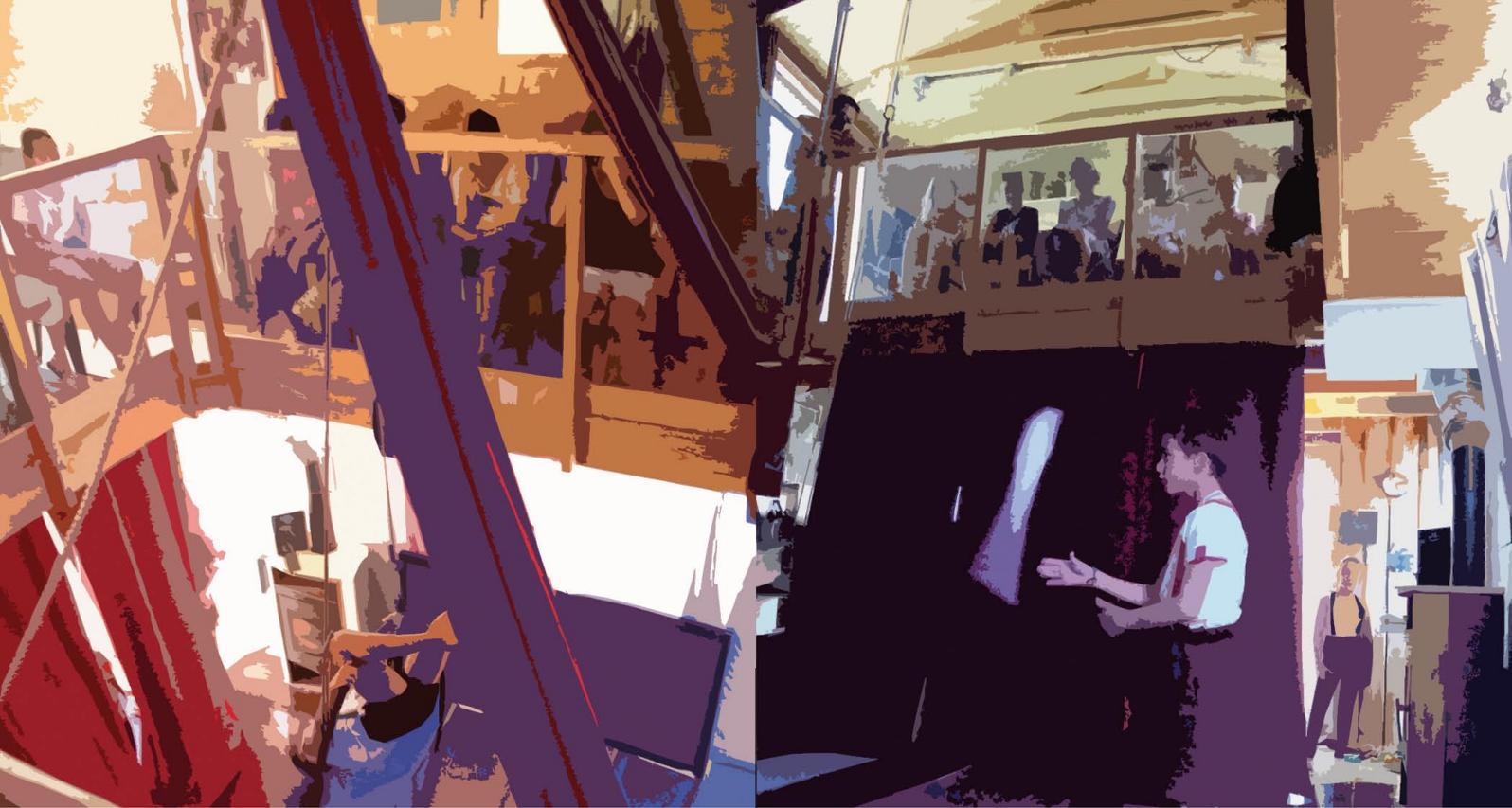
- 4,00 m x 8,00 m. équipé de bureau et chaises.

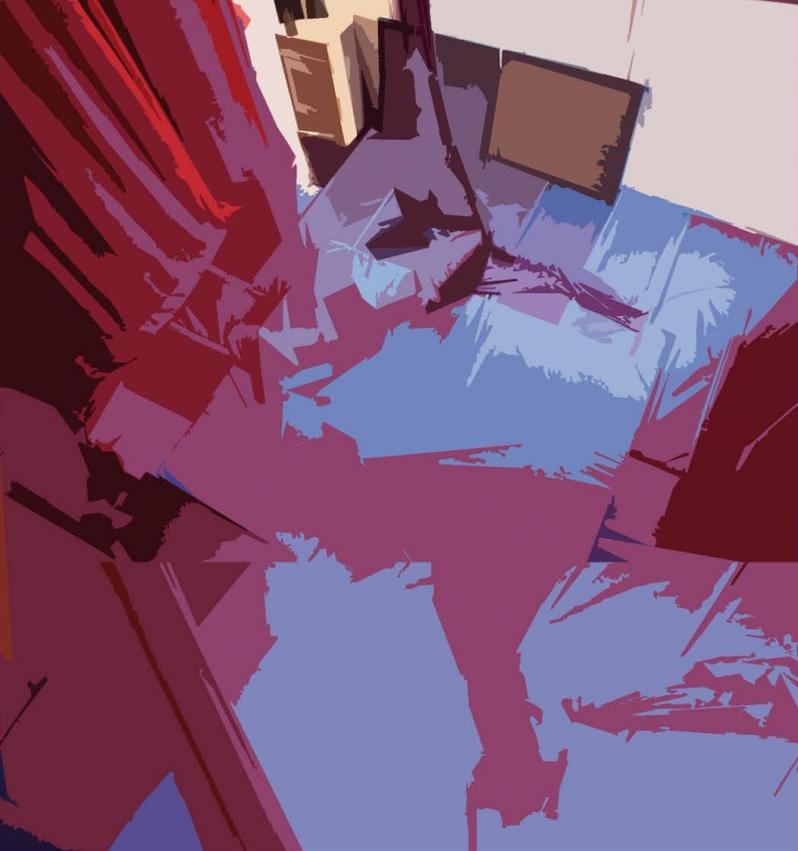
Bibliothèque murale en libre service (nombreux ouvrages art, fiction, littérature, classiques, BD, enfance et jeunesse).

Surface d'exposition murale :

- environ 12 m2 sur 3 côtés de la mezzanine.
- vitrine avec éclairage leds.
- Alimentation électrique 230V.







10. les actions **hors les murs**



Dans le cadre de sa politique de sensibilisation aux jeunes publics, à l'initiation et à l'épanouissement par la pratique des arts et des disciplines complémentaires, l'association La Mus'en Scène entreprend régulièrement des actions «hors les murs», sous formes d'interventions ou d'ateliers, en salles ou en extérieur.

Régulièrement, des mises en contact du public avec ses disciplines s'élaborent par des collaborations ponctuelles ou récurrentes avec des partenaires associatifs, des collectivités locales, des écoles ou des institutions caritatives, sociales ou de santé.

Les thématiques de ces ateliers d'intervention sont multiples et peuvent concerner, par exemple : les difficultés de communication, la réinsertion socio professionnelle, la bonne gestion des compétences sociales, le rapport à la colère, de la timidité, à la sexualité, au harcèlement (scolaire, sur réseaux sociaux), les troubles du comportement alimentaire, les TOCs et les addictions, les effets de l'anxiété sociale, la dépression, le «Burn-out», les stress post-traumatiques...

«Il y a toujours une porte ouverte aux initiatives socio pédagogiques, en ville ou en secteur périurbain...»





les actions **hors les murs** (atelier type 1)



Admiranda narratio fida tamen, de commodis et incolarum ritibus virginia, nuper admodum ab anglis, qui ^ Richardo Greinvile equestris ordinis viro eo in coloniam anno deducti sunt inventum sumus faciente Vvaetero Raleigh equestris ordinis viro fodinaru stanni prafecto ex auctoritate serenissima regina angli. Anglico scripta sermone ^ Thomas Hariot, eiusdem walteri walteri domestici quo

MODALITÉS

Durée

de 1 heure à la journée

Jauge

de 2 à 15 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants : de 1 à 4

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique
(de 10 à 20 minutes).
2. Phase 1
(de 10 à 30 minutes).
3. Phase 2
(de 20 à 30 minutes).
3. Phase 3
(environ 20 minutes).

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.





les actions **hors les murs** (atelier type 2)



Admiranda narratio fida tamen, de commodis et incolarum ritibus virginia, nuper admodum ab anglis, qui ^ Richardo Greinvile equestris ordinis viro eo in coloniam anno deducti sunt inventum sumus faciente Vvaetero Raleigh equestris ordinis viro fodinaru stanni prafecto ex auctoritate serenissima regina angli. Anglico scripta sermone ^ Thomas Hariot, eiusdem walteri walteri domestici quo

MODALITÉS

Durée

de 1 heure à la journée

Jauge

de 2 à 15 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants : de 1 à 4

DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique
(de 10 à 20 minutes).
2. Phase 1
(de 10 à 30 minutes).
3. Phase 2
(de 20 à 30 minutes).
3. Phase 3
(environ 20 minutes).

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.





les actions **hors les murs** (atelier type 3)



Admiranda narratio fida tamen, de commodis et incolarum ritibus virginia, nuper admodum ab anglis, qui ^ Richardo Greinvile equestris ordinis viro eo in coloniam anno deducti sunt inventum sumus faciente Vvaetero Raleigh equestris ordinis viro fodinaru stanni prafecto ex auctoritate serenissima regina angli. Anglico scripta sermone ^ Thomas Hariot, eiusdem walteri walteri domestici quo

MODALITÉS

Durée

de 1 heure à la journée

Jauge

de 2 à 15 participants

Environnement

en extérieur ou en salle

Nombre d'intervenants : de 1 à 4

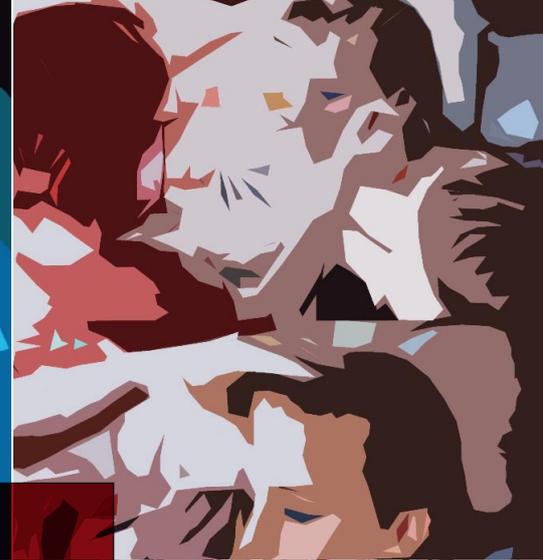
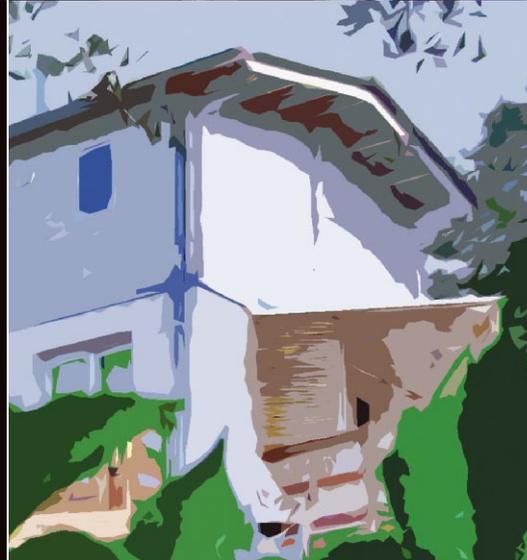
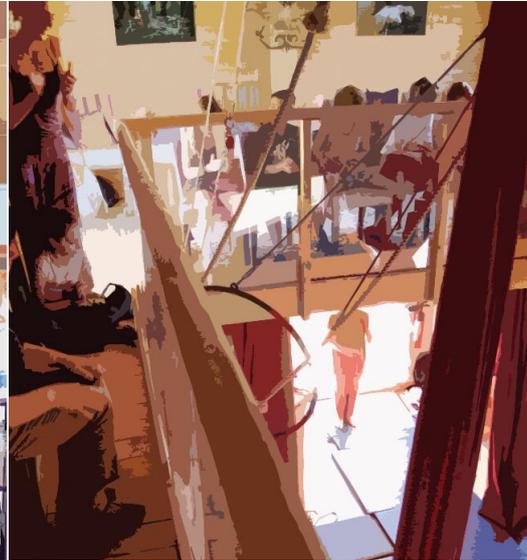
DÉROULÉ

1. Accueil et présentation thématique
(de 10 à 20 minutes).
2. Phase 1
(de 10 à 30 minutes).
3. Phase 2
(de 20 à 30 minutes).
3. Phase 3
(environ 20 minutes).

Indications complémentaires

Selon les stagiaires concernés, la présence d'animateurs/encadrants est conseillée.





www.musenscene.com

