



Formation Arts de la scène

DUEL ET COMBAT DE SCÈNE - FOR-409

En partenariat avec le Centre des arts de la Scène Jean-Besré (CASJB)
et l'École Nationale de Théâtre



Avec [Huy Phong Doan](#)

Huy Phong Doan est la référence incontournable en combat scénique. Il cumule 30 années de création et d'enseignement.

Dates :

Le samedi 7 septembre,
de 9 h à 17 h

Lieu :

Sherbrooke. CASJB

Coût :

50 \$ (coût réel 250 \$)
Formation soutenue par
Emploi-Québec

Objectifs :

Le duel et les combats de scène sont un moyen d'expression dans les arts de la représentation, mais c'est aussi une méthode d'entraînement. C'est également une leçon d'humilité, car il faut parfois rencontrer et accepter nos limites physiques immédiates.

Le développement de la vaillance, de la patience, de la persévérance et de la concentration vous permettra de repousser vos limites et vous aidera à adopter une attitude mentale et philosophique bien utile pour la vie artistique.

Entraînement :

- Mise en mouvement et échauffement physique impliquant des exercices de coordination spécifiques au combat scénique.
- Conditionnement physique par des exercices de renforcement et de gainage du corps.
- Étirements de base pour assouplir les muscles et les tendons.

Apprentissage des techniques de base de combats à main nue, au corps-à-corps :

- *Offensives* : Coups de poing, coups de pied, saisies, captures, clefs et immobilisations, balayages et projections au sol.
- *Défensives* : Parades, esquives, chutes.
- Mise en pratique avec un partenaire.
- Apprendre les principes de sécurité et de crédibilité des attaques et des parades : acquérir le *Timing* et travailler l'interprétation : ne pas anticiper; travail du regard, de l'ampleur et du rythme des mouvements; le principe de la ligne d'attaque.
- Recevoir les coups et simuler l'impact : les angles et l'interprétation.

Composer avec un partenaire une chorégraphie de combats avec toutes les techniques abordées : conseils, commentaires et corrections.

Inscription :

Inscription auprès du Conseil de la culture de l'Estrie seulement

Formulaire : <https://fr.surveymonkey.com/r/InscriptionAutomne2019>

Info : Christelle Coulpier - info@cultureestrie.org - Tél. : 819 563-2744, poste 221