

MES SUPERS POUVOIRS SOUFFLE DE LIBERTÉ



Conte Musical et Sophrologique

Texte : Mylhène ELIOT
Musiques : Marylène JOUEN
Jean-Marie OLIVIER
Ombres: Vincent DELA

Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96

Avec
Mylhène Eliot, Narration et chant
Marylène Jouen et Jean-Marie Olivier, Percussions
Vincent Dela, Théâtre d'ombres et Voix

Synopsis

Après une rude journée d'école, Raphaël décide de faire un détour par la mer avant de rentrer chez lui.

Il rencontre un vieux bateau échoué qui lui apprendra très vite à développer des supers capacités au gré de leurs aventures maritimes.

Voguant entre rêves et réalité, « *Mes Supers Pouvoirs* » est avant tout un récit qui invite à croire au potentiel de chacun. Il propose un voyage sensoriel intérieur vers le calme et l'apaisement.

La conception du conte musical (Note d'intention)

Le conte musical « Mes Supers Pouvoirs » a été réalisé en décembre 2020 d'après l'histoire écrite par **Mylhène Eliot**, sophrologue.

Inspirés par l'imaginaire de ce récit, les musiciens percussionnistes **Marylène Jouen et Jean-Marie Olivier** ont composé **plusieurs motifs, mélodies et comptines** illustrant l'histoire et les différents moments de sophrologie.

Le cadre et l'environnement de l'histoire ont été aussi interprétés à l'aide de différents **instruments de musique** et **divers objets détournés en corps sonores**.

Ainsi, le climat, l'émotion et l'action peuvent être le moteur de toutes les productions sonores et musicales.

La **percussion** est une famille d'instruments innombrables et sa pratique est très visuelle, car il y a autant de manipulations et de techniques que d'instruments et de baguettes ou mailloches utilisées.

L'**aspect visuel** de ce conte musical, en plus de la pratique instrumentale, est assuré par le **théâtre d'ombres** conçu et animé par le comédien **Vincent Delaforge**.

De plus, chaque séquence de **sophrologie** est racontée en voix off et en ombres par le comédien et en direct, physiquement avec la **narratrice et sophrologue**.

L'histoire se déroule ainsi, au rythme des saynètes et de l'environnement imaginaire et musical, avec des parties instrumentales et des chansons et comptines illustrant précisément les courtes séquences de sophrologie.

A vos marques, prêts, écoutez et respirez !

Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96

PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est inspirée de techniques occidentales comme orientales. Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien*, signifie étude de l'harmonisation de la conscience.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Les inspirations de la sophrologie sont multiples et son fondateur a puisé dans des techniques qui existaient déjà dans les années 60. Du côté des techniques occidentales qui ont inspiré la sophrologie, on retrouve l'hypnose ainsi que les techniques de relaxation et de suggestion positive, comme la méthode Coué. Alfonso Caycedo s'est également enrichi lors de ses voyages en Orient de méthodes orientales comme la méditation, le yoga et le zen. Il a fait de cette technique un véritable carrefour entre l'Orient et l'Occident.

A partir de toutes ces inspirations, son fondateur a créé une méthode unique et a codifié un ensemble d'exercices de façon très claire et précise. Il a défini des exercices de relaxation dynamique qui sont des mouvements doux associés à la respiration et a mis au point des sophronisations qui sont des visualisations guidées par la voix du sophrologue.

***SOURCE CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE**

Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96

LES PERCUSSIONS ET OBJETS SONORES DU CONTE MUSICAL

Le cajón est un instrument de musique inventé au Pérou au XVIII^e siècle. Il fut très certainement à ses débuts une caisse destinée à la cueillette des fruits ou à la pêche des poissons, les esclaves n'ayant pas accès à autre chose que les matériaux rustiques. Le cajón actuel possède généralement un élément de plus, le timbre, qui rend le son proche de celui d'une caisse claire de batterie.



La cymbale est un instrument de musique de la famille des percussions idiophones, consistant en un disque de métal généralement percé en son centre.



Le bongo, également écrit bongó, est un instrument à percussion de Cuba qui s'est répandu dans toute la musique latine. C'est une paire de tambours solidaires, à une membrane chacun et dont l'un est plus grand que l'autre. Le percussionniste jouant des bongos s'appelle un bongocero.



Le gong désigne une variété d'instruments de musique de percussion en métal. Il ne faut pas les confondre avec les tam-tam, ce dernier a une hauteur indéfinie alors que le gong est accordé. Tous originaires d'Asie.



Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96

La crécelle est un instrument de musique idiophone datant du Moyen Âge, aussi appelée brouan ou tartuleuil, et répandue aujourd'hui encore partout en Europe.



Le tambour de bois (aussi appelé tambour à fente, teponazli, etc...) de la famille des idiophones, a la particularité d'avoir été inventé sous de nombreuses formes dans toutes les régions du monde : de l'Afrique à la Malaisie en passant par l'Amérique des Aztèques, les Philippines ou la Polynésie, chaque civilisation a sa propre version du tambour de bois.



Le tambour océan est fabriqué sur un cadre de bois recouvert d'une peau animale et contenant des billes d'acier. Ce tambour sur cadre bimembranophone est idéal pour faire des bruitages en complément du bâton de pluie.



Le tambour à tonnerre provoque un son avec le ressort à faire vibrer quand on le secoue, créant ainsi des sons de tonnerre. Idéal pour les applications de loisirs, les bruitages et les effets sonores.



Les barchimes sont des instruments de percussion utilisés dans un large éventail de styles musicaux, produisant ce son scintillant ou étincelant souvent utilisé par les percussionnistes.



Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96

Le bell tree Un clocher, aussi connu sous le nom de cloches d'arbre ou de clocher chinois (souvent confondu avec l'arbre-repère), est un instrument à percussion, composé de bols métalliques inversés emboîtés verticalement. Les bols, placés sur une tige verticale, sont disposés dans l'ordre approximatif de la hauteur.



Le hang est un instrument de musique acoustique de la famille des idiophones inventé par Felix Rohner et Sabina Schärer à Berne en Suisse en 2000. Le hang est un volume lenticulaire creux composé de deux coupelles métalliques embouties. La partie haute de l'instrument s'appelle le « ding », elle est constituée d'une note fondamentale et de sept ou huit notes l'entourant. La partie basse, « gu » est une surface lisse dotée d'un trou en son centre.



Le wood block est un instrument de musique de percussion composé d'un morceau de bois creux sur lequel on tape avec un morceau de bois plein. Certains de ces instruments viennent d'Asie. Il en existe de toutes tailles.



La senza : (ou piano à pouce) Terme courant pour désigner une famille d'instruments idiophones à pincement répandu dans pratiquement toute l'Afrique. Le principe est la mise en vibration de lamelles métalliques ou de bambou, fixées sur une planchette de bois avec ou sans résonateur. Les lamelles sont fixées de manière à ce qu'on puisse les faire vibrer avec le bout des doigts (les pouces).



Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

La charleston est un instrument de percussion idiophone composé d'une paire de cymbales accrochée à un pied à pédale. C'est un élément de la batterie.



Le glockenspiel est un métallophone, un instrument de la famille des percussions, composé de lames de métal, à la différence du xylophone construit avec des blocs de bois.



Les crotales sont des instruments de la famille des percussions idiophones. Elles se présentent sous la forme de petits disques de diamètres variables, et reproduisent un peu la forme d'une cymbale. Les sons qu'elles émettent sont très cristallins, et ont la particularité de pouvoir être accordés.



Le triangle : Le triangle est un instrument de musique idiophone constitué d'une barre métallique de section circulaire pliée en deux points de manière à former un triangle plus ou moins régulier.



La flûte à coulisse ou jazzo-flûte est un instrument à vent composé d'un simple cylindre dont l'extrémité supérieure constitue le bec. L'extrémité inférieure est fermée par un piston coulissant actionné avec la main de l'exécutant.



Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96

Le tambour de frein : c'est une partie métallique du système de freinage des voitures et camions.



Les galets : Un galet est un fragment de roche à l'aspect arrondi et lisse, généré par usure mécanique et formé par le mouvement des eaux.



Le synthétiseur : Un synthétiseur est un instrument de musique électronique capable de créer et de moduler des sons sous forme de signal électrique.



LE THÉÂTRE D'OMBRES

Les techniques fondamentales du théâtre d'ombres sont faciles à aborder.

Il faut pour cela réunir 3 éléments :

- une source lumineuse qui doit être la plus ponctuelle possible pour une ombre nette (lampe de poche, lampe de bureau, lampe LED, projecteur de diapositives, etc.) dans l'obscurité.
- un écran translucide (drap blanc, PVC , etc.). On peut aussi projeter des ombres sur un mur, mais dans ce cas les manipulateurs et les spectateurs seront du même côté.
- entre la source et l'écran, il faut des objets, des silhouettes découpées ou des corps, qui seront représentés en ombre.

En jouant avec ces trois éléments, il est déjà possible de raconter des histoires et de commencer à intégrer quelques effets visuels propres au théâtre d'ombres :

- apparition / disparition / transformation en superposant plusieurs objets ou corps. Par exemple, un corps plus grand peut en cacher un autre plus petit, qui peut apparaître brusquement.
- changement de plan ou d'échelle : en bougeant la lumière, on a l'impression que les décors bougent alors qu'ils sont immobiles. En approchant la lumière du sujet, l'ombre s'agrandit, et en s'en éloignant, l'ombre rétrécit.

Les ombres peuvent être réalisées à partir de n'importe quel élément opaque ou semi-transparent :

- des silhouettes humaines (tout le corps ou seulement les mains).
- des marionnettes et des décors fabriqués en silhouettes découpées. Ils peuvent être articulés pour créer du mouvement et donner une impression de vie.
- des objets. On peut, dans un même spectacle, mélanger ces 3 types d'ombres.

A noter que pour ce projet , l'utilisation d'un projecteur vidéo a été choisi afin de permettre des changements de décors et des animations...

Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

Pour aller plus loin ...

Vous pourrez aussi retrouver dans ce dossier pédagogique, la comptine finale (texte et mp3) afin de l'apprendre avec les enfants pour le plaisir de partager ce moment musical avec les artistes.

« J'ai mes supers pouvoirs »

**J'ai mes supers pouvoirs,
Parole de Capitaine,
Tu verras Liberté,
P'tite sœur je te l'promets.**

Vous retrouverez le fichier mp3 de la comptine finale, à télécharger dans le corps du mail.

En attendant notre rencontre poétique, musicale et sophrologique,
Bonne écoute et bon chant à tous !

Mes Supers Pouvoirs Souffle de Liberté

Conte Musical et Sophrologique

L'équipe

Marylène JOUEN, Percussionniste

Jean-Marie OLIVIER, Percussionniste

Mylhène ELIOT, Sophrologue

Vincent Dela, Comédien

Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

Fiche Technique

Espace scénique minimum : 5 Mètres de Large sur 3 Mètres de Profondeur

IMPÉRATIF : 2 prises à proximité d'au moins 16 Ampères

Salle occultée au maximum (Théâtre d'ombres)

Montage : 30 à 45 mn avant la 1ère représentation

Démontage : 30 mn après la dernière représentation

Lumière : Voir Régisseur (pas de lumière en école)

Matériel son et électrique fourni.

Prévoir de l'eau à boire, Merci !

TARIFS : 1050 Euros TTC (4 artistes)

Format de la séance : 50' comprenant le Conte, une présentation d'instruments, du théâtre d'ombres et une invitation à la pratique des exercices de sophrologie liés au conte.

Pas de supplément pour déplacement dans un rayon de 30 kms au départ du Havre

Nombre de représentations par jour à définir

2 à 3 représentations par demi-journée en résidence, selon les effectifs ou capacités d'accueil (ex : groupe classe ou regroupement de classes possible dans une école)

Mes Supers Pouvoirs- Souffle de Liberté
Création-Février 2021

DIFFUSION Compagnie des Tréteaux de Normandie Licence 3-106121
Siret 788805588-0019 Tél : 02 35 48 58 96