

Les Aubes Sauvages présentent



LE STRETCHÏÏÏÏING DE JIM ET LULLA

Cours de sport clownesque

Tout public dès 6 ans - Durée 45 min

UNE SEANCE DE STRETCHING PAS COMME LES AUTRES !

Le stretching, c'est bon pour la santé !
Alors un stretching animé par des clowns...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 ! Ce cours de sport clownesque est proposé au grand public pour passer un moment convivial et tonifier tant notre physique que notre fantaisie !

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT?

Plongez dans un cours décalé et punchy pendant 35 min mêlant des exercices physiques et ludiques. Devenez un.e ATHLÈTE DU VIVANT grâce au coaching de nos 2 clowns:

Jim Tonic et Lulla Beebap!

Pendant le Stretching vous aurez l'occasion

de muscler votre corps et une posture de gagnant.e sur ACDC, d'étirer votre bien-être et votre beauté avec James brown, d'intéragir 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 6 à 106 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 ET LULLA

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

Cette activité fun et galvanisante 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 au lâcher prise.



« Ces clowns-là sont d'utilité publique, à visée thérapeutique, il nous ont 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 et Lulla», 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 pour le Festival des Aubes Sauvages.

Amélie se spécialise dans l'art du clown et du chant notamment avec le personnage de la diva qu'elle incarne dans son spectacle «Diva in Love» chez So Castafiore ! et propose des stages clown et chant et sur le personnage de diva.



BESOINS TECHNIQUES

Jauge: De 10 à 60 participant.es + public

Besoin d'un raccordement électrique pour brancher une enceinte. (à voir ensemble suivant jauge)

Espace: prévoir un minimum de 80m2 dans un lieu intime, non passant, intérieur ou extérieur, à l'ombre. (cour, préau, salle de sport...)

Yahouuuuu !!



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

LA COMPAGNIE

Les Aubes Sauvages est une structure culturelle et artistique fondée en 2019 par Clémentine Jolivet. Elle regroupe aujourd'hui 4 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 parties à l'aventure... Le SPLASH (le Service Postale de Lettres d'Amour Somptueusement Humaines), 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 est reparti délivrer des lettres d'amour au vivant et un documentaire est sorti en 2024 de cette épopée: «La Grande Traversée».



Crédit photos: Marie-Line Fouillet, Edyta Tolwinska, Amélie Fouillet



Site internet de la compagnie :
<http://www.lesaubessauvages.fr>
Page facebook : Les Aubes Sauvages
Instagram: [les.aubes.sauvages](https://www.instagram.com/les.aubes.sauvages)

CONTACT

Joris Morel 06.88.78.35.29
lesaubessauvages@gmail.com

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