



« Kalarippayat et Bharatanatyam »

Stage dirigé par
Cécily Gordon et Kalpana Métayer

PUBLIC CONCERNÉ

Comédien•ne•s / artistes de la scène en générale et amateurs aguerris, en quête d'approfondir leur pratique.
Pas de Prérequis.

La sélection des participant-es sera faite selon les critères suivants : sur présentation d'une lettre de motivation et d'un dossier de présentation du parcours artistique du-de la candidat-e.

MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE

Dates : Du 25 au 29 mai 2026

Horaires : 10h – 17h (du lundi au vendredi)

Nombre d'heures hebdomadaires : 30h

Nombre d'heures totales : 30h

Lieu de formation : ARTA – 6 route du Champ de Manœuvre 75012 PARIS

Effectif maximum : 18

Date limite de candidature : 1^{er} mai 2025 (Dans la limite de places disponibles)

Tarifs : 350 € (individuel) / 900€ (organisme)

Adhésion : 20€

Interlocutrice à la disposition des stagiaires : Giulia PESOLE

Tél. : 01 43 98 20 61 / Mél. : arta@artacartoucherie.com

FORMATEUR·TRICES



CECILY GORDON

En 1982, Cécile Gordon rencontre le Maître Govindan Kutti Nair en France qui l'invite à suivre son enseignement au sein du CVN Kalari de Trivandrum (Kérala). Elle obtient ultérieurement des bourses du ministère de la culture et de ICCR (Indian). Commence alors un long parcours qui devient son chemin de vie. Lors de ses longs séjours en Inde elle devient aussi assistante du Maître dans son cabinet médical où elle se forme aux techniques de soins.

Cécile Gordon fut reconnue Maître de Kalarippayat en 2004 par l'assemblée des Maîtres de la lignée C.V.N. Elle demeure la seule femme et « étrangère » à avoir reçu ce titre. Elle transmet les enseignements du Kalarippayat avec rigueur qu'elle enseigne dans les écoles de théâtre, de danse et de yoga en Europe. Elle anime des conférences et encadre des formations de massages ayurvédiques.



KALPANA METAYER

Kalpana fait partie des danseuses françaises de bharatanatyam qui ont fait le long chemin nécessaire à l'apprentissage d'un art traditionnel. Formée à la musique classique occidentale, elle découvre le bharatanatyam en 1977 en France auprès de Malavika et Shakuntala. Elle part se former en Inde dès 1980 et jusqu'en 1991 auprès des maîtres V.S. Muthuswamy Pillai et Kalanidhi Narayanan. Elle donne son « arangetram » (premier récital devant la presse et le public) en Novembre 1983 à Chennai et danse lors de festivals dans différentes villes indiennes. Après ces années d'immersion,

Kalpana est invitée à son retour en France sur de nombreuses scènes françaises, elle donne des récitals classiques, chorégraphie et collabore avec des metteurs en scène, des musiciens et d'autres chorégraphes, acceptant de plonger ce style rigoureux dans d'autres contextes. Riche de ces expériences, elle enseigne depuis de nombreuses années en France, elle reçoit en 2020 du gouvernement indien le « ICCR Distinguished Alumni Award » qui vient saluer son implication dans l'art du bharatanatyam depuis plus de 40 ans.

PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

KALARIPPAYAT ET BHARATANATYAM

Équilibre
Justesse / Précision
Agilité / Grâce
Félinité / Expressivité



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Nous proposons d'emmener les stagiaires au plus proche de ce qui pour nous, caractérise ces deux traditions du sud de l'Inde : le Bharatanatyam et le Kalarippayat.

Nos pédagogies particulières, fruit de nos réflexions et recherches personnelles permettront aux stagiaires d'intégrer et de sentir plus aisément les essentiels de nos disciplines ancestrales.

Elles se rejoignent sur les fondements (fondamentaux) et nombres d'autres aspects.

Nous choisissons de mettre en parallèle ces deux disciplines, d'interroger les corps dans l'une et l'autre technique, puis de les faire dialoguer.

Leurs similitudes et leurs contrastes permettront d'enrichir le propos.

Ces deux arts traditionnels du Sud de l'Inde, très différents en apparence ont des racines communes et des liens subtils qui permettront aux stagiaires, quel que soit leur parcours, d'élargir leur horizon.

OBJECTIFS :

Notre objectif est qu'ils puissent intégrer des éléments techniques et sensibles pour enrichir leur vocabulaire et leur vécu corporel.

Nous leur offrirons des outils précis issus de nos deux disciplines pour leur permettre de s'approprier ce qui leur parle et « résonne ».

Ils pourront ainsi développer leur imaginaire et intégrer ces apprentissages dans leur pratique personnelle.

Dans ce sens ils pourront en fin de stage, mettre en application pratique une part de leur synthèse et de leur expérience avec un moment créatif sur un support de leur choix (texte/ poésie / musique etc.)

CONTENU ET METHODE :

BHARATANATYAM :

Technique de base - fondamentaux

- Les adavus : petites unités chorégraphiques, associant le travail du bas et de haut du corps. Le bas du corps rythme et permet de développer force et vigueur ; le haut (buste et bras) phrase et permet de développer grâce et fluidité.
- Présence – placement du regard - intention en lien avec le geste, le mouvement et l'espace.
- Sauts - fentes profondes – équilibres pour développer force et endurance.

Rythme - musicalité

- Comprendre et sentir le rapport à la musique, développer sa « musique intérieure ».
- Les principaux cycles rythmiques (notions de régularité, de précision, temps et contretemps).



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Partie narrative de la danse : Abhinaya

- Conduire des émotions : les 9 émotions.
- Incarner (des éléments, des personnages).
- Langage du corps, dialogue intérieur, travail spécifique des mains (Hastas).
- Imaginaire en lien avec les thèmes abordés (mythologie, littérature, poésie, sculpture, peinture), ouverture vers d'autres contextes plus contemporains.

KALARIPPAYAT :

- Assouplissement en harmonie avec la respiration libre et consciente (travail sur les fascias et le nadis)
- Conscientiser son espace intérieur et intégrer son architecture corporelle.
- Exercices de dissociation corporelle et de synchronisation (mouvements Kinésiques).
- Déplacements, gérer son rapport à l'espace seule et avec les autres. Réactivité, impulsion...
- Regard et intention /regard élargi et « périphérique » en action.
- Équilibre et ancrage sans tension dans les postures animales : Lion/ éléphant /serpent etc... Visualisation de leur énergie afin de devenir plus fluide et puissant dans les déplacements.
- Kalugal : lancées de jambes et frappes en libre énergie.
- Meypayat : séquences codifiées fluides en dynamique commune (un minimum de force pour un maximum d'efficacité.)
- Salutation à Shiva
- En fin de séance : relaxation

JOURNÉE TYPE :

Matin

Avec Cécily

- Travail au sol en Yoga-Kalari (texture interne du Kalaripayat).
- Assouplissement en harmonie avec le souffle.

Avec Kalpana

- Échauffement debout : préparation à la posture du Bharatanatyam – frappes de pieds / technique de base.

Après-midi

Avec Cécily

- Synchronisation des mouvements, déplacements et rapport à l'espace.
- Focus : regard et intention.
- Réaliser les postures animales, ressentir leur énergie et leur sensibilité.
- Meypayat : séquences codifiées et dynamique de groupe ; enchainements fluides des postures et de lancés de jambes sans force ni tension.



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Avec Kalpana

- Partie narrative de la danse : langage du visage, du corps et des mains (Hastas gestes codifiés).
- Travail sur le rythme en lien avec le corps en mouvement dans l'espace (marches - déplacements – directions).

Avec Cécily et Kalpana

Étirements – Relaxation.

Au fil des jours, nous amènerons les stagiaires à nous faire des propositions sur un support de leur choix tels texte, poésie etc. Ils pourront ainsi laisser s'exprimer librement leur créativité en exploitant les éléments transmis dans les deux disciplines.

Modalités d'évaluation :

Les acquis théoriques et pratiques feront l'objet d'un processus d'évaluation continue durant tout le déroulé de la formation et en lien avec les objectifs pédagogiques. Un regard attentif sera porté sur l'engagement du stagiaire tout au long du processus de travail. Un bilan pédagogique de la formation et des stagiaires, sera réalisé le dernier jour du stage, avec l'ensemble des participants, les intervenants et l'équipe d'ARTA.

Objectifs Opérationnels :

Bharatanatyam

1. Coordination/dissociation en lien avec l'espace
2. Précision rythmique et musicalité en lien avec le geste et le mouvement
3. Présence – Expressivité – Imagination

Kalarippayat

1. Meilleure coordination et dissociation corporelle associées à la conscience de l'espace en interaction avec les autres partenaires.
2. Équilibre et réactivité en gardant la fluidité dans les mouvements et déplacements.
3. Acquisition d'une souplesse articulaire associée au lâcher-prise (typique des lancers de jambes en libre énergie).

En commun

1. Conscientiser son espace intérieur
2. Intégrer son architecture corporelle



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Supports fournis aux stagiaires : Objets, accessoires, petit mobilier (tables, chaises, etc.), ressources documentaires (pièces, ouvrages théoriques...)

Moyens techniques à la disposition des stagiaires : Studio de travail, son, lumière

ATTESTATION DE FIN DE STAGE

Une attestation de fin de stage vous sera délivrée à la fin du stage. **Les absences ne sont pas admises.**