

Tous Cap souhaite vous présenter ses différentes activités hebdomadaires grâce aux personnes qui les animent et leur parcours.

Pour cette première de « A LA RENCONTRE DE... », nous avons souhaité vous présenter une activité créée cette année suite à une grande demande de la part de nos adhérents, la DANSE.... Séance le lundi soir.

Rencontre avec sa professeure, Valérie Thilinguirian



Tous Cap : Bonjour Valérie. Peux tu te présenter...

Valérie : Je m'appelle Valérie Thilinguirian, j'ai 46 ans et je suis née à Villefranche s/s. J'ai fait mes études post-bac et ma formation en danse à Lyon.

Tous Cap : Tu es professeure, danseuse professionnelle, metteuse en scène, d'où te vient cette passion ou l'envie de faire ce métier artistique?

Valérie : J'ai la sensation que c'est la danse qui m'a choisie. J'étais dans les cours de danse depuis mon plus jeune âge, et ce besoin de mouvement m'a accompagné jusque là. Habiter mon corps est primordial, me permet de me relier à moi et de me sentir bien. N'ayant pas suivi un parcours professionnalisant dans un conservatoire de danse, et mon parcours étant plutôt atypique, c'est le fruit de plusieurs rencontres dans le milieu de la danse qui m'a donné l'opportunité d'en faire mon métier et de devenir interprète dans plusieurs compagnies de danse. En parallèle de mon activité artistique j'ai également obtenu mon Diplôme d'Etat de professeur de danse au Centre National de la Danse à Lyon en 2007.

Tous Cap : Quels sont tes futurs projets professionnels?

Valérie : Je suis en train de créer mon Association, la Compagnie Sens avec laquelle je souhaite développer des projets artistiques en collaboration avec des danseurs/seuses et musiciens/ciennes, allier la danse, le tissu aérien et la pratique du feu. Et aussi je souhaite proposer des ateliers et des cours de danse ouverts à tous.

Tous Cap : peux tu nous citer le spectacle ou la performance qui t'a le plus marquée (en tant que danseuse, metteuse en scène, lieu mythique où tu as joué, personne avec qui tu as été sur scène...etc.)

Valérie : J'ai eu la chance de créer un spectacle avec la Compagnie de danse et théâtre Des Etoiles Plein Les Poches, pour une tournée en Arménie en 2011. Ce fut une expérience exceptionnelle et la rencontre avec mon pays d'origine du côté paternel.

Tous Cap : Après ta présentation et celle, à ce jour, de ton brillant parcours, parlons de ton arrivée à Tous Cap. Comment as tu connu l'association, avais tu déjà travaillé avec le public que nous accueillons et comment s'est passée ta première séance, peut être de l'appréhension?

Valérie : J'ai connu l'association par le biais de la Compagnie Temps danse où j'enseigne, celle-ci avait un stand au Forum des Associations l'année dernière et Jean-Luc Bouchaud a été à la rencontre de la Compagnie car il était en recherche d'une intervenante en danse pour Tous Cap. Jean-Luc m'a proposé d'animer ces ateliers danse à Tous Cap, et j'ai saisi l'occasion, me sentant une fibre vers ce public, bien que nouveau pour moi. Je n'avais jamais travaillé avec des personnes en situation de handicap, et en effet pour la première séance je ne savais pas trop à quoi m'attendre. J'ai rencontré un public plein de sensibilité, de joie et d'envie de danser, je sens que certains sont passionnés par la danse, et habitent leur mouvement, leur sensation et leurs émotions.

Le groupe est très hétérogène, avec des capacités et des potentiels très différents, chacun est à son rythme et je m'adapte au rythme de chacun. Pour cette première séance j'avais préparé un éventail d'exercices très différents à proposer afin d'avoir des outils pour rebondir, la séance s'était plutôt bien passée. Marie Hermione avait été présente pour m'accompagner lors de cette première.

la suite !

Tous Cap : Donc, après cette séance de découverte...mutuelle, un groupe s'est formé pour une séance hebdomadaire. Peux tu nous le présenter? Que leur proposes tu, le feeling est tout de suite passé, comment tu leur transmets ta passion et ton envie qu'ils prennent du plaisir à chaque séance?

Valérie : J'ai un super groupe de 14 élèves qui s'est formé. J'ai senti tout de suite que j'allais aimer ce public et ça se confirme au fur et à mesure des séances, ce sont des personnes très attachantes, et à chaque séance il y a un beau partage entre nous, des moments forts et la joie de nous retrouver. Je propose un cours de danse contemporaine qui allie à la fois des exercices d'exploration du corps en mouvement, de l'improvisation avec des consignes, pour les amener à sentir par eux-mêmes les chemins dans le corps, mais aussi des exercices de rythme, de rapport à l'espace, au sol, à l'écoute du groupe, des exercices en duo ou trio, avec du contact parfois. En fin de cours nous travaillons la mémorisation avec l'apprentissage d'une phrase chorégraphique, où un enchaînement à refaire à l'écoute face à face en miroir. J'essaie de varier les propositions afin que tout le monde y trouve son compte en fonction de ce qu'il/elle préfère.

Tous Cap : Maintenant 6 mois que les séances s'enchaînent, tu as dû voir des changements, de la progression et/ou l'implication de leur part, de la prise de confiance....

Valérie : Oui j'ai pu constater une grande progression depuis 6 mois, déjà on se connaît mieux et une relation de confiance s'installe, on travaille mais on rigole aussi dans une ambiance très agréable. Je les sens ouvert à mes propositions et au style de mon travail. Je sens une progression pour chacun, de là où ils en sont, une fluidité dans la traversée du cours, avec moins d'appréhension pour aller au sol et s'en relever, plus de conscience du corps et de l'espace, des appuis dans le sol, la mémoire du corps qui se met en place, toujours le même en train et la même joie à se mettre en mouvement. C'est un groupe très complice et dans l'entraide, c'est touchant.

Tous Cap : Quel plaisir, également pour toi, de ressentir tout ça. Ce changement d'attitude pour certains, ils se révèlent. Que ton travail et ton approche sont positives. Donc, comme je l'ai dit précédemment, 6 mois à travailler avec les adhérents... et toi, peux tu nous parler de tes impressions, peut être ton évolution pour t'adapter en permanence à ta troupe, ton écoute, être en passe de réussir à faire partager ta passion...Dis nous tout !

Valérie : Mon expérience avec ce public se construit petit à petit, j'expérimente au fur et à mesure ce qui marche où pas, je tâtonne, je cherche, je suis mes envies, mon intuition et j'observe et ajuste. J'ai réussi à trouver petit à petit une base, un rythme de séance pour soutenir mon travail et mon enseignement auprès d'eux. Je prends moi aussi confiance en moi et on tisse ensemble un langage commun, une matière, une sensibilité et une complicité.

Tous Cap : Valérie, pour finir cette interview, il se murmure que tu as un projet avec ta troupe. Tu nous le dévoiles.

Valérie : Oui nous avons le projet de faire danser les élèves de Tous Cap lors du Gala de danse de fin d'année de la Compagnie Temps Danse au Théâtre de Villefranche le samedi 1er juillet 2023. C'est l'occasion pour eux de monter sur scène et danser devant un large public, de faire un vrai spectacle comme des danseurs professionnels ! Une belle expérience à traverser ensemble...à suivre !

Merci beaucoup Valérie, d'avoir joué le jeu des questions/réponses pour notre "Tous Cap News n°7".

Bonne préparation pour tes projets personnels mais aussi pour cette belle fin d'année qui s'annonce !!!!