

LES **OUTILS**

SAUVAGES

L'énergie
vivante de la
créativité

Créativité / Intuition / Ressources
naturelles

Ateliers / Séjours / Formations

Accompagnement individuel et collectif

"Dans l'écosystème de la forêt, l'humus est la surface de conversion entre mort et vivant; entre ce qui n'est plus et ce qui demande à être. C'est un endroit premier et fondamental dans le processus de création. C'est l'espace du sol nourricier et celui des potentiels. Métaphoriquement, nous sommes toutes et tous porteur.euse.s de cet humus créateur."



LES OUTILS SAUVAGES

Une approche libératrice de nos potentiels créatifs

Dans la création artistique, la **présence**, l'**écoute** et la **conscience sensible** sont des éléments fondamentaux du processus.

Chaque artiste, quel que soit son domaine, développe des méthodes de travail qui deviennent des références, des repères. Si ces habitudes sont essentielles à la construction d'un langage personnel, elles peuvent aussi devenir des limites invisibles, freinant l'exploration de nouvelles formes, d'autres manières d'être et de créer.

Les outils sauvages proposent une expérience immersive pour déverrouiller ces automatismes, explorer de nouvelles dynamiques et redonner à la création sa dimension la plus vivante. En s'appuyant sur des pratiques corporelles inspirées du **Systema**, un art du mouvement basé sur l'adaptation et la fluidité, ce programme permet d'expérimenter une présence plus ouverte, plus libre et plus intuitive.

Objectifs Pédagogiques

Ce programme est conçu pour les écoles d'art dramatique, de danse, de cirque, ainsi que pour les compagnies professionnelles souhaitant enrichir leur pratique.

1. **Déstabiliser pour ouvrir de nouveaux espaces créatifs** : Expérimenter des situations qui déplacent les automatismes et favorisent l'invention.
2. **Explorer l'art de l'adaptation** : Apprendre à composer avec l'imprévu et à faire de chaque contrainte une opportunité.
3. **Réveiller l'intelligence corporelle et sensorielle** : Rendre la perception plus fine, plus directe, pour un engagement scénique plus incarné.
4. **Libérer l'expressivité et la spontanéité** : S'affranchir du "vouloir faire" pour laisser apparaître l'imprévisible, l'inattendu.
5. **Adoucir la gestion du stress et la fluidité du mouvement** : exploration du relâchement, de l'efficacité et l'efficience dans l'effort.
6. **Affuter la réactivité et l'écoute** : favoriser l'interaction fluide avec les partenaires et l'environnement scénique.
7. **Stimuler la créativité en mouvement** : apprendre à puiser dans son ressenti et dans l'espace pour nourrir l'interprétation.
8. **Relier corps, respiration et intention** : structurer une présence organique au service de la pratique scénique.

1. Présentation du programme

Les outils sauvages reposent sur **trois piliers complémentaires**, associés pour soutenir un processus profond d'accès à la créativité.

Systema l'Art de l'adaptation

Originaire de Russie, le Systema est un art martial non compétitif, fondé sur la respiration, la relaxation et l'adaptabilité.

Contrairement aux disciplines chorégraphiques ou théâtrales codifiées, le **Systema** est l'art de l'adaptabilité par la respiration et la relation à l'environnement. Issu d'une tradition martiale, il repose sur la fluidité, la disponibilité corporelle et la gestion de l'imprévu. Là où de nombreuses méthodes artistiques enseignent des formes et des structures préétablies, le Systema invite à naviguer dans l'incertitude et à cultiver une intelligence corporelle immédiate.

Une relation fine à l'espace et aux partenaires : Dans le Systema, chaque mouvement se construit en relation avec ce qui nous entoure. L'artiste apprend à capter les micro-signaux, à sentir le flux des interactions et à répondre de manière intuitive.

Immersion en pleine nature

Se confronter à un espace non contrôlé stimule la créativité, l'intuition et la capacité d'adaptation. **La nature invite à une écoute fine des dynamiques vivantes** : le vent qui sculpte l'espace sonore, la densité du sol qui transforme l'ancrage, la lumière changeante qui redessine les formes et les ombres. Travailler en extérieur, c'est accepter l'instabilité comme un moteur, apprendre à dialoguer avec des forces plus vastes que soi. C'est aussi revenir à une physicalité plus brute, plus instinctive, où chaque geste prend une nécessité nouvelle. **En apprenant à composer avec l'imprévu, l'artiste affine son rapport à l'instant et à la spontanéité.**

Ces pratiques permettent de se sentir ancré, présent et profondément vivant, tout en développant de nouvelles façons d'agir et d'interagir.

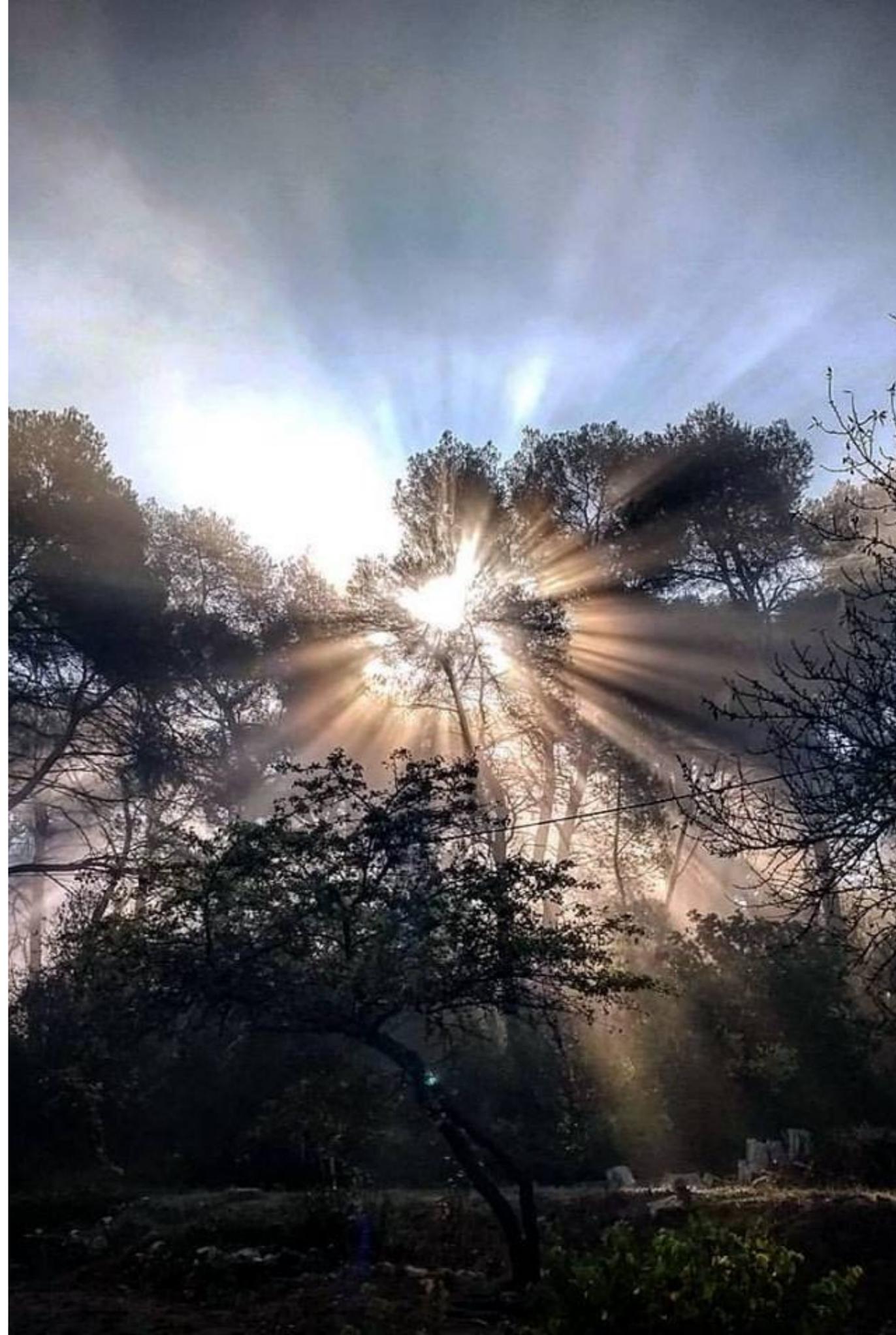
Créativité

L'Expérience avant la théorie

Ici, pas d'apprentissage figé. Chaque session est une exploration sensorielle et corporelle, où l'artiste est amené à expérimenter avant de théoriser. L'enjeu est de réveiller des potentiels enfouis par l'habitude et d'apprendre à composer avec l'instant.

Un cadre innovant et inspirant

Basé sur les recherches en écologie, neurosciences et pratiques somatiques, **Les outils sauvages** proposent des outils concrets pour renouveler son approche artistique et scénique.



2. Pourquoi intégrer l'énergie vivante de la créativité à votre travail artistique?

- **Affiner son écoute et sa disponibilité scénique** : un corps relâché et attentif capte mieux l'instant et interagit de manière plus fluide.
- **Stimuler l'inventivité et la réactivité** : explorer l'improvisation sous contrainte, répondre avec agilité à l'inattendu.
- **Élargir sa palette physique et émotionnelle** : jouer avec des états de corps variés et des dynamiques inhabituelles.
- **Repenser sa relation à l'espace et au public** : intégrer l'environnement comme partenaire de jeu.
- **Une expertise professionnelle** : Animé par un praticien expérimenté (25 ans dans la création scénique, 15 ans de Systema, diplômé en éco-thérapie), le programme garantit qualité et sécurité.



Un Programme Adaptable

Chaque session est ajustée aux besoins des artistes et des compagnies. Que ce soit pour des interprètes en quête de nouveaux outils, des collectifs souhaitant renouveler leur approche collaborative, ou des écoles d'arts scéniques désireuses d'offrir une formation élargie, **Les outils sauvages** s'adaptent aux contextes et aux exigences spécifiques.

Un Accompagnement Qualifié

- Mené par un artiste et pédagogue ayant une expérience approfondie du Systema, du théâtre et des pratiques somatiques.
- Une approche respectueuse des singularités et du rythme de chacun.e.

- Des méthodes puisant à la fois dans les traditions corporelles et les recherches actuelles sur le mouvement, l'attention et les sciences cognitives.

L'énergie vivante de la créativité est une invitation à réinventer sa pratique artistique en sortant des cadres conventionnels. En développant une physicalité aiguisée, une écoute sensible et une capacité d'adaptation, l'artiste élargit son champ d'exploration et trouve des ressources inattendues pour enrichir son art.

Parce qu'un interprète pleinement présent et créatif est un interprète prêt à surprendre et à se réinventer.



PIERRE TALLARON

**Acteur, metteur en scène, pédagogue
Instructeur de Systema**

Parcours & Philosophie

Formé au théâtre lors d'un **compagnonnage des arts et métiers du théâtre (Nouveau Théâtre du 8e, Lyon)** après des études de philosophie, j'ai consacré plus de 20 ans à l'exploration des **liens entre le mouvement, la présence scénique et l'engagement sensoriel de l'interprète**. Comédien, metteur en scène et pédagogue, j'ai développé une approche transversale, nourrie par des pratiques somatiques et énergétiques.

Au fil des années, j'ai intégré à mon travail **le Systema, le théâtre physique et la recherche sur les états de perception**, afin d'enrichir **la créativité de l'artiste dans sa relation à l'espace et à l'écoute sensible**.

Enseignement & Méthodologie

- **Ancrage et mobilité** : développer une physicalité libre et disponible, où l'effort se transforme en aisance.
- **Gestion du stress et de la tension** : explorer la respiration et les états de relâchement pour accéder à une concentration fluide.
- **Présence et écoute sensorielle** : affiner la perception de soi, des autres et de l'espace, pour une expressivité plus organique.
- **Adaptabilité et improvisation** : cultiver la réactivité physique et mentale face à l'imprévu.
- **Relation au sol et à la gravité** : comprendre les principes de poids, d'équilibre et de déséquilibre comme des forces créatives.

Cette méthode, inspirée du **Systema**, des pratiques somatiques et du travail sensoriel, permet à l'artiste de **développer une relation plus fluide à son art**.

Expériences & Pratiques

- ✓ **Systema & recherche sur le mouvement libre** : pratique depuis 2014, enseignement depuis 2018.
- ✓ **Travail sur les états de perception et d'attention** : inspiré par David Abram et l'expérience du vivant.
- ✓ **Expérience auprès d'écoles et compagnies professionnelles** : transmission adaptée aux exigences artistiques.
- ✓ **Interventions en milieu naturel** : exploration du rapport au sol, à l'espace et aux éléments dans la pratique artistique.

Pourquoi cette approche ?

- ✓ **Offrir aux artistes un accès à leur pleine expressivité**, au-delà des blocages physiques ou mentaux.
- ✓ **Développer une présence organique et intuitive**, en lien avec la respiration et l'environnement.
- ✓ **Apporter des outils transversaux**, applicables à toutes les disciplines artistiques.

**Pierre Tallaron
1, rue Granvelle
25 000 Besançon / France**

**00 33 + (0)6 73 37 07 11
pierretallaron@gmail.com
www.outilsauvage.com**