

Dossier d'actions culturelles

autour du spectacle
Frida la Banca





Mes fleurs combattantes

Atelier de création plastique et sensible - durée : 2h

Animé par Gwen Buhot, formatrice théâtre et une artisane fleuriste

INTENTION ARTISTIQUE

« Mes fleurs combattantes » est un atelier qui prend racine dans l'imaginaire floral de Frida Kahlo, où la nature devient langage, symbole et prolongement du corps. Chez Frida, les fleurs ne sont jamais décoratives : elles incarnent la vie, la douleur, la sensualité, la résistance. Cet atelier propose aux participant·es d'explorer cette symbolique pour créer une forme artistique personnelle, à la croisée des arts plastiques et de l'expression intime. Il s'agit d'un espace de création libre où chacun·e peut déposer une émotion, une histoire ou une force intérieure sous forme de fleur.

L'atelier met en valeur une idée essentielle :
chaque individu porte en lui une forme de beauté résistante.

Objectifs pédagogiques et artistiques

- Encourager une expression personnelle accessible à tous
- Explorer la notion de résilience à travers la création
- Développer la créativité et l'imaginaire
- Favoriser la confiance en soi par le faire
- Créer une œuvre collective à partir d'expressions individuelle

Publics :

- adultes
- adolescent·es
- publics éloignés de la pratique artistique
- groupes intergénérationnels

Aucune compétence préalable n'est requise.

*Option documentation artistique possible
avec Céline Fouchereau, artiste photographe*



DÉROULÉ DÉTAILLÉ

L'atelier se construit comme une montée progressive vers la création :

1. Accueil et immersion (10 min)

Présentation de l'univers de Frida Kahlo et de la symbolique des fleurs dans son œuvre. Introduction du thème : la fleur comme représentation de la force intérieure.

2. Éveil créatif (10 min)

Exercices courts pour libérer le geste et l'imaginaire :

- dessins spontanés
- choix de couleurs associées à une émotion
- manipulation de matières

3. Temps de création individuelle (50 min)

Chaque participant·e choisit une ou plusieurs techniques :

- collage (matières recyclées, tissus, papiers)
- sculpture légère (fil de fer, laine)
- peinture expressive
- écriture poétique intégrée à la forme

Les intervenantes accompagnent sans imposer, favorisant une démarche intuitive et personnelle.

4. Pause sensible (5 min)

Temps de recul pour observer, ajuster, affiner.

5. Mise en mots (15 min)

Chaque participant·e est invité·e (sans obligation) à présenter sa création :

- ce qu'elle représente
- ce qu'elle raconte
- les émotions traversées

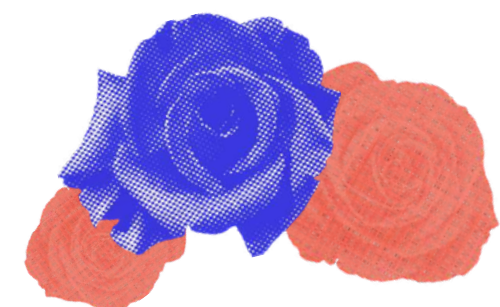
6. Création collective : le jardin (10 min)

Toutes les fleurs sont rassemblées pour former une installation collective.

Ce « jardin » devient une œuvre commune, reflet de la diversité et de la force du groupe.

Restitution

- Installation visuelle collective
- Possibilité de prise de vue (photographie / trace mémoire)
- Intégration possible dans une restitution publique plus large





Un corps, une voix

Atelier danse & théâtre - durée : sur mesure

Animé par Gwen Buhot, comédienne, Anne Delamotte, danseuse et Céline Fouchereau, photographe

INTENTION ARTISTIQUE

Cet atelier est au cœur de la démarche de la compagnie : faire émerger la parole à travers le corps.

En lien direct avec le spectacle *Frida la Bancale*, où la voix et le corps dialoguent en permanence, « Un corps, une voix » propose aux participantes d'explorer leur propre récit en le traduisant en gestes et en voix. Le travail artistique permet de faire émerger une parole sensible, incarnée, et de mettre en lumière la diversité des vécus.

Le corps devient ici un espace de mémoire, un outil d'expression et un territoire de transformation.

La voix, quant à elle, vient prolonger ou contredire le mouvement, créant une tension poétique entre intérieur et extérieur.

Objectifs pédagogiques et artistiques

- Libérer la parole par le mouvement
- Développer la conscience corporelle
- Explorer les liens entre récit intime et expression artistique
- Renforcer la confiance et la présence à soi
- Créer une forme scénique collective

Publics :

Principalement :

- femmes adultes ou adolescentes

Mais adaptable à :

- groupes mixtes
- contextes éducatifs ou sociaux

Aucune compétence préalable n'est requise.

EXEMPLE DE DÉROULÉ DÉTAILLÉ DE 3H

L'atelier se construit comme une montée progressive vers la création

1. Mise en disponibilité (30 min)

Échauffement corporel et vocal :

- respiration
- ancrage
- mobilisation douce
- jeux vocaux

2. Exploration du mouvement (45 min)

Improvisations guidées autour de thèmes :

- poids / légèreté
- contrainte / liberté
- intérieur / extérieur

Travail sur la qualité du geste plutôt que sur la forme.

3. Travail de la voix et du récit (45 min)

- écriture spontanée (mots, phrases, souvenirs)
- lecture à voix haute
- variations d'intensité, rythme, intention

4. Composition de formes courtes (45 min)

Association du corps et de la voix :

- solos
- duos
- petites scènes

Les participantes construisent des fragments scéniques à partir de leur matière personnelle.

5. Restitution (15 min)

Présentation devant le groupe ou un public extérieur.

Restitution

- Forme scénique courte
- Possibilité d'ouverture au public
- Documentation (photos / vidéo / livret)



Viva la Frida

Déambulation artistique participative - durée : 20 min
Portée par 4 danseur·euses / performeur·euses
et Gwen Buhot, comédienne et metteuse en scène

INTENTION ARTISTIQUE

« Viva la Frida » est une forme performative et immersive qui transpose l'univers pictural de Frida Kahlo dans l'espace public.

La peinture devient mouvement, le tableau devient vivant.

Cette déambulation propose une expérience sensorielle où le public circule librement entre des tableaux incarnés, inspirés des œuvres majeures de Frida. Elle crée un dialogue direct entre art, corps et espace urbain.

Chaque tableau devient une scène incarnée, un moment suspendu où le spectateur se promène entre l'intime et le symbolique.

Les œuvres choisies deviennent des espaces chorégraphiques :

- *La colonne brisée* : corps fragmenté, douleur transcendée, danse lente et fracturée.
- *Autoportrait au collier d'épines et colibri* : tension entre douleur et beauté, nature omniprésente.
- *Les deux Fridas* : dualité, fraternité, miroir entre deux identités.
- *Diego dans mes pensées* : amour obsédant, union spirituelle et tourmentée.

La déambulation peut :

- précéder le spectacle (mise en immersion)
- ou exister comme forme autonome

Elle constitue une porte d'entrée sensible dans l'univers de Frida.

DÉTAILS

Objectifs pédagogiques et artistiques

- Rendre l'art accessible hors des lieux traditionnels
- Créer une expérience immersive pour le public
- Faire dialoguer habitant·es et artistes
- Valoriser une approche vivante du patrimoine artistique
- Favoriser la participation citoyenne

Publics :

- Tout public
- Festivals
- espaces urbains ou naturels
- structures culturelles

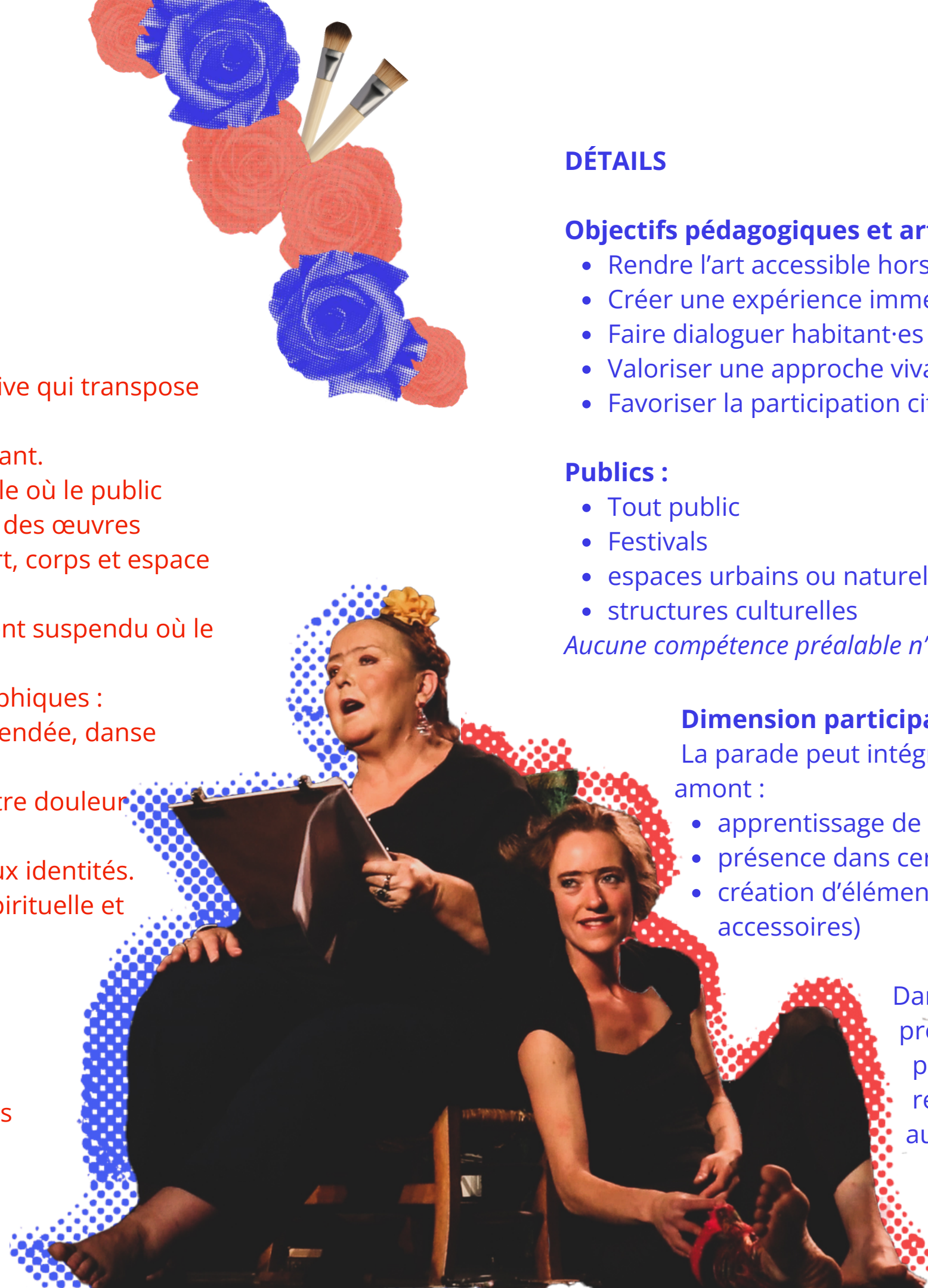
Aucune compétence préalable n'est requise.

Dimension participative (optionnelle)

La parade peut intégrer une participation d'habitant·es en amont :

- apprentissage de gestes simples ou de poses
- présence dans certains tableaux
- création d'éléments visuels (fleurs, costumes, accessoires)

Dans ce cas, la déambulation devient un projet partagé entre artistes et participant·es. Sans participation, elle reste une forme professionnelle autonome.





CONTACT

FABRIK & COMPAGNIE

Direction artistique

Gwen Buhot

fabriketcompagnie@orange.fr

06 87 06 53 32

Diffusion et production

Sonja Beaudouin

beaudouin.sonja@gmail.com

07 65 69 34 06

