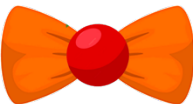




LES DRÔLES 
DE COMPÈRES
UNE TROUPE DE THÉÂTRE INCLUSIVE

ATELIER
LÂCHER-PRISE

L'association **LES DRÔLES DE COMPÈRES** est une compagnie de théâtre composée de comédiens en situation de handicap mental et psychique, aux talents uniques et atypiques.

Sa mission principale est de **sensibiliser le grand public au handicap**, en s'adressant tous les milieux : enfants, adolescents, adultes, seniors, élus, institutions publiques, associations et entreprises.

Pour transmettre ces messages, l'association utilise l'art comme un puissant vecteur de communication, à travers diverses actions :

- **Spectacles de théâtre humoristique**
- **Ciné-débats** sur leurs films engagés
- **Performances artistiques**
- **Théâtre participatif**
- **Spectacles de danse** et défilés de mode
- **Livres audio** pour enfants
- **Fresques participatives**

L'objectif de l'association est de changer le regard du public sur le handicap, de déconstruire les préjugés et de promouvoir des initiatives en faveur de l'inclusion des personnes en situation de handicap dans la société.



Dans de nombreux contextes professionnels, les rythmes de travail et les interactions quotidiennes peuvent générer des tensions physiques et mentales. Prendre un temps dédié au relâchement et à l'expression permet de favoriser un meilleur équilibre individuel et collectif.

L'association Les Drôles de Compères propose des ateliers de lâcher-prise destinés aux professionnels de différents secteurs d'activité. Ces temps d'intervention offrent un espace de pratique collective permettant aux participants d'expérimenter des exercices favorisant la détente, l'expression et la mobilisation du corps. L'atelier associe des pratiques artistiques et corporelles accessibles à tous, afin de travailler à la fois l'attention, le mouvement et la relation au groupe.

L'objectif est de proposer un moment de respiration dans le cadre professionnel, tout en encourageant l'expression individuelle et la dynamique collective.





L'atelier repose sur deux axes complémentaires :
l'expression artistique et le mouvement corporel.

Expression artistique : Théâtre

Les participants prennent part à des exercices collectifs inspirés du théâtre. Ces propositions invitent à explorer les émotions, la spontanéité et l'écoute du groupe.

Les jeux d'expression permettent de travailler la communication, l'adaptabilité et la confiance en soi, tout en favorisant un relâchement progressif des tensions.



Activité corporelle : Body combat ou danse

La seconde partie de l'atelier mobilise le corps à travers des exercices dynamiques, inspirés du body combat (sans contact) ou de la danse.

Ces pratiques visent à libérer l'énergie, améliorer la coordination et renforcer la conscience corporelle, dans un cadre accessible et sans recherche de performance.



Une séance dure environ **2 heures** et se déroule en plusieurs étapes :

1. Présentation

Introduction de l'atelier, présentation des intervenants et recueil des attentes des participants.

2. Échauffement

Exercices progressifs permettant de préparer le corps, l'attention et la disponibilité à l'activité.

3. Exercices d'expression théâtrale

Travail collectif autour du mouvement, des émotions et de l'improvisation.

4. Activité corporelle

Séquence de body combat sans contact ou de danse permettant de mobiliser l'énergie et de relâcher les tensions physiques.

5. Étirements et temps d'échange

La séance se termine par un temps de détente corporelle et un échange autour des ressentis des participants.



LES DRÔLES DE COMPÈRES

UNE TROUPE DE THÉÂTRE INCLUSIVE



Informations pratiques

Durée : environ 2 heures

Groupe : jusqu'à 30 participants maximum

L'atelier se déroule au sein de la structure accueillante

Intervention sur devis

Une affiche peut être transmise à la structure afin de présenter l'atelier aux participants.

06 11 40 90 79 (Mehdi NTOLA)

uncompere@gmail.com

www.latroupelddc.com

LES DRÔLES DE COMPÈRES

Association d'Intérêt Général

42 Boulevard Bellechasse

94100, Saint-Maur-des-Fossés

Siret : 850 223 736 00016