CRUDA

Forme courte pour une circassienne.
environ 30 minutes // tout public // tout terrain (plat) // sortie avril 2020

Synopsis

Portrait d'une femme troublée par son corps

Ce spectacle est une plongée humoristique dans le passé d'une ancienne gymnaste. Elle était douée, très douée... mais pas assez parfaite pour que l'on se souvienne d'elle.
La vision qu'elle a de son corps et de sa féminité a été formatée durant des années d'entraînement intensif. Cruelle et pleine d'auto-dérision, elle nous parle de son chaos intérieur.
A coup d'acrobatie et en tordant son corps dans tous les sens, elle nous avoue tout : sa passion honteuse pour la nourriture, sonobsession à faire rentrer son corps dans les codes, sa façon de se martyriser pour être plus belle, plus drôle, plus fine, plus tout ! Et ça la libère autant que ça nous libère !
Au fond, elle aime être elle-même, hurler de rire, exhiber ses défauts, être crue, être trash et se permettre ce que l'on ne se permet jamais. Cruda est crue, mais elle aime qu'on l'aime.

Naissance du projet

Moi, Constanza, ancienne gymnaste de G.R.S., ayant été touchée par des troubles de comportements alimentaires, ancienne bonne élève, appelée par sa prof de gym "cucaracha embarazada" (cafard enceinte), je me suis rappelé ces derniers temps, de vieilles histoires que j'avais mis de côté...

Quand j'étais membre de l'équipe nationale nous devions contrôler notre poids toutes les semaines, et le poids jamais le bon... Un jour, mon entraîneur m'a demandé de montrer à toute l'équipe un exercice. J'y suis allée, toute fière d'être exemplaire... Finalement, c'était pour pouvoir signaler mon bout de cuisse flasque qui bougeait, et expliquer à toutes les filles que ce que Coni avait dans sa cuisse, c'était de la graisse, et que ce n'était pas beau... Ils m'ont donc emmenée voir un nutritionniste qui touchait et parlait de mon corps comme un bout de viande. Il mit des pinces pour mesurer ma graisse (à 12 ans) et à partir de ce jour je n'ai plus eu droit à des aliments avec de la farine ou du sucre... J'ai eu tellement envie de nombreuses fois de manger toutes ces choses INTERDITES. J'y pensais tout le temps, de manière insupportable. J'ai plein de fois perdu le contrôle, je cachais et mangeais des biscuits en secret.

Moments que maintenant je trouve cyniquement drôles... mais qui me touchent encore.

Je ne sais pas si le pire a été ces moments vécus dans le milieu de la gymnastique, ou si ça a été quand j'ai arrêté: après l'arrêt du sport intensif, mon corps a changé. Autour de moi ça commentait, ça débattait sur à quel point j'avais grossi, sur ce que je devais manger ou non, sur si ça m'allait bien ou non... Au moment où je croyais me libérer de tout ça car j'arrêtais la gymnastique, je me suis rendue compte que dans mon quotidien, mon corps de femme était toujours au centre du regard.

En parlant de tout ça avec Sara (mon amie et metteuse en scène du spectacle), on a tellement ri que je me suis sentie capable d'en parler dans cette création, de le confier à d'autres et de le faire avec son soutien et conseils.

Et on a fouillé, et on a trouvé beaucoup de témoignages sur le trouble alimentaire et les situations excessives dans le sport de haut niveau.

" Je me souviens qu'à chaque fois que l'on essayait de nouveaux justaucorps pour les compétitions, la prof me disait que j'étais grosse, que mon cul avait la forme d'un potiron "

" La peur de manquer de nourriture est terrible. C'est penser en permanence à la nourriture, à se raisonner pour se dire, non ce n'est pas encore l'heure de manger, c'est une petite voix dans la tête qui ne s'arrête jamais et qui te dit allez vas-y, tu te feras vomir après. "

" Le justaucorps, c'est terrible à l'adolescence. J'avais l'impression d'être à poil: tout le monde pouvait remarquer que la taille de mes seins évoluait, que mes hanches s'élargissaient et que la cellulite pointait. "

" Un jour, à la fin d'un gala elle nous a traité de grosses, elle nous a dit à quel point on était grosse, à quelle point être grosse c'était honteux...On l'écoutait sagement... et quand elle a eu fini, on est parti toutes ensemble manger des crêpes. On a mis plein de cochonneries dedans, c'était la libération !"

" Se voir grossir, c'est horrible. Mais l'entendre dire par tes entraîneurs et par tes proches, c'est toute ton estime de soi qui disparaît à ce moment là. "

" Quand on devait monter sur la balance on avait la technique de mettre un doigt sur un lieu précis de la balance qui faisait perdre 5 kg, donc on avait toujours un ami complice qui venait nous aider mettre le doigt là pour avoir l'air plus maigre "

Thèmes d'inspiration

Les troubles alimentaires liés au sport de haut niveau

Dans les milieux sportifs, la performance a tendance à passer au premier plan : le corps, au centre de l'attention, est travaillé,modelé. Le poids est contrôlé, la santé parfois oubliée. Le risque : développer des Troubles de Comportements Alimentaires.

Dans certains sports les critères de réussite sont liés à l'esthétisme corporel, nécessitant une apparence particulière, comme dans les sports féminins de type GRS (gymnastique rythmique et sportive), danse où l'image du corps est excessivement mise en avant et où la rivalité féminine est très forte.

Pratiquer une discipline qui exerce une pression constante vis-à-vis du poids et de la forme, peut conduire les individus vulnérables à des états pathologiques du comportement alimentaire et de la perception de soi. Ce sont les sportifs les plus dépendants de l'approbation extérieure qui sont les plus vulnérables.

Estime de soi et la féminité

L'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit, la façon dont notre corps nous apparaît à nous-même, c'est la somme des jugements conscients et inconscients que nous portons à l'égard de notre corps. Les apparences -ici physiques - influencent beaucoup l'estime de soi et dépend largement des pressions de l'environnement social.

Les femmes d'aujourd'hui subissent une terrible pression culturelle quant à leur apparence. Grâce à l'omniprésence de modèles féminins parfaits physiquement, magistralement organisée par les industries de la mode et de la
publicité, la minceur est devenue une obsession et une évidence.

L'augmentation importante de la fréquence des troubles des conduites alimentaires dans nos sociétés occidentales est sans doute une des manifestations de cette pression constante. Or ces perturbations sont étroitement liées à l'estime de soi. On a montré, par exemple, que les
personnes à basse estime de soi ont davantage tendance à grignoter ou à trop manger.

L'obsession physique est devenue LE sujet fétiche des articles de la presse féminine.

Techniques de cirque

Dans le spectacle "Cruda", le cirque sera le langage principal du personnage et de ses contradictions. Comme elle maîtrise, comme elle est souple, comment elle est belle...mais aussi comme elle déborde, devient lourde, ne contrôle plus rien.

La roue cyr : Elle tourne pour se sentir libre. Un travail sera fait sur le contraste de cette roue si lourde maîtrisée par ce corps souple; ça tourne, ça prend de la place, c'est beau, mais aussi ça tombe, ça glisse, ça bave, et ça déforme.

Les hula hoops : On verra le côté gymnastique rythmique carré, sérieux et impressionnant, mais aussi des mouvements ridicules du bassin et des manipulations des multiples cerceaux. Attention, tout peut tomber à tout moment.

La contorsion: ça ne sera pas de manière classique mais le corps comme une masse qui se déplace de toutes les formes.

Recherche autour du personnage

Recherches physiques

(mal)Adresse ?!

Osciller entre la maîtrise et la perte de contrôle. Comment ce corps qui était si beau est devenu si flasque ? Comment arrive-t-il à manipuler adroitement ce lourd anneau métallique avec ce corps si souple? Trouver les liens entre le beau mouvement circulaire de la roue Cyr et les sorties brutales au sol. Explorer les limites d'un corps avec une motricité excentrique, souple et parfois maladroite. Des cascades burlesques, des chutes molles et d'autres, douloureuses.

Encore plus souple

Montrer les mouvements excessifs d'assouplissement, les pousser jusqu'au bout. Un élastique, un canapé, la force de la gravité pour prolonger ces écarts, une chorégraphie en souffrance.

Roue -cyr / hula hoops

Un symbolisme d'acceptation entre un passé de gymnaste et un présent de cirque. Les formes circulaires se jumellent et tournent en boucle.

Recherche des situations

Cruda / La Prof / La Gymnaste :
un travail clownesque sur la schizophrénie, autour de 3 facettes du personnage:
Cruda sera montrer le corps et l'humain en toute sincérité, comment on est quand on enlève les filtres, quand on devient de plus en plus vrai, plus cru.
La Prof. elle existe pour tous, on l'a tous dans un coin de notre tête : cette voix qui nous regarde, nous juge et qui reviendra souvent pour pousser le personnage, pour lui rappeler à quel point elle est nulle et grosse.
La Gymnaste est cette fille socialement parfaite, qui a tout compris pour se faire aimer, que est correcte, propre, belle. Mais au même temps elle se fait réduire à un bout de viande qui bouge pour contenter les autres.

Anecdotes
Se rapprocher du spectateur en lui livrant des bouts d'histoires personnelles. Partager des souvenirs dramatico-comiques sur le travail intense physique et mental.

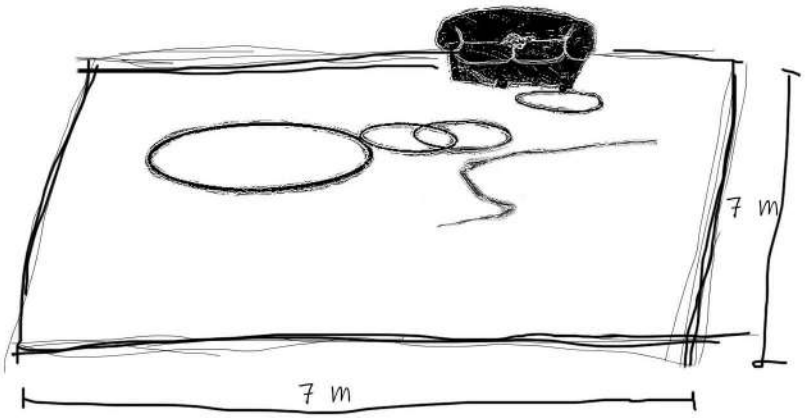
Addictions obsessionnelles
Jouer avec ces multitudes de plaisirs honteux et cachés. Les petites addictions de la vie quotidienne, la passion pour la nourriture, ses choses que l'on porte, si moches, mais si confortables, les petites manies que l'on tente de cacher aux autres... et qui sortent en vrac, quand on ne peux plus résister.

La G.R.S.
Le "sport-beauté" où les codes sont très clairs, les pieds pointés, les jambes tendues, la démarche robotique, le sourire plaqué.

Le canapé-planque
Un canapé plein de surprises, se contorsionner pour chercher un bout de brioche, se tordre pour se cacher des gens pendant que l'on mange,etc... Ce canapé sera le lieu de vie, des drames, des rigolades et des réflexions.

La scénographie

Un espace vide avec un coin habité ; un canapé qui accueillera des histoires, des contorsions et des bombons, un système son portable, des cerceaux, un élastique, une grande roue.. Tout dans une ambiance colorée et décalée, des couleurs vives, fleuries



Informations Techniques

Un espace scénique de 7M x 7M avec un dégagement de 4M de hauteur. Le plateau ne doit pas présenter de pente. Le sol doit être lisse et plat avec tapis de danse.

Je voyage avec un petit chien propre et calme.

L'equipe

Constanza Sommi (Argentine)

Mon parcours artistique commence chez le médecin. Grâce à mes pieds tordus, on me conseille de pratiquer la danse classique ou la gym. Je commence la GRS et fait partie de l'équipe nationale pendant 5 ans (merci mes pieds). L'univers des compétitions me déprime. J'arrête les compétitions et commence une thérapie-cirque en tant que contorsionniste dans différents spectacles en Amérique du Sud. Je poursuis mon traitement 3 ans au sein de la formation professionnelle de l'école de cirque de Québec. Je me soigne avec du tissu aérien, du hula hoop et de la roue Cyr. Ensuite, on crée avec d'autres malades le collectif A sens unique et notre premier spectacle : Léger démêlé. Aujourd'hui, je m'interroge encore sur moi, alors je commence un nouveau traitement nommé « Cruda ».

Sara Desprez (France)

Directrice artistique de la Compagnie Cirque Exalté et metteuse en scène. Sara Desprez a été formée en tant que trapéziste, à l'Ecole Nationale de Cirque de Châtellerault, puis à l'Ecole Supérieure des Arts du Cirque de Bruxelles, et a ensuite continué sa formation en autodidacte en l'enrichissant d'un travail sur les portés acrobatiques, la danse, et le jeu d'acteur. En 2009, après plusieurs expériences en tant qu'interprète, elle fonde la Cie Cirque Exalté avec Angelos Matsakis. Depuis, elle a créé et interprète les spectacles Complètement Swing ! et Furieuse Tendresse, encore en tournée à ce jour. Après plusieurs années de regard créatif sur le travail de recherche en jonglerie de la Cie, et de réflexions communes avec Angelos Matsakis, elle accompagne le projet " Coyote " sur la production et la mise en scène avec Johan Swartvagher. Après une rencontre de trois jours autour du projet "Cruda", Sara Desprez et Constanza Sommi décident de collaborer pour la suite de la création.

Administrateur: Guillaume Cornu (L'Envoleur)

Technicien: Thibaud Rocaboy

Des regards bienveillantes: Sky de Sela, Carmen Tagle, Benjamin Renard, Ann Bernard.

Le Collectif

À Sens Unique, c'est d'abord la cohésion de quelques étudiants à l'école de cirque de Québec. En 2013, le collectif migre au Mans et fonde la compagnie. En 2015, le premier spectacle « Léger démêlé » est créé sous le regard de Sky De Sela. Cette première création dédiée à l'extérieur a déjà rencontré de nombreux spectateurs en France et à l'étranger. Le collectif a comme sujet de prédilection l'individu et son rapport à l'autre. Le sujet est traité avec simplicité et ironie, optimisme et discordance. Au gré des rencontres et des envies de diversité, le collectif se lance sur la création de spectacles solos ("Oratorem..." et "Cruda"), duo ("Mule") et collaboratifs ("Merci, Bonsoir" et "Léger démêlé")

Contact

Constanza Sommi
constanzasommi@gmail.com
(+33)695473454
www.asensunique.com

Soutiens

Pôle régional Cirque Le Mans - l'Espace Catastrophe // *Centre International de Création des Arts du Cirque (BE) -* **LezartiCirque - Latitude 50 //** *Pôle des arts du cirque et de la rue-* **Centre Culturel Wolubilis - Cie Mesdesmoiselles**

Inspirations et références
Films: Me, Tonya (Craig Gillespie), Over the limit (Marta Prus), Carmina y amén (Paco Leon), Je suis né d'une cigogne (Tony Gatlif), NUE (Catherine Berstein)
Textes et livres: L'estime de soi (André, C. & Lelord, F.) - Sport et troubles du comportement alimentaire (m. Psychologies) - La petite communiste qui sourit jamais (Lola Lafon) - La Sinfonía Pastoral (Liliana Heker) Spectacle vivant:TalkShow (Gaël Santisteva), Maintenant (Sky de Sela) Radio: Carte blanche cinéma: Le corps des femmes (France culture).

Remerciements: Benjamin Renard – Angelos Matsakis - Hélène Leveau - Geraldine Boy – Hélène Alline - Aviva Rose-Williams - Ann Bernard - Benjamin Durfort - Dar'ya Shara - Tom Boccara - Crédit Photos: Guadalupe Aizaga