

# CRUDA

Forme courte pour une circassienne.

30 minutes / tout public à partir de 6 ans / tout terrain

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, son obsession 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.

*"L'acrobate a tiré un solo où l'humour dégoupille quelques bombes sur les dégâts que peut avoir le sport de haut niveau sur la vision que développe une enfant de son corps et de sa féminité. Dans un style cash, qui mêle la GRS au hula hoop et à la roue Cyr, Constanza Sommi flirte aussi avec le stand-up pour se moquer d'elle-même"*

Catherine Makereel / Le Soir



De et avec: Constanza Sommi

Mise en scène: Sara Desprez

Regard Clownesque: Sky de Sela

Regards bienveillantes: Benjamin Renard, Christine

Daigle, Carmen Tagle et Noémie Armbruster

Technique: Thibaud Rocaboy ou Thibault Condy

Création lumière: Thibault Condy

Une production du collectif A Sens Unique

Soutiens : la Région des Pays de la Loire, France Relance.

Accueils en résidence: UP – Circus & Performing Arts, Le Plongeur Pôle cirque Le Mans, Centre Culturel Wolubilis, Lezarti'cirque, Latitud 50 -Pôle des arts du cirque et de la rue, cie Mesdemoiselles, Maison des cultures de Saint Gilles.



## NAISSANCE DU PROJET:

Moi, Constanza, ancienne gymnaste de G.R.S. (gymnastique rythmique sportif), 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 était toujours pas le correct...

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 a mis 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 Desprez (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 ses conseils, et le suivi de Sky de Sela.

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. Et les 3 ensemble on a créé CRUDA, on l'a fait pour tous ceux qui ont honte, qui vivent ces troubles ou qui les ont vécus, on l'a fait pour en rigoler, s'en libérer, on l'a fait aussi pour en parler à ceux qui ne connaissent pas. Si bien inspirée de tout cela, c'est bien une fiction qu'on raconte, une vision de ce monde depuis nos expériences.

## AU DELA DE NOTRE VÉCU

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 Et surtout dans les sports féminins de type GRS (gymnastique rythmique et sportive), danse ou patinage artistique, où l'image du corps est excessivement mise en avant et où la rivalité féminine est très forte.

Dans une société qui encense minceur et performance, il n'est pas toujours simple de prendre conscience du moment où les habitudes alimentaires et les pratiques sportives « dérapent ».

À l'adolescence, les modifications du corps sont parfois difficilement acceptées, voire rejetées par ceux et celles qui ont un trouble de leur image avec une perception négative, une insatisfaction de leur poids ou une mauvaise estime de soi.

L'athlète a une attitude perfectionniste à outrance et une insatisfaction envers lui-même avec un manque de confiance en soi, un manque d'estime de soi et une insatisfaction par rapport à son poids et son image. S'ajoute une préoccupation excessive de l'image du corps conjugée à une pression culturelle axée sur le rôle majeur de l'hyperminceur dans la réussite.

Dans la recherche de la performance sportive, l'entente entre l'entraîneur et l'athlète est essentielle et les liens qui se nouent peuvent être très forts, l'entraîneur devient confident ou parent de substitution. Cette affection se développe au sein d'une relation plus ou moins déséquilibrée, dominant-dominé. L'entraîneur détient le savoir et l'expérience tandis que le sportif est un "corps", malléable et jeune. Cette domination, si elle est exercée avec pour objectif l'épanouissement de l'athlète, n'est pas néfaste. Mais en de rares occasions, l'influence du technicien devient telle que cette domination évolue vers un mécanisme d'emprise. L'emprise est problématique, car elle impli-

soumise à l'emprise est contrôlée de manière plus ou moins importante : on décide de ce qu'elle mange, de son emploi du temps, de ses relations à l'extérieur. L'athlète va se sentir sous emprise, cela signifie qu'elle perd sa liberté, mais cette perte de liberté va se traduire par des différents types de violences. Ici on parle des violences psychologiques: Développer une mauvaise image de soi, avoir l'impression d'être complètement nul...

Dans le sport haut niveau, au nom de la sacro-sainte performance, on accepte des mauvais traitements inacceptables et inexcusables qu'on n'accepterait nulle part ailleurs.



## LES AUTRICES DE CRUDA

Constanza Sommi (Buenos Aires, 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 ».

## 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" )

## NOUS CONTACTER

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

Administration:  
L'Envoleur (Adeline Morin et Guillaume Cornu)  
lenvoleur@gmail.com

Diffusion:  
Bianca Ricardi (Up - Circus & Performing Arts)  
diffusion@catastrophe.be

## Remerciements

Cirque Exalté, Angelos Matsakis, Hélène Leveau, Géraldine Boy, Guadalupe Aizaga, Aviva Rose Williams, Darya Shara, Tom Boccara, Ann Bernard, Hélène Aline, Rina Horowitz, Benjamin Durfort, Nicolas Bier, Arthur Lecouturier, Marion Sellenet.



WOLUBILIS  
CENTRE CULTUREL

ESPACE  
CATASTROPHE  
CENTRE INTERNATIONAL DE CRÉATION DES ARTS DU CIRQUE

pal  
Pépinière Artistique  
Ligérienne Circassienne  
(Pôle Régional Cirque - Le Mans)

LATITUDE  
50 POLE ARTS DU CIRQUE  
ET DE LA RUE

Région  
PAYS DE LA LOIRE

MAISON  
DES  
CULTURES  
de St-Gilles

lezartcirque L'Envoleur



cirque  
exalté

GUADALUPE  
AIZAGA

