

NOMBRILS

Trouver son équilibre de vie en se raffermissant les fesses



L'ATELIER / SPECTACLE

cirque - 45 min - tout public - tout terrain - sortie été 2026

Cet atelier interactif de hula hoop invite les participants à s'initier à l'art ancestral du Hula Hoop, dans une ambiance bien-être, guidé par 2 coaches experts, gourous de la remise en forme. Au programme : une immersion totale dans une expérience festive, alliant hula hoop, stretching et chorégraphies collectives, sans jamais vraiment savoir si l'on est acteur ou spectateur.

Une seule certitude : il est impossible de ruminer ses pensées négatives et de faire du hula hoop en même temps ! Les lois de la physique l'ont prouvé.

Libérons donc nos esprits et accueillons ensemble le bonheur et la folie qui émerge lorsque nous nous abandonnons à la danse des fesses (alias: le Hula Hoop).

Suivons nos guides, et qui sait ? L'inattendu pourrait bien transformer notre expérience, ajoutant une touche de chaos à notre quête de bonheur !

LE CONCEPT

Un mélange entre thérapie bien être, cours de fitness et folie pure.

Un spectacle à la frontière du Cirque, du Clown et du Théâtre de Rue, en forme d'atelier, écrit pour la rue ou la salle de fêtes.

Un public actif, mais pas trop, qui se laissera traverser par un flot d'émotions et de mouvements (soit en tant que participant, soit en tant que "voyeur").

Une ambiance fit inspirée des cours de fitness (en ligne ou en vhs), de Gloria Estefan, de Véronique et Davina, mais aussi des cours de yoga avec des personnages dits coaches qui flirtent tant bien que mal avec le développement personnel.

Chaque participant.e disposera d'un espace dédié, d'un accessoire de costume et d'un cerceau et sera invité.e à participer à des chorégraphies collectives, à l'entraînement et à la répétition de figures et de tricks de hula hoops (dans l'idée qu'il/elle en maîtrise certains au terme du spectacle). Mais aussi à regarder et se laisser surprendre par le moment. Ils/elles seront guidé.e.s par ces coaches spirituels du Hoop, des personnages excentriques, qui les aideront à connecter leurs âmes au rythme circulaire, dans une danse du bide collective (alias le Hula Hoop) . Ces coaches d'abord inspirant.e.s, dérapent vite, débordé.e.s par leur incompétences, leurs déséquilibres et leur besoin d'être au centre de l'attention, entraînant ainsi les participant.e.s dans un chaos joyeux et libérateur.





Éprouvée par un contexte social anxiogène et motivée par une envie de légèreté, nous avons décidé de donner vie à cette folle idée: rassembler les spectateurs pour un moment de mouvement partagé (hors des écrans, en groupe et dehors!).

Dans cette époque déroutante et encore plus depuis les confinements successifs, nous nous retrouvons seuls devant nos écrans face à un choix, s'enfoncer dans la tristesse ou essayer d'aller mieux en faisant des squats dans notre salon, bien au chaud! Et bien vite on tombe dans la contradiction inhérente au « développement personnel » : il faut améliorer l'individu en termes de performances mais aussi de bonheur, comme si les unes menaient logiquement à l'autre. L'accomplissement de l'individu devient le nouvel objectif : se réaliser pour être heureux, trouver la meilleure version de soi-même¹(et s'intégrer ainsi pleinement dans un système capitaliste néo-fascisant mais rigolo).

Nous avons donc eu l'envie d'interroger le monde du sport en ligne, ces coaches de vie (ou influenceurs), et cet univers où l'individualité et la solitude sont un point central. Est-on face à une nouvelle source de valorisation personnelle ou une normalisation du narcissisme?

Avec “Nombrils (titre provisoire)” nous souhaitons questionner et jouer avec ces concepts à travers un atelier collectif où le spectateur se retrouve par instant acteur, où l'on laisse la place à la surprise, au malaise, à la joie mais aussi au mouvement, au partage et à la déconnade.

Technique circassienne

- Portées/hula hoops duo
- Fitness hoop: faire du fitness tout en faisant du hula hoop

Les personnages

- Construction des personnages et de leurs évolutions pendant le spectacle
- Relation entre les 2 et envers le public

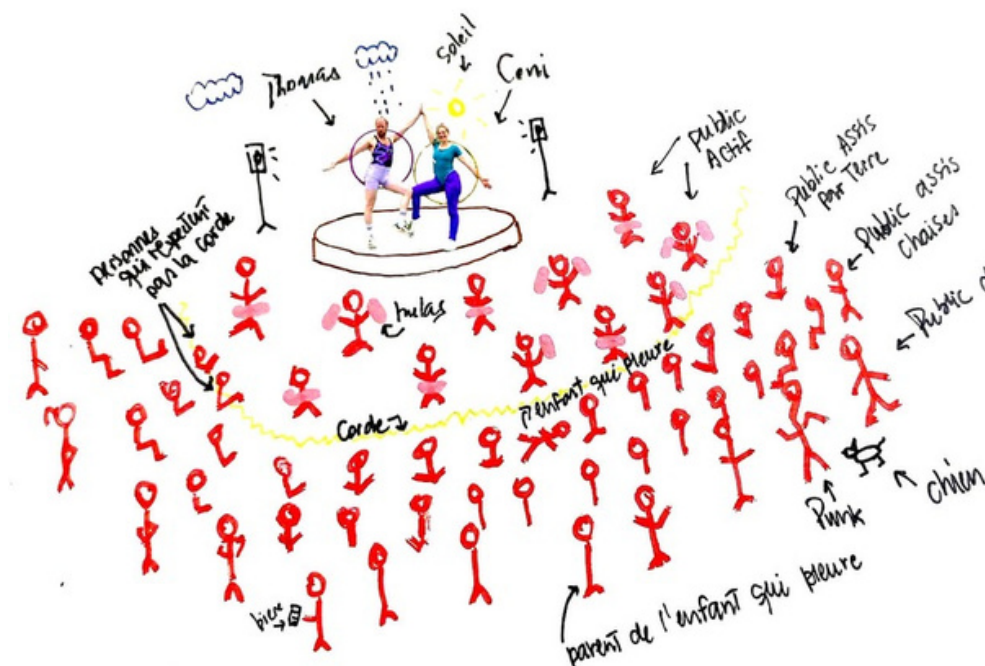
AXES DE RECHERCHE

Le public

- Trouver les liens entre spectateurs et acteurs: Comment réussir à les faire passer d'une position à l'autre tout en jouant et sans donner de directives ?
- Création de chorégraphies incluant le public.

Scénographique / Sonore

- Créer un espace où chacun.e a sa place pour observer et / ou bouger. Le public mis en valeur par des accessoires/costumes
- Définir un univers musical inspiré de l'univers de Gloria Estefan mais aussi du funk actuel, souligné par nos voix amplifiées via des micros d'aérobic (oui, ça existe).



OBJECTIFS

-On ne veut pas donner de leçons, sauf des leçons de hula hoops!-

La question du Futile:

Alors que le monde semble s’effondrer, que les extrêmes (l’extrême droite hein) accède petit à petit au pouvoir, que les droits sociaux et l’équilibre de l’environnement sont menacés de toutes parts, il semble bien dérisoire de vouloir apprendre à faire le Pizza Toss ou le Barrel Roll Isolation. On se demande s’il s’agit d’une fuite, d’un déni ou d’un pansement sur nos angoisses. Et si c’était le cas, est-ce que ce serait si grave?

Avec “Nombriels” nous souhaitons proposer aux spectateurs de vivre la même jubilation que nous éprouvons lorsque nous faisons du Hula Hoop, car faute de pouvoir régler les causes de nos angoisses, nous pouvons au moins les soulager.

SUJETS QU’ON VEUT TRAITER

- Retrouver la connexion: Selon Julia de Funès, pour être mieux avec soi-même il faut arrêter de se concentrer sur son moi ou de chercher son moi intérieur, pour plutôt se projeter à l’extérieur, avec n’importe quelle activité / divertissement. Connecter entre humains avec une activité ludique, mais pas que...
- Coaches de vie et dogmatisme bancaire: De plus en plus d’influenceurs, instructeurs et autres guides nous proposent à travers leurs techniques de trouver un remède à tous les problèmes de nos vies, nous chargeant un peu plus de nouvelles injonctions à réaliser la Meilleure Version de Nous-Même. Ce faisant, ils/elles ne reculent devant aucune compromission, abus de pouvoir et autres placements de produits. Une position hypocrite, qui si elle n’avait pas de tristes conséquences, serait un réservoir comique inépuisable de bêtises et d’absurdité. Nous, on prend.
- Légèreté: Parce que ça fait du bien de se faire du bien. (Attention légèreté n’est pas déni).
- Néo-capitalisme vert (on profitera ainsi pour vendre du merch :)
- Système dorsal / ventral, ou comment sortir des situations de stress.

TEMPORALITÉ

Vous vous demandez sûrement: “Mais quoi? Une première dans un an??? Seulement? Mais pourquoi veulent-ils sortir ce projet de manière si précipitée? Sont-ils complètement inconscients??? Ils devraient savoir qu’un spectacle à besoin d’au moins 3 ans de maturation avant de rencontrer son public. Il faut passer par toutes les phases institutionnelles nécessaires à la validation de leurs pairs et des organes décideurs de notre grand milieu culturel? Comment faire autrement????”

Bon bah déjà, on va se calmer les divas. On trouve que vous exagérez un ptit peu.Oui, c’est vrai qu’un spectacle à besoin de temps, mais vous préférez quoi? Un bon jus de fruits fraîchement pressés ou un vieux bordeaux qui pique oublié dans la cave? Bon après, c’est une question de goût mais nous, on mise sur la fraîcheur.

Plus sérieusement, on est motivé.es, on est chauds, c’est un projet très concret et on sait très bien ce qu’on cherche. Comme on dit, il faut battre le fer pendant qu’il est chaud.Il ne nous manque que quelques périodes de résidence pour lui donner vie et au diable les calendriers de création à rallonge!Artiste de cirque est un métier qui capitalise sur la jeunesse. Et nous... C’est pour ça.Et surtout, on y croit.

L'ÉQUIPE



THOMAS DECHAUFOUR

Belge d'adoption mais français d'origine (un peu dans les sommets, un peu à l'Ouest), Thomas n'est en rien destiné à une carrière d'artiste. C'est par nécessité d'exprimer un trop-plein d'émotions et une avalanche permanente de questionnements par tous les moyens possibles qu'il se tourne vers le Cirque, Art de la Synthèse et de l'Éclatement. Curieux de tout et assoiffé d'expériences, il trace sa route dans le paysage du Cirque bruxellois depuis plus de 15 ans déjà. Par son travail avec la Compagnie du Poivre Rose - expérimentation de Cirque-Théâtre - qu'il a co-dirigé pendant presque 10 ans, mais aussi à travers ses collaborations diverses avec les compagnies 15ft6, Petri Dish, Chaliwaté & Focus et plus récemment dans la peau de Jean-Paul Dance, looser iconique du désormais célèbre Cabaret Mademoiselle (bon, il faut connaître un peu Bruxelles hein), il explore les frontières poreuses entre les genres . C'est par le prisme de l'humour et de l'absurde qu'il partage avec le public des thèmes qui lui tiennent à cœur et le passionnent, comme les rapports humains et inter-espèces, l'éthique, la violence morale, la fragilité psychologique ou les prouts.



CONSTANZA SOMMI

Son parcours artistique commence chez le médecin. Grâce à ses pieds tordus, on lui conseille de pratiquer la danse classique ou la gym. Elle commence la GRS et fait partie de l'équipe nationale d'argentine pendant 5 ans (merci les pieds). L'univers des compétitions la déprime. Elle arrête les compétitions et commence une thérapie- cirque en tant que contorsionniste dans différents spectacles en Amérique du Sud. Elle poursuit son traitement pendant 3 ans au sein de la formation professionnelle de l'école de cirque de Québec. Ensuite, elle crée avec d'autres malades le collectif A sens unique et leur premier spectacle : Léger démêlé suivi de son solo « Cruda ». Aussi, elle partage la scène avec “Les Trois Grâces”.



BRAM DOBBELARE

Pendant ses études d'instituteur, il a appris à jongler à l'âge de 21 ans, largement trop tard pour atteindre un niveau technique acceptable. Malgré cet handicap il a réussi à construire une carrière d'artiste de cirque respectable, sournoisement cachant sa médiocrité jonglistique. Il est cofondateur de deux compagnies de cirque: Compagnie Pol & Freddy et Compagnie Ea Eo. Dans les spectacles comme “Le Cirque Démocratique de la Belgique”, “m2”, “All The Fun” ou encore “De Cuyper vs. De Cuyper” il a été jongleur, mentaliste, présentateur, commentateur sportif et danseur de claquettes (avec des chaussures de ski). Depuis quelques années il est invité comme regard extérieur par des gens qui sont plus fort que lui comme le Collectif Malunés, Cie Scratch, Mathieu Desposisse & Etienne Manceau et le Cirque Exalté.



LE COLLECTIF À SENS UNIQUE

À Sens Unique est né d'une cohésion de quelques étudiants à l'école de cirque de Québec.

En 2013, le collectif migre au Mans et fonde la compagnie. En nous appuyant sur nos différences et la variété de nos disciplines, à coup de petites formes solo ou collectives, en joie ou en galère, nous avons puisé les bases de notre première création « Léger démêlé ».

Après avoir sillonné les routes à 6 avec ce spectacle, en France et à l'étranger de 2015 à 2019, nous nous sommes lancés dans la création de formes solo et duo.

Le spectacle « Mule » a ouvert le bal en 2017, suivi par « Oratorem » en 2018, puis par « Cruda » en 2020 et de nouvelles créations sont prévues pour la suite ; encore et toujours.

En parallèle nous créons également des projets collectifs grâce à des cartes blanches ; des cabarets comme « Merci Bonsoir » ou des médiations culturelles au Mans et partout ailleurs.



PRODUCTION

De et avec: Thomas Dechaufour et Constanza Sommi
Mise en Scène: Bram Dobbelaere
Création costumes: Héloïse Mathieu
Chargée d'administration et production: Adeline Morin - Guillaume Cornu pour L'Envoleur
Production collectif À Sens Unique
crédit photos: Aurélia Thirifays

SOUTIENS

CENTRE CULTUREL WOLUBILIS / CIRQUE JULES VERNE /
L'AZIMUT / LE PLONGEOIR / CIE MARIE LENFANT /
LE VAL RHONNE / LA ROSERAIE / EVE SCENE
UNIVERSITAIRE / MAISON DE LA CULTURE ATH /
LES BALTRINGOS

CALENDRIER DE CREATION

- 23 au 27 juin 2025 au Substances / Baltringos (72)
- 8 au 12 septembre 2025 au Val'Rhone (72)
- 20 au 24 octobre 2025 au Plongoir, Pôle national Cirque Le Mans (72)
- 24 au 28 novembre 2025 chez la cie Marie Lenfant (72)
- 8 au 12 décembre 2025 au Centre Culturel Wolubilis (Bruxelles)
- 12 au 20 mars 2026 à L'Azimut, Théâtre La Piscine (92)
- 23 au 27 mars 2026 à La Roseraie
- 4 au 8 mai 2026 Cirque Jules Verne (80)
- 15 au 22 juin 2026 à la Salle EVE (72)
- 13 au 17 juillet 2026 La Roseraie (Bruxelles)
- aout 2026 Maison de la culture Ath (BE)

Nous sommes toujours à la recherche d'un lieu de résidence pour la période suivante: avril 2026

CONTACT

CONSTANZA SOMMI

☎ +33 6 95 45 3454

@ constanzasommi@gmail.com

🌐 www.asensunique.com



1. PERDEZ LE CONTRÔLE
DE VOUS-MÊME

2. PERDEZ LE CONTRÔLE
DE VOTRE CORPS

3. PERDEZ LE CONTRÔLE
DE VOTRE VIE AMOUREUSE

4. NE SUIVEZ AUCUN CONSEIL

5. DONNEZ PLUS AUX
AUTRES QUE VOUS NE
RECEVEZ EN RETOUR

6. NE VOUS FIXEZ AUCUN BUT

7. SORTEZ !

• "La pythie vous parle" Liv Strömquist

