



ÉCOLE DE LA RESPIRATION
Sandra - Romond

STAGE 2025

1-12 SEPTEMBRE 2025

2 SEMAINES INTENSIVES

70 HEURES DE FORMATION



© Margot Mancel Neto



Association de Recherche
des Traditions de l'Acteur

CARTOUCHERIE DE VINCENNES (75012)

Lieu

ARTA Cartoucherie de Vincennes

Dates et durée

Du 1^{er} au 12 septembre 2025

70 heures : 2 semaines, dont 2 jours de relâche samedi et dimanche

Profil professionnel des stagiaires

Artistes du spectacle (comédiens, musiciens, danseurs, cirassiens)

En quête d'approfondir la base de leur pratique

Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires

Avoir une expérience professionnelle artistique

Admission sur CV, lettre de motivation et entretien

Période d'inscription

Du 5 Mars au 31 Août 2025

Tarif

Prendre contact avec nous : ecole.ersr@gmail.com

Conventionnement AFDAS / Aide à la Formation France Travail

E.R.S.R - École de la respiration Sandra-Romond
ASSOCIATION LOI 1901 - SIRET | 752 908 624 00022 - APE | 9499Z
Contact | Catherine Rétoré - catherineretore@gmail.com - 06 13 23 70 32
www.ecoledelarespiration.sitew.com

INTERVENANTS

Catherine RÉTORÉ — Artiste dramatique et pédagogue

Sara LLORCA — Artiste dramatique, metteur en scène et pédagogue

Benoît LUGUÉ — Artiste musicien, compositeur et pédagogue

PRÉSENTATION DU STAGE

Pendant toute la durée de notre stage, nous établirons des liens étroits entre la respiration, la phonation et l'interprétation.

Savoir gérer son effort physique et vocal, acquérir de la légèreté et de l'envergure dans sa pratique artistique n'est possible qu'avec de bons appuis intérieurs : la respiration physiologique profonde est l'état qui les met en place. Dans ce mode respiratoire, le diaphragme et les muscles auxiliaires (muscles du dos et du ventre) sont le moteur principal. Ils donnent à l'expiration le rôle le plus important de l'acte respiratoire. La présence vocale et physique de l'artiste repose sur cette mécanique vitale. Pendant la respiration diaphragmatique profonde, c'est le corps tout entier qui respire, dénouant les contre-efforts ou crispations, l'essoufflement, le manque d'endurance, l'asphyxie à l'intérieur d'une phrase, la saturation du timbre dans la puissance, le manque de rythme, de vitalité, l'impossibilité de rupture, de relance...

La respiration physiologique est un levier fondamental de la qualité d'interprétation.

PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À travers la pratique des différents ateliers, ce stage permettra de donner à l'artiste les bases d'un training quotidien ainsi que des repères précis qu'il pourra pratiquer en toute autonomie.

1. Pratique de la gymnastique respiratoire

→ **Compétence visée : développer la condition physique.**

Mobilisation de tous les muscles qui participent à la mécanique de la respiration physiologique : à partir de différentes positions, nous exécutons des cycles respiratoires sur différents rythmes, différentes intensités, par la bouche, par le nez, dans un bruissement d'air ou avec le timbre de la voix. Le but est de développer l'attention et la précision du travail du souffle. Les séries de mouvements mobilisent d'une façon homogène la respiration, le travail musculaire, la concentration, le calme, l'engagement sans inhibition. Tout le groupe travaille comme un orchestre : tous les participants sont reliés par cette respiration dynamique, bruitée et rythmée. Nous sommes attentifs à ce que le travail ne soit jamais en force : nous tenons compte des raideurs et fragilités de chaque personne en adaptant certaines positions d'équilibre et certains mouvements physiques. Nous observerons l'expiration chez chaque

stagiaire, la phase la plus importante de la mécanique respiratoire sur laquelle tout repose et dont l'inspiration dépend.

2. Pratique de la phonation

→ **Compétence visée : prendre conscience de sa voix physiologique.**

À partir d'exercices tels que le travail du rire sur des gammes descendantes, des psalmodies sur différents phonèmes, des projections syllabiques, nous réalisons que la sensation du soutien intérieur et celle de la sensation de mobilisation pour réaliser un engagement physique sont identiques. Avec cette mobilisation qui se met en place, le timbre s'éclaircit, s'enrichit sur toutes les combinaisons syllabiques des voyelles et des consonnes jusqu'à l'obtention d'une phonation parlée spontanée et naturelle. La phonation parlée et chantée doit être basée sur une recherche permanente de la spontanéité, la simplicité, l'intensité expressive de ces deux formes de la voix humaine. Toute intention d'un effet vocal perturbe l'équilibre musculaire et respiratoire, moteur de la ventilation respiratoire permanente qui, seule, assure l'authenticité du texte.

3. Pratique du rythme et du chant

→ **Compétence visée : renforcer son sens du rythme par la maîtrise respiratoire.**

Nous apprenons d'abord à ancrer un rythme en nous. Faire en sorte qu'il nous aide à être plus présent, plus dynamique, plus juste dans notre interprétation. Les fondamentaux sont revus : la notion de tempo, l'usage d'un métronome et du compte, les divisions du temps (binaire, ternaire). Nous associerons les exercices d'expiration sur des pulsations et rythmes.

Nous renforçons la notion de compte, abordée lors des séances de gymnastique respiratoire. Nous renforçons l'« oreille rythmique » : comment adapter son texte, sa phrase ou son chant à un cadre rythmique donné, comment jouer avec le temps, comment faire « sonner » une mélodie avec un bon ancrage respiratoire.

Le travail est à la fois choral et individuel, à partir de grands classiques de la chanson française.

Supports de travail : à venir

4. Pratique de l'interprétation

→ **Compétence visée : prendre conscience d'une vitalité constante pendant le parcours d'interprétation.**

Avec évidence, l'acteur doit avoir une respiration tenue et souple afin de garder le rythme dans sa libération d'expression. Grâce à une conscience approfondie de sa respiration, l'artiste peut exprimer ce qu'il ressent avec envergure et vitalité. La culture de la respiration donne accès à la concentration, à la présence, à l'intensité, à l'équilibre, au développement de la sensibilité. Nous verrons combien la maîtrise de l'expiration, le vidage du débit de l'air pulmonaire est une clé essentielle pour la mobilisation et le calme intérieur de l'acteur.

Sara Llorca propose aux participant.e.s un prolongement aux exercices respiratoires dans le jeu choral et l'interprétation.

Les notions d'« écoute » et de « jeu au présent » seront centrales, en écho au travail intime et concret de la respiration.

Le texte, telle une matière première, est un moyen de dynamiser un espace, d'ouvrir une relation avec l'autre, ici et maintenant. Il nécessite une vitalité sans cesse renouvelée, une disponibilité d'esprit et de corps.

Supports de travail : deux scènes de *La Mouette* de Tchekhov (à définir), et une nouvelle de Maupassant – *L'Héritage*.

Les liens entre les différents ateliers seront maintenus en permanence par les intervenants Catherine Rétoré, Sara Llorca et Benoît Lugué, qui développent et croisent ces pratiques depuis des années.

PLANNING

1ère semaine (du lundi 1^{er} septembre au vendredi 5 septembre 2025) :

- 10h00 à 11h30 - Gymnastique respiratoire
- 11h30 à 13h30 - Respiration en lien avec le phrasé et l'interprétation / Respiration en lien avec le rythme - chant (en alternance)
- 13h30 à 14h30 - Pause déjeuner
- 14h30 à 15h00 - Gymnastique respiratoire
- 15h00 à 17h00 - Ateliers en petits groupes : phonation, rythme, chant, phrasé, interprétation (en alternance)
- 17h00 à 18h00 - Rythme, chant, phrasé, interprétation (en alternance)

2ème semaine (du lundi 8 septembre au vendredi 12 septembre 2025) :

- 10h00 à 11h30 - Gymnastique respiratoire
- 11h30 à 13h30 - Respiration en lien avec le phrasé et l'interprétation / Respiration en lien avec le rythme - chant (en alternance)
- 13h30 à 14h30 - Pause déjeuner
- 14h30 à 15h00 - Gymnastique respiratoire
- 15h00 à 17h00 - Ateliers en petits groupes : phonation, rythme, chant, phrasé, interprétation (en alternance)
- 17h00 à 18h00 - Rythme, chant, phrasé, interprétation (en alternance) - Débriefing

INTERVENANTS



Catherine Rétoré

Née dans l'univers du théâtre, fille de Guy RÉTORÉ, Catherine a suivi ses études au CNSAD. Elle y rencontre Jean Pierre ROMOND, trompettiste qui a une classe de maîtrise respiratoire. Au théâtre, elle travaille avec de nombreux metteurs en scène : Patrice Chéreau (*Peer Gynt*), Jacques Lassalle (*Raymond Carver*), Philippe Adrien (*Le Roi Lear*), Jean-Louis Benoît (*La Villegiature*), Christophe Pertont (*Labiche*), Anne-Laure Liegeois (*Embouteillage*), Aline César (*Aphra Behn*), Denis Llorca (*Roméo et Juliette*) ... Au cinéma, elle travaille avec Alain Tanner, Robin Davis, Caroline Huppert et Philippe Arthuys. Musicienne, flûtiste, elle écrit et met en scène un spectacle musical sur la vie de la pédagogue Nadia Boulanger « 36, rue Ballu, Nadia Boulanger ». Elle enseigne la pratique respiratoire physiologique à l'École de La Volia, l'École Blanche Salant, à l'ESAD Paris... Elle dirige l'École de la Respiration Sandra-Romond.



Sara Llorca

Depuis sa sortie du CNSAD en 2009, elle poursuit son cheminement artistique transdisciplinaire entre théâtre, musique et danse, nourri de rencontres et de voyages à l'étranger : Canada, Liban, Grèce, Congo-Brazzaville. Elle travaille, comme actrice, notamment avec les metteurs en scène Wajdi Mouawad et David Lescot. Avec la compagnie du Hasard objectif, créée en 2012 à Paris, elle produit des spectacles inspirés de textes du répertoire classique (*Shakespeare, Sophocle, Brecht, Sara Kane, Molière, Lorca*) et explore l'écriture et l'improvisation au plateau. Avec Arthur H ou Adama Diop, elle est collaboratrice artistique. Avec le TN de la Colline, le TN de l'Odéon, la SN de Malakoff, la MC93 à Bobigny ou encore le CDN de Rouen, elle encadre des ateliers de pratiques amateurs à des publics éloignés des pôles de la création contemporaine. Elle intervient également comme pédagogue à l'ESAD, aux Conservatoires de Caen et de Rouen, ou encore à l'école La Volia. En 2023, elle crée avec Benoît Lugué un lieu intermédiaire : La Fabrique de Sigy, lieu ressource et résidence artistique en zone rurale. Enfant, elle a été formée par sa mère, Catherine Rétoré, à la respiration diaphragmatique profonde et s'engage ponctuellement et à ses côtés au développement de l'ERSR.



Benoît Lugué

Benoît Lugué est musicien, chanteur, compositeur. Il a commencé son apprentissage très jeune par le piano, puis la guitare et la basse. Les racines bretonnes, avec leurs trances folkloriques, ont laissé la place à des années de pratiques en tous genres : le jazz rock contemporain (Guillaume Perret, Pierrick Pédrion, Matthis Pascaud, Alex Stuart Quintet, Fada), le hip hop (0800), la chanson (Gerard Watkins, Estelle Meyer), l'électro (Electro Symphonic Project). Après son premier album solo en 2016 (*Cycles*), il fonde le duo BAKOS en 2017. En 2024, Benoît sort son deuxième album solo intitulé *Freedom*. Depuis 2012, au théâtre et à la danse, il a signé la musique des dernières créations de la metteuse en scène Sara Llorca : *4.48*, *Les Bacchantes*, *La Terre se révolte*, *Dom Juan*, *Yala*, *Fille de Roi*.

Benoît a travaillé avec le chorégraphe Delavallet Bidiefono (*Kimpa Vita*), Wajdi Mouawad (*Des Femmes*), Yamina Meziani (*Habbite Too*). Pédagogue, il intervient depuis 2018 à l'École de la Respiration. Il anime également de nombreuses masterclass en conservatoire, des ateliers en Ehpad et maisons d'arrêt. Benoît a fondé en 2023 la Fabrique de Sigy, un lieu de résidences de création en Normandie.

SUPPORTS FOURNIS AUX STAGIAIRES

- Anches de cornemuse
- Ballons de baudruche
- Clavier

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nous conseillons à chaque stagiaire d'apporter son tapis de sol, et de venir avec une tenue souple, chaude, confortable (non serrée à la taille). Pendant nos séances de gymnastique respiratoire, les fenêtres de l'ARTA sont ouvertes.

ACCESSIBILITÉ

Afin de vous accompagner au mieux, nous invitons les personnes en situation de handicap à nous contacter directement pour échanger à ce sujet. Un entretien vous sera proposé afin de déterminer avec vous l'adaptation nécessaire à votre participation.

"Les jours où tu sentiras ta respiration comme une source limpide, une petite divinité dispensatrice de bons offices qui anime tout ce qui vit, de la naissance à la mort, tu auras la clef qui ouvre toutes les autres portes de la technique de l'acteur. La respiration est à la base d'une bonne diction, d'une lecture intelligente, aussi bien que des mouvements tragiques ou effets comiques bien placés.

Tu dois donner l'impression que tu ne t'interromps jamais pour reprendre haleine. Fais tout ce travail qui va te demander du temps, de la patience, et surtout de la régularité dans l'effort."

Charles Dullin

Catherine Rétoré,

Directrice pédagogique de l'École de la Respiration Sandra-Romond



CONTACT : Catherine Rétoré

ecole.ersr@gmail.com / 06 13 23 70 32

www.ecoledelarespiration.sitew.com