



L'EXERCICE DU SUPER HÉROS

ET TOI, TE SOUVIENS-TU DE TES 17 ANS ?

Revue de presse

COMPAGNIE LA NÉBULEUSE DE SEPTEMBRE

Texte, chorégraphie et interprétation / **Sébastien Nivault** et **Martin Grandperret**
Mise en scène / **Emmanuel Vérité** // Assistante chorégraphique / **Anusha Emrith**
Coproductions / **Les Bords de Scènes Grand-Orly Seine Bièvre** -
Théâtre Dijon Bourgogne CDN // Soutiens / **Théâtre-Sénart, scène nationale**



Le Monde

CULTURE - FESTIVAL D'AVIGNON

Festival « off » d'Avignon : notre sélection de spectacles

Parmi les quelque 1 400 seuls-en-scène ou pièces proposés aux amateurs de théâtre, en voici huit qui nous ont particulièrement séduits.

Par Sandrine Blanchard

Publié aujourd'hui à 15h12, modifié à 16h12 · Lecture 8 min.

Il reste neuf jours pour découvrir l'offre foisonnante du Festival « off » d'Avignon. Il est bien évidemment impossible de couvrir de manière exhaustive les quelque 1 400 spectacles proposés dans les 140 lieux de la cité des Papes. Après quelques jours passés dans ce grand marché du spectacle vivant, nous avons sélectionné (en plus de notre grand coup de cœur pour *Ephigénie à Splott* dont nous avons parlé [ici](#)) huit propositions, seuls-en-scène ou pièces, qui ont retenu notre attention.

- « L'exercice du superhéros », dans l'intimité d'un atelier artistique



« L'exercice du super héros », de Sébastien Nivault et Martin Grandperret. YANNIS NIVAUULT

L'un est comédien, l'autre danseur, tous deux font partie de ces artistes qui, entre deux tournées, animent des ateliers dans des établissements scolaires, notamment en lycée professionnel. De cette expérience avec des adolescents qui sont amenés à s'exprimer face aux autres alors qu'ils n'ont rien demandé, Sébastien Nivault et Martin Grandperret ont construit un spectacle d'une belle sensibilité sur la question de la transmission mais aussi sur les doutes et les fragilités de ces jeunes gens de 17 ans. Il y a Younès, Sliman, Andréa et surtout Patrick, fil rouge de l'histoire, condensé de tout ce à quoi ces artistes-passeurs vont être confrontés durant les six mois d'atelier. Son « truc » à Patrick, c'est la boxe et certainement pas le théâtre et la danse. Comment accompagner, comment convaincre, comment ouvrir l'horizon ? C'est ce long processus d'apprentissage, fait de patience et de perplexité, que Sébastien Nivault et Martin Grandperret déroulent en se mettant tour à tour dans la peau de l'élève ou du prof. Ils font ainsi apparaître à quel point chacun se nourrit de l'autre et à quel point tous ont leur part d'héroïsme. Et vous, que faisiez-vous à 17 ans ?

📍 Jusqu'au 26 juillet, à 12 h 35, à [La Factory, salle Tomasi](#).

L'ŒIL D'OLIVIER

chroniques culturelles et rencontres artistiques

L'Exercice du super héros pour s'envoler dans la belle aventure de la vie

oeildolivier.fr/2023/07/l'exercice-du-super-heros-pour-senvoler-dans-la-belle-aventure-de-la-vie

9 juillet 2023



© Yannis Nivault

Qu'est-ce que le théâtre et la danse peuvent apporter à un gamin de 17 ans qui n'en voit pas l'intérêt ? Pour avoir la réponse à cette question, il suffit d'aller voir ce formidable spectacle de **Sébastien Nivault** (auteur et comédien) et **Martin Grandperret** (danseur et chorégraphe), mis en scène par **Emmanuel Vérité** (le Charlie céleste de *Tout Dostoïevski*).

Ces deux artistes animent régulièrement des ateliers de pratiques artistiques. Il arrive parfois que les participants soient un peu réticents. Alors, il faut trouver des idées pour les motiver. Ce qui n'est pas toujours évident, surtout lorsque l'on a affaire à des gamins de 17 ans mal dans leur peau et dans la société. L'idée de travailler autour du thème du « Super héros » va tous les séduire, sauf un, Patrick. Ce rétif attachant, pas si récalcitrant que cela, est le fil conducteur de leur récit, drôle et passionnant.

Dans une adresse directe, comme si nous étions leurs élèves, passant d'un personnage à l'autre dans un jeu caubérien parfaitement maîtriser, une chorégraphie gracieuse, **Sébastien Nivault** et **Martin Grandperret** vont nous montrer tout le processus d'une année passée auprès de ces adolescents. Par-delà l'histoire, c'est toute une réflexion sur les super-pouvoirs de l'art et de la transmission que nous proposent ces « deux géants » de l'enseignement de la vie.

Marie-Céline Nivière



#OFF23 – L'Exercice du super-héros

🕒 11 JUILLET 2023

🗨️ POSTER UN COMMENTAIRE



[Critique de *L'exercice du super-héros*, de Sébastien Nivault et Martin Grandperret, vu le 9 juillet 2023 à La Factory](#)

Avec Sébastien Nivault et Martin Grandperret, mis en scène par Emmanuel Vérité

J'ai aimé cette affiche. Le titre m'a interpellée et le pitch m'a plu. Je me sens complètement concernée par le sujet. Je crois qu'il ne se passe pas un jour sans que je me demande si je suis devenue la personne que je voulais être. Alors si je peux en plus trouver des réponses à mes questions, je prends !

Sébastien et Martin sont respectivement comédien et danseur, ils ont animé des ateliers dans des lycées. Ils racontent un an d'atelier dans un lycée de Corbeil-Essonnes. Ils interrogent les personnes que l'on est, à 17 ans, les rêves qui se dessinent, la vie qui s'ouvre devant soi.

En fait, je n'avais pas du tout en tête que le spectacle allait prendre cette forme, comme une restitution, du théâtre documentaire en quelque sorte. Je ne sais pas vraiment si j'aime le théâtre documentaire. Sans doute pas tant que ça, parce que mon premier réflexe, face à cette forme, a quand même été une petite pointe de déception. Je pense qu'il faut bien choisir son sujet. Et je crois que j'ai bien choisi mon sujet.

Je me suis toujours beaucoup intéressée aux ateliers artistiques. Quand je travaillais dans un théâtre, tout ce qui tournait autour de l'EAC, l'Éducation Artistique et Culturelle, me passionnait. C'est sûrement pour ça que je suis facilement rentrée dans ce spectacle. Mais pas seulement. Parce qu'une fois qu'on a accepté cette forme un peu différente de toutes les fictions qu'on avait enchaînées jusque-là, il faut bien reconnaître que ces artistes nous emportent dans leur histoire. On s'attache à leurs élèves, à ce Patrick qui devient l'un des protagonistes et qu'on espère tellement voir réussir.

Et, petit à petit, ces moments qu'ils nous restituent se mettent à devenir une vraie histoire. Une vraie petite fiction. Ils le mettent réellement en scène, ce théâtre qui sauve. Ce théâtre qui libère. Qui permet de s'évader, de s'exprimer, d'être soi. Et quelque chose passe. Parce que c'est ça aussi, le théâtre. C'est transmettre du plateau au spectateur. Et eux, ils transmettent. Ils font passer. Ce sont des passeurs. Leur envie en tant que prof, leur rage, leurs moments de craquage, les bras qui se baissent, les petits abandons. Eux aussi sont des super héros.

Et à la fin de l'envoi, ils touchent. ♥♥♥

Focus La Factory : Cie Zumbo, Cie
La Nébuleuse De Septembre, Festival Off Avignon
2023

Juillet 12, 2023 Les Trois Coups
Coup De Projecteur, Critique, Festival Off Avignon, Les Trois Coups, Provence-Alpes-Côte D'Azur, Spectacle Musical, Théâtre



Les généreuses de la Factory

Par Laura Plas
Les Trois Coups

Qu'on joue, chante ou danse, on cultive la fraternité Salle Tomasi. « Ex-odes » est un récital théâtral chaleureux et humaniste. Quant à « L'Exercice du super héros », hybride joyeux de danse et de théâtre, il nous fait partager avec générosité et malice une histoire de théâtre en milieu scolaire.

« L'Exercice du super héros » : les pérégrinations d'un ado en territoire théâtral

Vous intervenez en milieu scolaire et en conservez des souvenirs bariolés ? Vous avez à domicile un enfant qui lève les yeux au ciel si vous parlez de théâtre ? De danse, n'en parlons même pas ! Vous avez au contraire un ado qui aimerait trouver une pièce qui parle un peu de lui, de ce que c'est d'avoir 17 ans ? Allez donc voir *L'Exercice du super héros* !

Martin et Sébastien interviennent en binômes dans des ateliers : dans des hôpitaux, des prisons et... des écoles, comme le lycée Doisneau de Corbeil. Sébastien s'occupe de la partie théâtre et les élèves s'ébaudissent devant sa faconde. Il parle, parle. Il faut dire qu'il aime Musset. Martin, lui, aime la danse, pas vraiment la danse classique, mais celle qui crée des états du corps. Et puis un jour, travaillant sur ce que c'est que d'avoir 17 ans avec les élèves, une histoire commence à naître avec l'un deux : Patrick. Chaotique souvent, elle est racontée avec beaucoup d'habileté par les deux interprètes.

D'abord, ces derniers incarnent tour à tour l'adolescent avec le sens du détail qui implique une observation tendre de cette gente si particulière. Martin Grandperret excelle en particulier à faire passer dans son corps la gêne du grand gaillard puni de corvée de théâtre alors qu'il se passionne pour la boxe. On rit beaucoup en vivant les cours de théâtre : la prise de confiance, les ratés, les merveilles. Mais le regard n'est ni surplombant, ni méprisant. D'ailleurs, les adultes se plantent parfois. On apprécie précisément l'autodérision que le récit fait émerger

Magie du théâtre

Ensuite, le récit est subreptice, en définitive. L'enchaînement des événements, assez rocambolesque (avec histoire d'amour à la clé, suspense sur la représentation de fin d'année et tentation déjouée du récit d'éducation miraculeux par l'Aaaart) finit par être suspect. Ne nous mène-t-on pas en bateau, en prétendant partager une histoire vraie ? La question s'impose car Patrick, lui-même, finit par proposer un récit dont ni Martin, ni Sébastien ne sauraient dire s'il est fictif. Magie du théâtre.

Car c'est aussi de ça que parle la pièce : la capacité qu'a le théâtre de transfigurer le réel. C'est un de ses intérêts, avec celui de mêler danse et jeu pour exprimer plutôt que de tout expliquer. Si le spectacle est parfois un peu bavard, parce que la partition de Sébastien Nivault mériterait d'être resserrée (ses élèves n'ont pas tort), la danse vient équilibrer l'ensemble et nous embarquer. Alors on passe un bon moment autour d'une histoire bien ficelée, bien menée, sans chichi. Une pièce vraiment sympathique. Comme les interprètes. ●

Laura Plas

MADININ'ART

Critiques culturelles de Martinique

THÉÂTRE

« L'exercice du super héros », texte Sébastien Nivault & Martin Grandperret, m.e.s. Emmanuel Vérité

17 juillet 2023

—Dominique Daeschler —



— Avignon 2023 —

Depuis quelques années s'est construit autour du théâtre de l'Ouille un ensemble appelé La Factory qui comprend deux autres salles la chapelle des Antonins et la salle Tomasi, permettant à l'année des résidences d'artistes et un lieu attentif aux compagnies régionales (répétitions, aide logistique..)

La salle Tomasi accueille, parmi d'autres petite formes, L'exercice du super héros , un spectacle conçu et interprété par Sébastien Nivault(comédien) et Martin Grandperret (danseur). A partir de leur quotidien de travail d'ateliers de pratiques artistiques, ils repèrent, dans un groupe peu littéraire , le rétif, celui qui ne voit pas à quoi cela peut lui servir. Patrick le boxeur, c'est le pragmatique de service qui entrevoit une seule ouverture possible : que ces cours l'aident à draguer ! Appréhension par le geste, la parole, Sébastien et Martin se renvoient la balle, l'un danse quand l'autre parle et vice versa et surtout il joue tour à tour Patrick. Un joyeux punching ball entre les méthodes pédagogiques, leur nécessaire adaptation et leur réception se met en route. Bataille complice des approches psychologiques, analyses pleines d'humour, résistances et découvertes de part et d'autre. Passage et transmission se font de façon subtile, tout repose sur le jeu d'acteurs conçu comme une force tranquille. Qui a eu un jour à faire face au frondeur ado de la classe sortira rasséréné et glosera sur le « plus beau métier du monde ».

Salle Tomasi.12h35. Jusqu'au 29 juillet , relâche les 10, 17 et 24.

Auteurs

Sébastien Nivault, Martin Grandperret

Mise en scène : Emmanuel Vérité

Interprète(s) : Sébastien Nivault, Martin Grandperret

Collaboration artistique : Anusha Emrith

Régisseur : Aurélien Lorillon

VIVANTMAG

L'EXERCICE DU SUPER HÉROS

Cathy de Toledo

Théâtre contemporain, Avignon 2023

no comment

12 JUL. 2023



source site compagnie



Spectacle de la compagnie La nébuleuse de septembre (78), vu le 12 juillet à 12h35 au théâtre Factory Tomasi, sauf lundi.

Création et interprétation : Sébastien Nivault et Martin Grandperret

Mise en scène : Emmanuel Vérité

Assistante à la chorégraphie : Anuscha Emrith

Genre : théâtre contemporain / danse

Durée : 1h20

Public : Tout public à partir de 10 ans

Vous souvenez vous de vos 17 ans ? Et moi que faisais je à cet âge ? et 20 ans plus tard, tout va bien ? Sébastien Nivault comédien metteur en scène, et Martin Grandperret, danseur et chorégraphe, tous deux âgés de la quarantaine, nous expliquent en préambule qu'il leur arrive de dispenser des ateliers de pratiques artistiques dans toutes sortes de lieux où l'on fait appel à eux... Ils sont ainsi intervenus dans un lycée professionnel en banlieue parisienne pour monter un spectacle avec des lycéens. De cette expérience, ils ont tiré le spectacle qu'ils nous présentent...

Sébastien et Martin prennent le public à partie comme s'ils s'adressaient aux élèves de leur atelier... Atelier auquel participe en particulier Patrick, grand jeune homme de 17 ans qui pratique la boxe, et dont les parents sont originaires du Burkina Faso. Il est contraint par le CPE de participer à cet atelier, et guère enthousiaste à l'idée de faire du théâtre. Les exercices proposés par les deux intervenants sont accueillis avec réticence par les jeunes. Afin de faciliter les choses, il leur est proposé de travailler autour de la thématique du « Super héros que vous voudriez être ». Ainsi s'engage l'Exercice du Super héros...

On imagine que l'espace scénique dépouillé doit être le reflet du lieu dans lequel se déroulent généralement les ateliers de pratique artistique. Peu de meubles, un banc, une malle sur roulettes. Deux néons bleutés sur le mur du fond, lumière crue et blafarde. Pas très fun !

De nombreux exercices sont soumis aux élèves, regarder les gens dans les yeux, s'adresser directement à une personne du public, écrire un courrier de présentation d'eux-mêmes (déjà difficiles pour des élèves qui ne sont pas familiarisés) avant de se confronter à des textes à apprendre, Musset (on ne badine pas avec l'amour), ou danser sur la musique d'Elvis Presley (You'll never walk alone) pour Patrick. Celui-ci va finir malgré ses réticences, par être touché, tant par les mots que par la danse.

Les deux artistes sont tour à tour prof ou élève, ils se confrontent l'un à l'autre, puis aux élèves, sont parfois découragés par les comportements et résistances des jeunes, jusqu'à perdre patience, douter d'eux-mêmes et de ce qu'ils essaient de transmettre. Ils incarnent indifféremment Patrick, le « signe de reconnaissance » étant une jambe de pantalon relevée.

La danse est évidemment très présente. Dans les échanges et déplacements très félin des deux artistes, lorsqu'ils ne sont « que » les intervenants, mais aussi dans les exercices demandés aux élèves. Martin Grandperret évolue en solo sur la musique d'Elvis, et sur un morceau classique en un ballet mêlant danse moderne, hip hop, quelques pas classiques, et nous offre un tableau « aérien » avec des ballons noirs attachés à ses membres, sur lesquels se reflète la lumière.

Il est vraiment difficile de décrire l'émotion qui se dégage de cette prestation de forme particulière associant le documentaire, le jeu, la danse, pour un rendu dynamique, une incroyable impression de mouvement permanent... C'est un témoignage touchant et fort, que je vous engage vivement à aller voir avec vos ados.



Sélection Off Avignon : Chronique 6

27 Juil 2023 | Festivals, Spectacles vivants, Théâtre, Vaucluse

L'exercice du super héros

Un comédien et un danseur, la quarantaine tous les deux, dialoguent sur scène et se demandent où ils en étaient à 17 ans, les rêves qu'ils avaient, les espoirs qu'ils nourrissaient. Sommes-nous les héros que nous voulions être, se demandent-ils à l'heure d'un premier bilan de vie. *L'exercice du super héros* s'inspire de l'expérience du comédien et metteur en scène Sébastien Nivault et du danseur Martin Grandpierre qui ont animé un atelier de pratiques artistiques pendant un an dans un lycée professionnel. Il s'agit donc d'une fiction documentée qui questionne à la fois des adultes au milieu de leur vie et des jeunes encore engoncés dans leurs complexes et les difficultés liées parfois à leur milieu d'origine. Avec un humour jamais parodique et une belle sensibilité, les deux comédiens excellent à restituer leurs propres interrogations existentielles en même temps que celles de leurs élèves qui se prennent au jeu et au je. Corps à corps ludique et talentueux mêlant danse et théâtre, ce spectacle parle des fragilités du super-héros qui peut sommeiller en chacun et propose également une belle réflexion sur l'engagement artistique et la transmission.

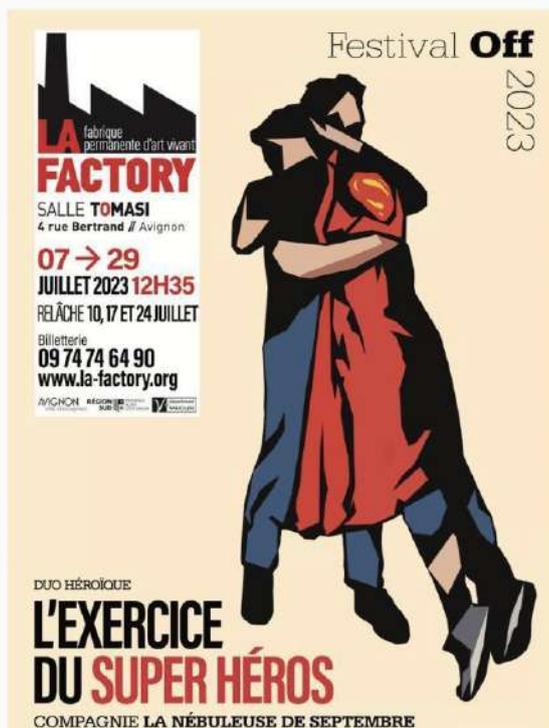
Jusqu'au 29 juillet à 12h35 à la Factory

LIBRE THÉÂTRE

DU TEXTE À LA SCÈNE

L'exercice du super héros par la Compagnie La Nébuleuse de Septembre

La Factory / Salle Tomasi, 4, rue Bertrand – 84000 Avignon
du 7 au 29 juillet à 12h35 – Relâches : 10, 17, 24 juillet



Un duo d'intervenants artistiques, ayant pour mission d'initier des « jeunes de banlieue » au théâtre et à la danse, partagent leur expérience dans un spectacle. Comme dans un conte théâtralisé, ils jouent aussi les rôles de leurs élèves, dissipés mais finalement avides d'apprendre, pour découvrir les potentialités qui sommeillent en eux.

Surtout à dix-sept ans, nous sommes tous des super héros, n'ayant pas encore découvert la nature des pouvoirs extraordinaires qui nous caractérisent. Et c'est le rôle de ces « passeurs » d'aider les jeunes les moins favorisés à aller chercher au fond d'eux-mêmes leurs éventuels super pouvoirs, ou en tout cas les capacités qui leur permettront de trouver leur place dans un monde difficile.

Certes, le théâtre ou la danse ne peuvent pas à eux seuls changer la vie et garantir l'égalité de tous. Mais ils peuvent aider les adolescents à accepter leur corps, à contrôler leur relation aux autres, et à acquérir la maîtrise de cette parole qui dans notre société est la clef de presque tout.

À dix-sept ans, nous avons tous été ce Patrick un peu gauche et timide, à la recherche du mode d'emploi d'une vie si compliquée. Certains d'entre nous ont eu la chance de trouver sur leur route des professeurs ou des éducateurs comme ceux-là, pour nous révéler à nous mêmes, nous donner le courage d'aller vers les autres, et l'envie de prendre le monde à bras le corps.

Un spectacle émouvant et qui fait du bien.

*Critique de Jean-Pierre Martinez
Avignon, juillet 2023*

Auteurs et interprètes : Sébastien Nivault, Martin Grandperret
Mise en scène : Emmanuel Vérité
Collaboration artistique : Anusha Emrith

Le Parisien Étudiant

Le Parisien Étudiant, Agenda des sorties, Paris, Spectacles

Spectacle "L'exercice du super-héros"

Événement terminé • Jeudi 23 mars 2023 • Espace multiculturel, Moisenay (77950)



Et toi, tu feras quoi plus tard ? Et toi, à 40 ans, es-tu devenu l'adulte que tu rêvais d'être à 17 ans ?

Des questions indéniablement générationnelles à ces deux moments clés de la vie, auxquelles le comédien Sébastien Nivault et le danseur Martin Grandperret tentent de répondre. Le prisme choisi est celui de la transmission, une part importante de leur engagement artistique. La quarantaine tous les deux, ils ont cumulé, entre deux tournées, des milliers d'heures d'ateliers artistiques avec des jeunes dans les établissements scolaires. D'échanges en confidences, de rencontres fortuites en complicités, ils ont fabriqué un rapport singulier avec ces adolescents. Marqués souvent, bouleversés parfois, les protagonistes ont transposé ces expériences en fiction. Au plateau, dans une mise en scène d'Emmanuel Vérité, nous voilà plongés dans l'un de ces ateliers. Tour à tour élève ou prof, les deux artistes citent Musset, dansent Elvis Presley, s'entraînent à la boxe et parlent d'eux avec dérision et tendresse. C'est frais et joyeux comme nos souvenirs de lycée. Un jeu de miroir où les époques s'entrechoquent pour mieux nous rappeler que, quel que soit son âge, un héros sommeille en chacun de nous.

LE BIEN PUBLIC

DIJON

L'exercice du super-héros : découvrir l'art à 17 ans



L'exercice du super-héros de Sébastien Nivault. Photo Yannis NIVAULT

Du 22 au 26 mars, le Théâtre Dijon Bourgogne accueille le spectacle *L'exercice du super-héros*. Inspiré des expériences artistiques menées par Sébastien Nivault en milieu scolaire, il suit un groupe d'adolescents dans leur découverte du monde des arts.

Sébastien Nivault, comédien et metteur en scène, et Martin Grandperret, danseur et chorégraphe, invitent les Dijonnais, du 22 au 26 mars, à une véritable immersion dans l'âge adolescent, avec ses fragi-

lités et sensibilités.

Leur pièce de théâtre et danse *L'exercice du super-héros*, sortie en 2021, prend appui sur l'expérience de Sébastien Nivault autour d'ateliers artistiques, notamment ceux qu'il a dispensés dans un lycée professionnel d'Île-de-France pendant un an. Accompagné dans l'écriture et au plateau par Martin Grandperret, il nous raconte avec humour et tendresse cet exercice de transmission de savoirs, avec ses différentes étapes d'apprentissage.

Dans une mise en scène d'Emmanuel Vérité qui rappelle l'épure d'une salle de classe, les deux artistes créent à vue une fiction pleine

des rencontres qu'ils ont faites, notamment celle de Patrick : jeune passionné de boxe, d'abord réfractaire car contraint, il vit finalement un véritable bouleversement à travers la danse et le théâtre. Au fil des séances les langues se délient, l'imaginaire se libère, et chacun trouve sa place. On ne sait plus qui de l'artiste ou de l'élève apprend de l'autre.

Mardi 22, mercredi 23 et jeudi 24 mars à 20 heures, vendredi 25 mars à 18 h 30, samedi 26 mars à 17 heures. Salle Jacques Fornier, 30 rue d'Ahuy à Dijon. De 5,5 à 12 €. Tél. 03.80.30.12.12.