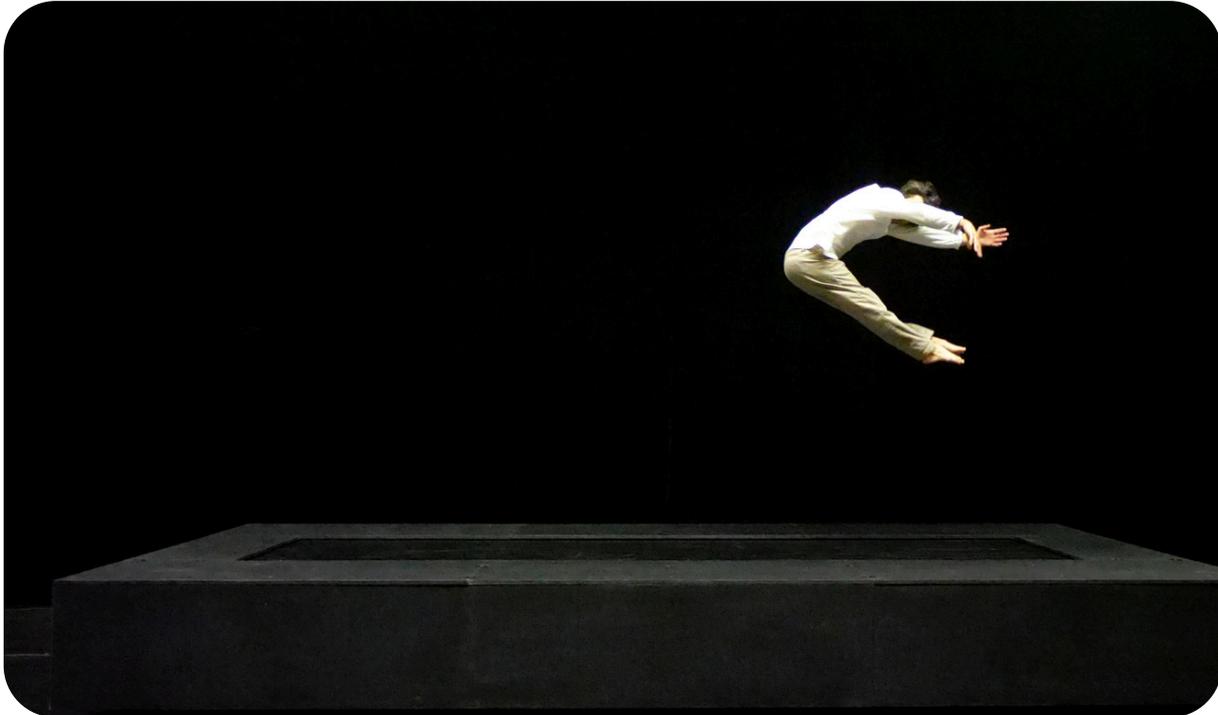


INSTABILE

Création 2026



Pièce double qui explore le passage du temps, la solitude et le vertige d'exister ensemble



« Instabile » – Un solo, un duo

Une traversée sans entracte, sur un sol en mouvement où l'instabilité devient poésie.

- **Un solo hypnotique de 15'** où un corps solitaire lutte contre la course du temps.
- **Un duo de mains à mains de 35'** où deux êtres s'accrochent, se portent, chutent et s'élèvent ensemble.

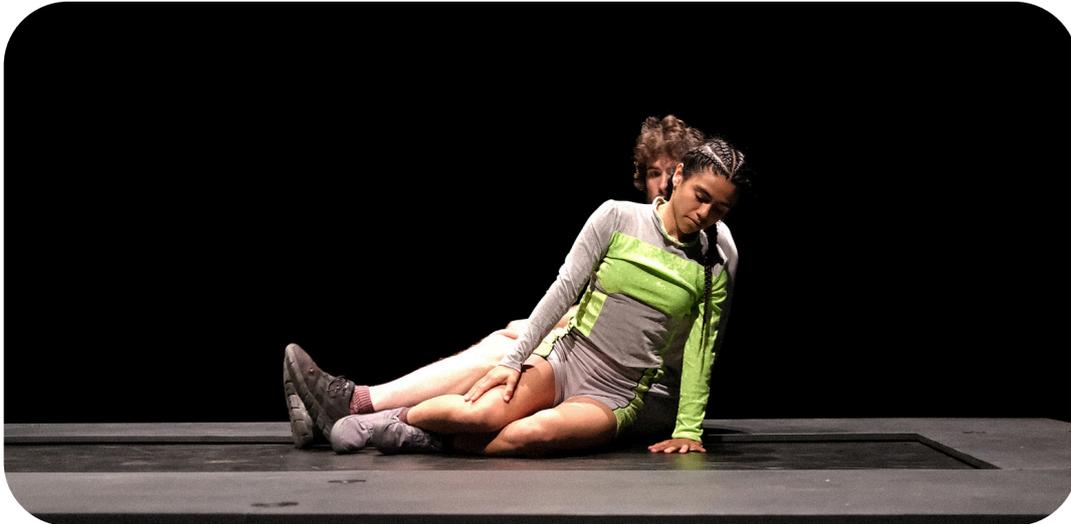
Le sol vacille, mais le lien persiste : une lutte physique et sensuelle, nourrie par le désir, l'animalité, la nécessité d'être en lien.

Une pièce physique, organique, brute — qui laisse une empreinte.

Quelques images en cours : https://youtu.be/E0UEYM_dj70?si=cah9VqgDRLRhZir3

Coproduction : TNN Centre Dramatique National Nice Côte d'Azur 06 - Archaos PNC Marseille - Théâtre de Fontblanche, Vitrolles 13 - Théâtre du Bois de L'Aune, Aix-en-Provence 13 - l'Ecole Nationale de Cirque Châtelleraut 86

Aide en résidence: Théâtre de Fontblanche, Vitrolles 13 - Arsud Outil des arts et du spectacle , Région sud - Théâtre de Chelles, Chelles 77 - La Fruitière Numérique Lourmarin 84 - Le PÔLE - Arts en Circulation Le Revest -les-Eaux 83 - La Manufacture Aix-en-Provence 13 - Centre International des Arts en Mouvement (CIAM) 13



*Sur un dispositif instable de cinq mètres sur trois, les corps se mesurent à l'instabilité.
Le sol leur échappe. Ils glissent, rampent, s'élancent, peinent à tenir.*

Pour salles et chapiteaux

Pièce double

Acrobatie, danse, mains à mains

Durée: 50 minutes

Tout public dès 8 ans

Frontal

Jauge: 400 personnes

*Il s'agit d'embarquer les spectateurs et spectatrices
dans deux quêtes intimes, deux façons de lutter
contre le temps et de traverser les tumultes
intérieurs*

DISTRIBUTION

Écriture et mise en scène :

Joris Frigerio

Interprètes :

Nicolas Moreno, Magdalena Hidalgo Witker,

Joris Frigerio

Création Son :

Colombine Jacquemont

Collaboration Artistique :

Marica Marinoni

Scénographie :

Jean-Luc Tourné

Création costume :

Michèle Maino

Régie générale :

Antoine Benner

Régie tournée :

Antoine Benner/Bastien Lagier

et Jean-Luc Tourné

Construction :

Ateliers Sudside

Production : Compagnie Les Hommes De Mains

CALENDRIER PREVISIONNEL EN COURS

2024:

- **Du 7 au 11 Octobre:** résidence de recherche au Théâtre du Bois de l'Aune, Aix-en-Provence

- **Du 23 Octobre au 4 Novembre:** résidence de recherche à l'Ecole Nationale de Châtellerauld

2025:

- **Du 6 au 10 janvier:** résidence de construction à Arsud, Bouc Bel Air.

- **Du 10 au 14 février:** résidence de création sonore au Théâtre de Fontblanche, Vitrolles

- **Du 14 au 18 avril:** résidence de recherche chorégraphique et du mouvement au Théâtre du Bois de l'Aune, Aix-en-Provence

- **Du 7 au 12 mai:** résidence technique, mise en scène à La Fruitière Numérique, Lourmarin

- **du 18 au 24 juin:** Résidence de recherche de mouvement au Théâtre du Bois de l'Aune

- **du 1er au 19 juillet:** Résidence de création au Centre International des Arts en Mouvement (CIAM)

- **du 28 juillet au 13 août:** Résidence de création à La Manufacture, Aix en Provence

- **du 8 au 11 septembre:** Résidence de création sonore au Théâtre de Fontblanche, Vitrolles

Avant-première: le 3 octobre 2025 au Théâtre de Chelles, Chelles

2026:

- **du 25 au 30 janvier:** Résidence de finalisation et création lumière au PÔLE, Le Revest-les-Eaux

Premières: les 30-31 Janvier 2026 au PÔLE, Le Revest-les-Eaux

Partenaires en diffusion pressentis :

La Cascade PNC de Bourg-Saint-Andéol (07), La Manufacture - Aix en Provence (13), Centre International des Arts en Mouvement (CIAM) (13), Châteauvallon-Liberté, scène nationale de Toulon (83), LE PÔLE - Arts en circulation (83), TNN CDN Nice Côte d'Azur (06), CirQ'ônflex (21), ARCHAOS Pôle National Cirque Marseille (13), Festival "Déantibulations" (06), l'Étincelle, Pôle culturel de Venelles (13), Les 3T Scène conventionnée - Châtellerauld (86)

Intention

Joris Frigerio – Écriture & Mise en scène

Instabile est une pièce double. Deux visages d'un même vertige.
Deux façons de traverser **le temps, l'amour, le déséquilibre.**

Pulsation brute. Combat sans repos. Une danse écorchée entre l'ombre du manque et les contrastes du corps à corps.

Un corps seul, emporté par une mécanique implacable.

Le sol se dérobe. Le temps s'emballe.

Ce personnage lutte contre une mécanique **qui ne s'arrête jamais.** Il glisse, il résiste, il chute. Il recommence.

Ce n'est pas une fable. C'est un miroir.

J'y parle de notre **agitation contemporaine**, de notre fatigue, de notre besoin de tenir quand le monde vacille sous nos pas. On y devinera peut-être des échos muets : un regard, une chute, une tension.

Ceux qui m'ont marqué — **Keaton, Chaplin, Thierrée** — m'accompagnent sans bruit.

Puis la pièce bascule, sans transition.

La lumière change. Le rythme aussi.

Un duo prend la suite. Deux corps qui s'essaient au lien.

Ils se portent, s'agrippent, se repoussent, s'abandonnent.

Un équilibre bancal à deux.

Un combat sans pause, sans trêve. Une lutte qui déchire autant qu'elle tient.

L'amour, même quand il est beau, nous use.

Le duo ne cherche pas l'harmonie. Il cherche l'appui dans l'instable. L'équilibre **dans l'impermanence.**

Dans *Instabile*, je questionne ce qui reste quand tout glisse :

Que cherche-t-on quand on aime ?

Une présence violente. Une absence tenace.

Est-ce qu'on veut être rejoint — ou juste ne pas tomber seul ?

Je travaille ici avec une matière **brute, viscérale, acrobatique.**

C'est du théâtre physique, une danse qui pense sans parler.

Un hommage au cinéma.

Avec l'intention de revisiter des séquences mythiques — **le silence** de Keaton, **la tendresse** de Chaplin, **la précision folle** de Thierrée, ou **le travelling intense** de Carax — pour plonger le spectateur face à ses propres contradictions.

Et peut-être, son propre désir de **ralentir. D'être là.** De tenir. De résister.

Dispositif

Le dispositif devient un personnage à part entière, imposant son tempo implacable. Il plonge les acrobates dans l'urgence constante de se maintenir en mouvement, en équilibre, en vie.

Fruit d'une recherche spécifique, ce mécanisme exige une maîtrise rigoureuse.

Il ouvre un répertoire acrobatique innovant, où la discipline du mains-à-mains s'inscrit dans une chorégraphie précise et exigeante.

Le dispositif joue aussi avec les codes du cirque et du danger, créant une tension palpable entre maîtrise et risque.

Pour capter pleinement le public, la performance s'installe dans une proximité physique intense, entre acrobatie et danse, entre corps à corps et précision du geste.



Il s'agit d'un dispositif qui se monte rapidement (environ 2 heures) et se transporte dans un camion léger (12m³).

Montage jour J.

La taille du plateau qui intègre le tapis roulant est de 5m x 3m.

Démarche

Avec Instabile, je souhaite explorer la résistance du corps à un rythme imposé, son adaptation aux contraintes physiques et émotionnelles, dans un dispositif qui ne triche pas.

Cette création est un diptyque, une partition double : un solo, puis un duo, qui se répondent tout en révélant des facettes différentes d'un même sujet. À travers ces deux volets, j'invite des artistes singuliers à se confronter à un dispositif scénique et rythmique exigeant.

Ce ne sont pas seulement des interprètes : ce sont des corps qui traversent une expérience, qui vivent la partition comme une mise à l'épreuve réelle, non une simple chorégraphie à reproduire.

Le travail du corps sous contrainte, sa capacité à s'adapter, à céder ou à résister, devient ici un langage en soi. C'est une manière de dire, sans mots, ce que la contrainte peut provoquer de beauté, de chaos ou de tension. J'ai envie d'explorer les limites de la discipline acrobatique, de voir, par exemple, comment le mains à mains et les portés peuvent se transformer lorsqu'ils sont malmenés, déformés, déstabilisés.

Le solo permet d'entrer dans cette recherche avec une écoute extrême, dans une relation intime entre un corps et un rythme, un espace, une machine. Le duo, quant à lui, vient mettre en jeu l'adaptation à l'autre, dans une partition encore plus intense, où le lien devient à la fois appui et contrainte supplémentaire.

La forme finale est une représentation, mais les interprètes traverseront la situation dans le réel, avec toute l'exigence que cela implique. Ce que le public verra est une écriture structurée, ciselée mais ce qui se vit sur scène reste profondément instable, toujours à la limite du déséquilibre.

Instabile marque ainsi le début d'un nouveau cycle pour la compagnie : un travail de fond sur l'instabilité comme moteur de création, une volonté de bousculer les codes du mains à mains pour faire surgir une matière plus brute, plus sensible, plus organique.



Autour du projet

Des ateliers et actions de médiation seront menés autour de la création *Instabile*, avec ou sans le dispositif scénique. Deux formats d'ateliers sont envisagés, à destination de publics débutants, curieux de découvrir l'univers du cirque contemporain, du mouvement et des portés acrobatiques.

Atelier 1 — Rencontre avec la pièce et initiation aux portés acrobatiques

Cet atelier débute par une rencontre avec la pièce *Instabile* :

Échange à l'issue de la représentation,

Présentation du travail de la compagnie, de son processus de création et des parcours de ses membres, appuyée par une sélection d'extraits vidéo (env. 15 min).

Suit un temps de pratique corporelle autour des principes moteurs de la pièce :

Échauffement, écoute de soi, confiance et dépassement de ses limites,

Improvisations guidées et jeux d'exploration collective,

Découverte de la discipline des portés acrobatiques, adaptée à tous,

Notions de cohésion, d'unisson, d'attention à l'autre et au contact,

Recherche de différentes qualités de corps, surprises du mouvement,

Premiers gestes de mains à mains et portés simples.

Les participants expérimenteront la dynamique d'un groupe et pourront apprendre une brève séquence chorégraphique acrobatique, avec une restitution possible en fin d'atelier.

Durée : 2h par groupe.

Atelier 2 — Expérimentation avec le dispositif scénique

Cet atelier propose une immersion dans l'univers scénographique de la pièce, à travers la découverte d'un dispositif unique : un tapis roulant motorisé de 5x3m, contrôlable en vitesse et en sens de défilement.

Toujours fondé sur les mêmes bases artistiques, acrobatiques et humaines que le premier atelier, ce format permettra une exploration spécifique du corps en mouvement en interaction avec la machine :

Présentation de l'agrès, de son fonctionnement et de son rôle dans la pièce,

Temps de pratique en toute sécurité, avec accompagnement par les artistes,

Recherche autour de la perte de repère, de l'adaptation, de la posture en mouvement,

Jeux de réaction, d'équilibre et de déséquilibre en interaction avec le tapis.

Cet atelier offre une expérience sensible de l'instabilité et de l'adaptation corporelle, au cœur de notre recherche artistique.

Durée : 2h par groupe.

Je fais souvent un rêve. Je vis dans un théâtre dans lequel se jouent des spectacles en permanence. Je peux les observer au loin et sentir l'émotion des spectateurs, entendre les rires, les applaudissements...

C'est dire à quel point je suis attaché à ce lieu, à son ambiance et ses artifices, que j'aime depuis mon enfance.

Le cirque m'a fait rêver très jeune, j'imitais les performances des artistes vus au Festival de Monte-Carlo.

Mais c'est à 17 ans que la révélation a lieu lorsque j'assiste à une pièce de James Thierrée sur le grand plateau du TNN à Nice.

Je découvre alors une forme que je n'avais encore jamais vue et qui réunit le théâtre, le cirque, la danse, en une seule entité artistique, un art total du geste.

Tout me semble clair et je décide de devenir circassien.

Je me lance corps et âme dans la pratique du mains à mains, qui était pour moi, parmi les disciplines les plus pures de l'acrobatie.

En intégrant le CNAC et en suivant un cursus de professionnalisation dédié à cette pratique, je me suis senti plus que jamais à ma place.

À présent, j'utilise le cirque comme un outil, qui peut agir sur plusieurs formes et sur des terrains multiples.

Populaire par essence, c'est le vecteur parfait pour parler aux adultes et aux enfants en même temps.

Mon expérience avec Guy Alloucherie, en prenant part à son travail en tant qu'interprète, m'a donné le goût d'aller interroger l'autre, de chercher l'intime, d'allier le cirque à une approche documentaire.

Cette envie a grandi et s'est développée dans les projets de la compagnie.

À cette attirance pour l'intime, s'ajoute un amour pour le cinéma, la photographie et le jeu de l'image sous plusieurs formes.

Notre travail évolue, il tutoie avec certains projets le mouvement dansé tout en conservant son essence délicate et viscérale.

Artiste de cirque contemporain, je mène avec Instabile une exploration des portés acrobatiques à travers des dispositifs d'instabilité. Mes pièces interrogent l'adaptation du corps face au déséquilibre et la relation entre partenaires, dans une esthétique épurée où chaque geste cherche sa place entre chute et envol.

Par ailleurs, dans la vie, je suis une personne assez inquiète. Je crois que si j'écris des pièces, c'est en premier lieu pour me rassurer sur la nature humaine.

Il y a dans toutes les pièces une envie profonde de se questionner sur les rapports humains, et sur nos comportements.

Et donc, une vision politique et philosophique dissimulée, volontairement clandestine.

LA COMPAGNIE LES HOMMES DE MAINS

C'est en 2005, lors des sélections à l'École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois, que Joris Frigerio et Matthieu Renvret se rencontrent et forment un duo de mains à mains. Ce partenariat prend son envol au CNAC, pour donner naissance en 2010 à la Compagnie Les Hommes de Mains, basée à Nice.

Très vite, Joris s'empare du rôle de concepteur de pièces, développant une écriture sensible, ancrée dans le langage des corps et nourrie par une exigence d'esthétique et d'émotion.

Depuis, la compagnie s'est élargie. Des femmes et des hommes s'y retrouvent pour explorer ensemble des expériences artistiques singulières, entre recherche physique, narration sensible et poésie du geste. Le cirque en est le socle : un cirque précis, délicat, vibrant.

Aujourd'hui, la compagnie ouvre un nouveau champ d'exploration autour des portés acrobatiques et des dispositifs instables. Ces recherches questionnent notre capacité d'adaptation, les équilibres fragiles, les jeux de confiance et les mouvements nés de l'imprévu. Le corps y devient terrain de résistance, d'écoute et de transformation.

Chaque création est une tentative : celle de creuser nos paysages intérieurs, d'ouvrir des failles, d'y faire résonner la beauté du doute, l'élan du risque ou la légèreté de l'absurde.

Les Hommes de Mains aiment aussi s'aventurer là où on ne les attend pas. Pour surprendre, apprendre, transmettre, et partager autrement.

Ils nous accompagnent depuis le début



CONTACTS

Compagnie Les Hommes de Mains

459 Avenue de Pessicart - 06100 Nice

contact@leshommesdemains.com

www.leshommesdemains.com

Siret 524 840 014 000 12

Production

Joris FRIGERIO

contact@leshommesdemains.com

+33 (0)6 86 69 36 31

Diffusion

Alina YANIKEEVA

diffusionleshommesdemains@gmail.com

+33(0)7 67 06 07 49

Administratif

Serge FRIGERIO

administration@leshommesdemains.com

+33 (0)6 65 34 43 01

Technique

Antoine BENNER

antoine.benner@gmail.com

+33 (0)7 82 36 99 66

