



WITNESS THE FITNESS

Spectacle suivi d’un atelier pédagogique de sensibilisation aux réseaux sociaux



LE RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux sont omniprésents dans la vie des jeunes. Depuis quelques années, les principales plateformes sont accusées de manque de transparence et leur inaction sur les effets néfastes sur la santé mentale des adolescents. Malgré la prise de conscience sur leurs effets dans la vie de jeunes et des adultes, il y a toujours un manque d'information et d'espace de réflexion sur ce grand sujet. Avec ce spectacle je veux ouvrir un espace à la fois d'échange et de transmission d'informations sur ce sujet.

Objectifs de la sensibilisation a travers le spectacle *witness the fitness*

- **Prendre conscience du temps passé sur les écrans** et de ses effets.
- **Comprendre les mécanismes psychologiques** liés aux réseaux : dopamine, comparaison, besoin de validation.
- Découvrir comment **fonctionnent les réseaux sociaux :** algorithmes, marketing, collecte de données, stratégies d'attention.
- **Réfléchir à l'identité numérique** : ce qu'on partage, ce qui reste
- **Développer l'esprit critique :** distinguer le réel du virtuel, repérer les fake news
- **Renforcer l'estime de soi :** travailler sur l'estime de soi à travers la pratique physique, rencontre avec le cirque comme forme d'expression créative (focus: danse et jonglerie) qui amène à créer du contenu créatif et bienveillant.



LIEN

TEASER ICI

PARTIE 1:
LE SPECTACLE
WITNESS THE FITNESS
40MIN



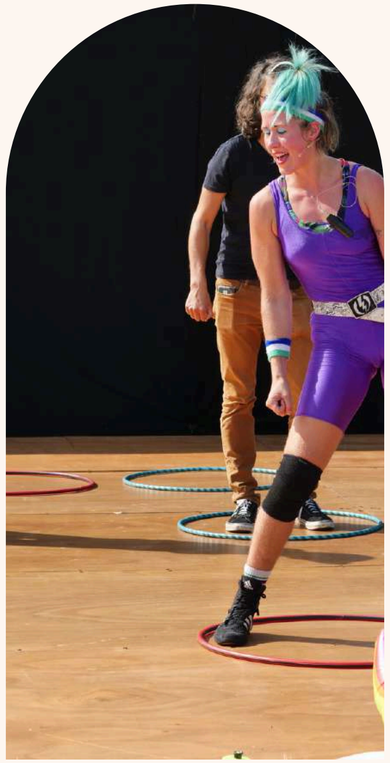
Une influenceuse - aussi passionnée qu'attachante - poursuit son rêve de devenir une star des réseaux, avec des millions de followers capables d'attirer le soutien de multiples sponsors. Elle oscille entre l'euphorie et le burnout que lui procure cette vie artificielle. Avec une naïveté touchante et une motivation sans pareille, elle s'investit à 100% afin de créer de nouveaux contenus pour ses followers et ses sponsors.
Un voyage yoga hula-hoop-jonglage absurde de Miami Beach jusqu'au rooftop de Buenos Aires.

Un voyage entre la superficialité online, la vie réelle et toutes ses émotions. Un spectacle drôle et déjanté, qui ouvre des réflexions sur des sujets d'actualité : les réseaux sociaux et les stratégies marketing propres à ces outils.



LE CONCEPT PEDAGOGIQUE





→ **Public visé**

Jeunes de 9 à 18 ans (**école élémentaire, Collège, Lycée, centre sociaux**)

Il est possible de choisir les modules séparément mais pour une expérience plus complet et approfondie il est recommandé de faire les trois modules.

1IÉRE PARTIE: SPECTACLE + DISCUSSION (SPECTACLE PLUS DISCUSSION: 2H

2IÈME MODULE AU CHOIX: ATELIER DE SENSIBILISATION AUTOUR DES RÉSEAUX SOCIAUX: 2H & 2 INTERVENANTS

Objectif de l'atelier : Prendre conscience de nos usages des écrans, individuellement et collectivement Prendre conscience des causes et effets néfastes de la surexposition (sur la santé, la société et l'environnement) Trouver des alternatives aux usages dont on peut se dispenser les responsabiliser sur leurs usages et choix.

3IÈME MODULE AU CHOIX: EXPÉRIMENTER LE CIRQUE COMME OUTIL D'EXPRESSION : 2H & 2 INTERVENANTS

Atelier au choix : **Jonglerie ou danse**, dans le but de renforcer la confiance en soi, développer la relation au corps, favoriser le plaisir d'explorer et accepter que l' apprentissage c'est une processus et non pas une image finie parfaite

(Détails des ateliers dans la suite.)

1IERE MODULE SPECTACLE + DISCUSSION (2H)



1ÈRE PARTIE :

- SPECTACLE (40MIN)

- DISCUSSION (1H AVEC NORMA NIX ET LÉA MAÏ ABUISSA)

  - Format : échanges directs entre Norma Nix et le public.
  - Contenu : D'où viennent les ambitions de Norma? Pourquoi elle est dans la quête de perfection? Le besoin de validation une besoin humain?
  - “Des réseaux sociaux au réseau social, aidons Norma Nix !” → Interviews de Norma Nix par le public, ou par un public complice ou un animateur officiel

→ Types de questions envisagées : “Pourquoi tu fais ça ? Qu’est-ce que tu cherches sur les RS ? Et qu’est-ce que tu trouves? Qu’est-ce que t’aimerais devenir ? C’est quoi le meilleur et le pire que tu ai vécu sur les RS ?”
Norma Nix pourrait se permettre la vulnérabilité avec le public. En aidant Norma, ils s’aident eux-mêmes !

- Question de la publicité dans le fonctionnement des réseaux sociaux. → sponsoring?

21.ÈME MODULE AU CHOIX: ATELIER DE SENSIBILISATION AUTOUR DES RÉSEAUX SOCIAUX (2H) - 2 INTERVENANTS (ANGELA ET LÉA)

MÉTHODE DE TRAVAIL

Le module est structuré autour d'une palette diversifiée de jeux interactifs visant à renforcer la conscience du temps passé sur les réseaux sociaux et à favoriser une réflexion critique sur les usages numériques.
La méthode de travail repose sur une approche participative, vivante et progressive, articulée autour de plusieurs axes complémentaires :

1. État des lieux partagé

Le module débute par un temps d'échange collectif permettant aux participants d'exprimer leurs pratiques, leurs perceptions et leurs ressentis liés à l'utilisation des réseaux sociaux. Cet état des lieux favorise la prise de conscience individuelle et collective, tout en installant un climat de confiance et d'écoute.

2. Jeux interactifs et expériences ludiques

Des jeux pédagogiques interactifs sont proposés afin de rendre l'apprentissage dynamique et engageant. Ces activités permettent de :
Visualiser concrètement le temps passé sur les réseaux sociaux avec des sondages physiques, jeux d'estimation etc.
Identifier les mécanismes d'attention et d'addiction
Favoriser l'implication active des participants
L'aspect ludique rend les messages plus accessibles et facilite l'appropriation des contenus.

3. Réflexion collective

À l'issue des jeux, un temps de réflexion collective est organisé. Les participants sont invités à analyser leurs expériences, à confronter leurs points de vue et à questionner leurs habitudes numériques. Cette phase encourage l'esprit critique et la prise de recul.

4. Recherche de solutions

Le groupe est ensuite amené à co-construire des solutions adaptées à ses besoins et à ses contraintes. Il peut s'agir de stratégies concrètes pour mieux gérer le temps d'écran, de règles collectives ou d'outils pratiques favorisant un usage plus équilibré des réseaux sociaux.

LES OUTILS

TABLEAUX DES AVANTAGES ET DESAVANTAGES DES RESEAUX SOCIAUX

comprendre les impacts et les mécanismes de RS



DISCUSSION : SANTÉ MENTALE & LIKES

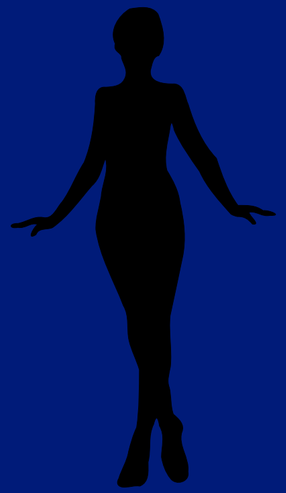
Pourquoi les “likes” stimulent le cerveau?

SONDAGES PHYSIQUES

Faire un état des lieux des usages

FAKE NEWS VS INFORMATION





JEU D’ATTENTION ET DE CONCENTRATION

VOYAGE IMAGINAIRE

Libérer l’esprit et imaginer l’avenir



3ÈME MODULE : ATELIER JONGLAGE/DANCE 2H



Question d'ouverture: est-ce que ça nous encourage ou décourage de voir de gens "fort"?

Deux heures d'atelier pour découvrir que, **derrière les vidéos parfaites de danse ou de cirque sur les réseaux, se cache tout un processus d'apprentissage** et de travail corporel.

Lors de cette séance, vous pouvez choisir une orientation plus axée jonglage ou danse.

1) **Atelier Danse** (**Hip-hop & improvisation**) **avec Alessandro Brizio et Angela Riegelhofer** (**2H**)

Nous plongerons dans l'univers du hip-hop. Cet atelier propose l'apprentissage de techniques de base en hip-hop, danse contemporaine et krump. L'accent est mis sur la conscience corporelle, la confiance en soi et la libération émotionnelle à travers l'improvisation. Les participant·es seront invité·es à explorer leur propre expression et à développer une présence plus ancrée et créative dans le mouvement.

2)**Atelier Jonglage avec Carlos Munoz et Angela Riegelhofer** (**2H**)

Nous explorerons différents mouvements clés du jonglage et du corps en action. Nous verrons comment cette discipline, en plus d'être ludique, apporte de nombreux bienfaits : amélioration de la coordination, de la concentration et de la motricité fine. En manipulant différents objets – balles, hula-hoops... – les participant·es développeront leur agilité, leur sens du rythme et une meilleure conscience corporelle.



LES INTERVENANTS DES ATELIERS EN MOUVEMENT



ANGELA RIEGELHOFER

artiste de cirque, jongleuse, clown, porteuse du projet

Angela Riegelhofer est une artiste de cirque autrichienne spécialisée en jonglerie (hula-hoop), installée à Marseille. Elle crée et joue dans plusieurs projets, dont Le Cabaret Fame, un quatuor féministe mêlant cirque, performance et humour (Cie Un pied sur la planche). Membre de l'association Téléplomb, elle participe à des créations comme Les Désaccordé·es, spectacle de jonglage et musique live, ainsi qu'à son solo Witness the Fitness, une parodie incisive sur l'influence des réseaux sociaux.
Elle prend également part au projet HOOP x8 mené par Marianna de Sanctis, dédié aux multiples facettes de la jonglerie aux hula-hoops. Quand elle ne jongle pas, Angela roule sur des patins à roulettes ou elle danse.

Après avoir, travaillé dans le social en Autriche, elle découvert le cirque lors de voyages en Europe, en Turquie et en Amérique centrale, elle se passionne pour le clown, se formant auprès de Hilary Chaplain, Lila Monti ou encore Eric de Bont. Diplômée de Piste d'Azur (2021) puis passée par la formation FOCON à l'Ésacto'Lido, elle développe une approche mêlant clown et techniques de cirque. Elle vit et travaille aujourd'hui à Marseille, au sein des associations artistiques Le Morozoff et Extrême Jonglerie.

LES INTERVENANTS DES ATELIERS EN MOUVEMENT



LÉA MAÏ ABUISSA

Facilitatrice d'intelligence et création collective, intervenante Lève les yeux, clown

Léa Maï Abuissa est de métier-cœur formatrice et facilitatrice d'intelligence et création collective avec Espir. Intervenante Lève les yeux depuis 2020, elle sensibilise à la surexposition aux écrans numériques et renforce le pouvoir d'agir, dans le cadre scolaire et parascolaire, institutionnel et auprès d'entreprises (ateliers, conférences).
Elle accompagne des projets collectifs d'innovation sociale, et est actrice de la coopération dans le champ de l'économie sociale et solidaire, à Marseille et en région PACA. Présidente de l'association Tout sur ma mer. Secrétaire générale de l'association Marseille Capitale de la mer. Elle pratique aussi un accompagnement individuel à la création, par la méthode de maïeutique intégrative. Elle pratique aussi des arts plastiques et vivants, dont le Clown en spectacle et en espaces publics.

Depuis Damas en Syrie jusqu'en France, ses valeurs et ses actions sont au service d'un monde plus juste et en paix. Elle y contribue avec l'intelligence collective, l'art et la science comme moyens de créer de nouveaux liens vertueux entre les personnes et les projets.

LES INTERVENANTS DES ATELIERS EN MOUVEMENT



ALESSANDRO BRIZIO

artist de cirque: danseur, musicien, jongleur

Alessandro Brizio est né en Italie.
Il commence à 11 ans des études de musique, où il apprend la guitare classique, le solfège, le chant et la composition. A l'âge de 19 ans il voyage en Europe, la pratique du jonglage lui offre de l'indépendance, une passion et un véritable style de vie qui lui permettent de réfléchir sur ses envies et ses rêves.
En 2015 Il intégre la formation professionnelle du Théâtre Cirqule à Genève où il approfondit ses recherches et trouve une direction personnelle dans l'art du cirque.
Il entre l'année suivante à l'Académie Fratellini d'où il sort diplômé en 2019.
Dans la meme année il crée le spectacle CARNE avec Théo Lavanant. Ils commencent leur tournée dans les lycée et colleges Parisiens, de cette experience né une envie de transmission des outils de cirque et de pratiques corporelles. Il participe aussi à la création du spectacle de rue Pulse (cie Kiai) avec laquelle il tourne pendant deux ans.
Depuis 2022, il mène un projet collectif autour des pratiques artistique (danse, cirque et musique) entre le Togo et la France.
De cette rencontre nait Ekin(Racine), spectacle collectif qui questionne les identités et les différences culturelles.
Depuis le 2023 il travaille avec la Cie Marécage sur le spectacle Pretexte comme danseur et musicien et dans le spectacle Interlude comme musicien et compositeur.

LES INTERVENANTS DES ATELIERS EN MOUVEMENT



CARLOS MUNOZ

Artistic director - Juggler

Artiste du mouvement, constructeur et manipulateur d'objets. Carlos Munoz est diplômé de la formation théâtrale de Jacques Lecoq (2003) et du Centre des Arts du Cirque Le Lido à Toulouse (2007).

En 2009, il participe avec son premier spectacle «Identidad »au dispositif de diffusion Chemins émergents (Poctefa),développé par la Grainerie et le Lido. En 2013, il obtient la 1ère place de la prestigieuse compétition de l'IJA (International Jugglers 1947). Il fonde en 2015 la Compagnie Sombra, qui compte aujourd'hui trois créations : « Blanco » (2016), « Future Selfie » (2018), et « Le récit des yeux », crée en 2025 à la Biennale Internationale des Arts du Cirque (BIAC), Marseille.

En 2024/25, Carlos a été associé au MUCEM, Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée à Marseille, au service de la conception des activités pédagogiques, dans l'exposition de Macha Makeieff. En 2025, et après avoir joué dans plus de 30 pays et dans de nombreux festivals, Carlos Munoz continue de développer son univers plastique et engagé.





MISE EN SCÈNE ET INTERPRÉTATION

Angela Riegelhofer

REGARDS PONCTUELS

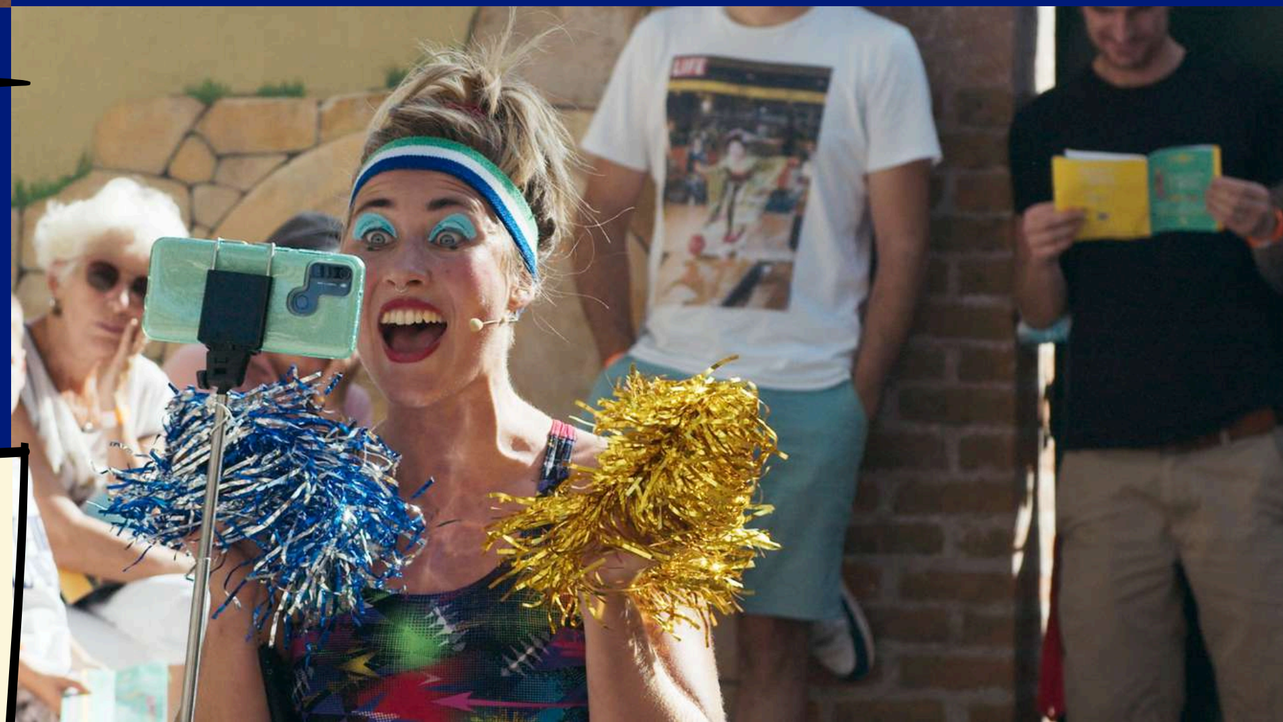
JEU D'ACTEUR ET CLOWNESQUE

François Boille
Olivier Debos
Jean Jacques Minazio
Georgina Vila-Bruch
Christian Coumin

DANSE/MOUVEMENT

Emmanuelle Pépin
Andrea Schulte

MERCI
POUR LES SOUTIENS



Piste d'Azur

ÉsacTo' Lido

LE PÔLE

L'ASSO TÉLÉPLOMB

'Association Teleplomb c'est quoi ? c'est qui ?
Installée depuis 2022 à Marseille dans la région des Bouches-du-Rhône, l'association Téléplomb a pour objet de promouvoir les arts de la scène, du cirque, du théâtre et son accessibilité à tous.
Orientée au soutien des artistes et compagnies émergentes qui partagent ses valeurs en aidant les artistes a mettre en forme leurs projets, elle produit et diffuse des spectacles de cirque et théâtre;
Des formes longues : Witness the fitness, Les Desaccordé*es, Platanito et Bananita..etc
Des numéros de cabaret et des déambulations festives.

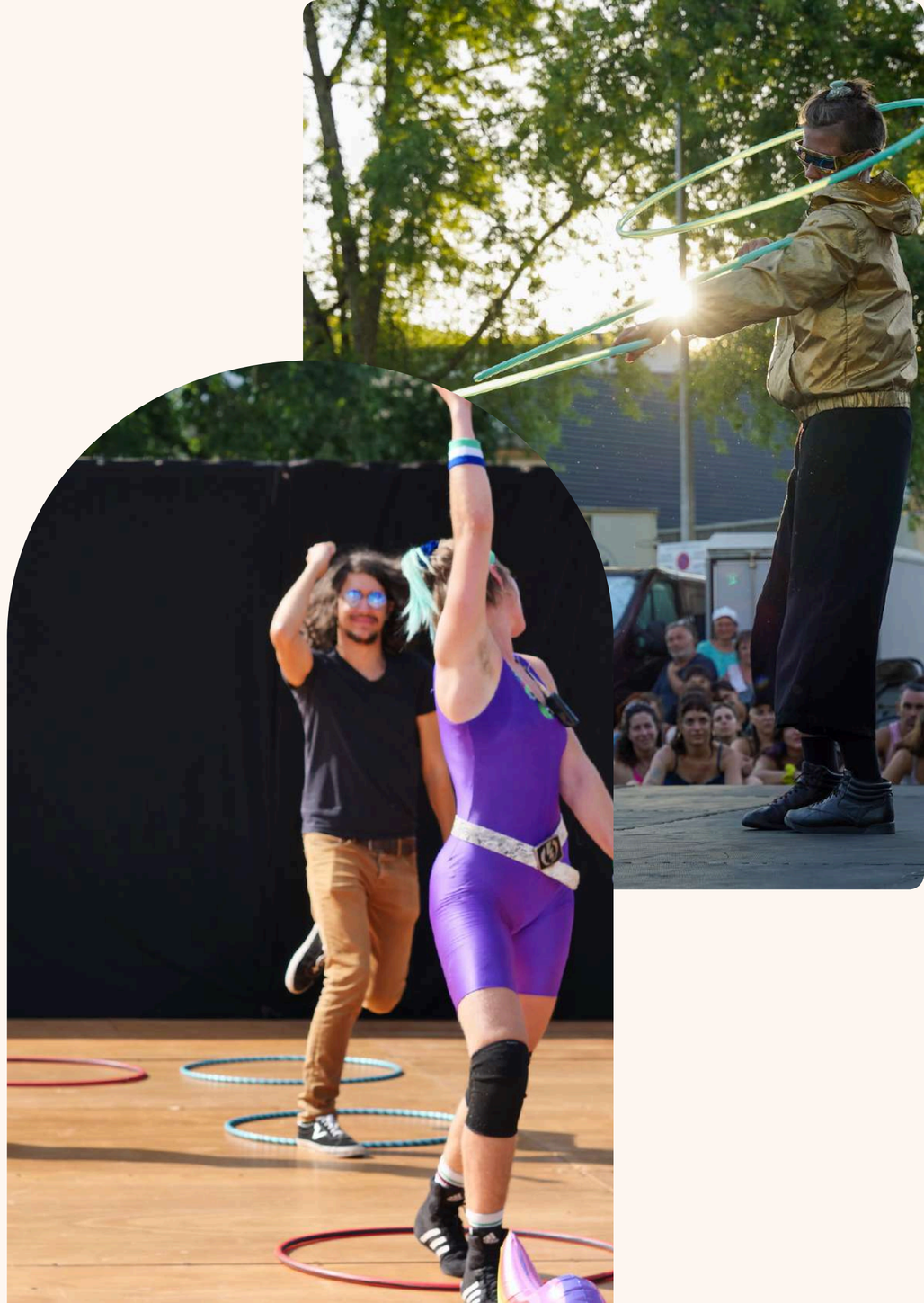
La transmission des arts du cirque et du théâtre font partie du cœur du projet. Grâce à la médiation culturelle, elle souhaite favoriser la rencontre entre artistes et public pour créer des réflexions sur des sujets actuels et sur la découverte de soi et de son corps dans un groupe.

L'association Téléplomb développe des actions aussi bien sur son territoire d'implantation qu'en partenariat avec d'autres associations françaises ou européennes.
Ses artistes sont mis à dispositions pour des projets
territoriaux en partenariat avec "Les Têtes de l'Art" (13) (projet à Sanary-sur-mer, mai 2023), et Appel d'air (École de cirque de Nîmes (30), projet Turbul' en Chap', 2022, 2023, 2023).
Elle co-organise une convention de jonglerie en septembre 2023 avec l'association La Patate qui Jongle à Brassac (81) en proposant un laboratoire pour artistes émergents et des ateliers de médiation culturelle
pour tous les publics.
Plus sur le site internet!!!



LE BUDGET

- **Spectacle+ Discussion coût de cession.....600 EURO (Artiste + Animatrice 2H)**
- **Intervention sur le Réseaux Sociaux.....350 EURO (2 Intervenants 2H)**
- **Intervention “Atelier en mouvement”.....350 EURO (2 Artistes, 2H)**
- **TOTAL.....1300 EURO**
- **L’Asso Teleplomb dispose du Pass Culture**
- **+Défraiement transport depuis Marseille**



CONTACT

ASSO TELEPLOMB

Angela Riegelhofer

0625680607

contact.angela.rie@gmail.com

assoteleplomb@gmail.com

www.AssoTeleplomb