



KIT DE SURVIE

⇒ pour ton ⇒

CLOWN

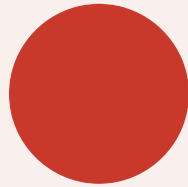
⇒ ÉTÉ 2026 ⇒



⇒ 3 INVITATIONS DOUCES ⇒
À EXPLORER À TON RYTHME ♡

..... ♡
Parce que l'extraordinaire se cache partout...
même dans l'ordinaire. ♡

Danielle Dubois
association Clown d'En Vie
www.clowndenvie.com



Kit de survie pour ton clown Été 2026

Trois rituels pour garder ton clown bien vivant tout au long de l'été. Un petit carnet de voyage intérieur, à feuilleter au rythme de tes découvertes, de tes émerveillements et de tes respirations.

Danielle Dubois
Association Clown d'En Vie

Kit de survie pour *tonclown*

■ Trois rituels pour garder ton clown bien vivant tout au long de l'été — sans en faire une obligation, juste une invitation.

L'été arrive, les séances s'arrêtent, et le clown... s'évapore facilement dans le quotidien. Plage, boulot, barbecue, tout ce qui est *normal*.

Alors cette année, je vous prépare un petit kit. Pas un programme. Pas des devoirs. Juste trois portes que vous pouvez pousser — ou pas — selon l'humeur, le moment, l'envie. Votre clown vous remerciera à la rentrée.

REGARDER

01

Ouvrir le champ des possibles pour son clown

Un clown qui ne voit que lui-même finit par tourner en rond. L'été est la saison parfaite pour aller voir comment les artistes professionnels déploient leur présence et leur univers — différemment, étrangement... Et c'est ça qui nourrit.

Pas besoin d'analyser. Pas besoin de prendre des notes. Juste observer : qu'est-ce qui me touche ? Qu'est-ce qui me laisse froid ? Qu'est-ce qui me donne envie de tenter quelque chose à la rentrée ?

Le Festival OFF d'Avignon regorge de spectacles de clowns cette année. Si vous pouvez y aller, foncez.

MES SÉLECTIONS · FESTIVAL OFF AVIGNON · 4-25 JUILLET

Mes coups de cœur

★ BEST LOVE

Bolek—Animaux Fabuleux

CieN°8 · Mise en scène Alexandre Pavlata

Carole Fages, Maeva Husband, Clara Leduc, Hélène Risterucci

♥ LOVE

Typhus Bronx — La Petite Histoire Qui Va Te Faire Flipper...
(tellement qu'elle fait peur)

La Factory · Théâtre de Houle · 17h30 · 1h45

◆ DÉCOUVERTE

Magalie Tronchet brise la glace

La Factory · 4-LesAntonins · du 4 au 25 juillet · 11h30 · 1h

Programme complet sur festivaloffavignon.com · La Carte OFF donne -30% sur tous les spectacles (à partir de 5€ selon l'âge)

Petit rituel du spectateur clown : après chaque spectacle, notez juste des images qui vous restent, qui vous ont marqué, des détails qui vous touchent, la relation avec le public, la mise en scène.

Deux minutes pour retrouver ses pieds (et tout le reste)

Pas besoin de salle, pas besoin de cercle. Ce rituel se fait n'importe

où — dans la queue à la boulangerie, sur la terrasse, dans un couloir de bureau.

Voilà comment ça se passe : **posez vos pieds**. Sentez le sol sous eux. Juste ça. Puis observez comment ça respire en vous, sans chercher à changer quoi que ce soit. Et enfin, laissez le regard s'ouvrir à ce qui est là, dehors — sans cible, juste ouvert.

C'est l'état de base du clown : ancré, présent, disponible à l'émerveillement. Deux minutes suffisent. Trois fois par semaine, c'est déjà beaucoup.

Le cahier d'émerveillement

03

Voici le cœur du kit. Un cahier —le vôtre, n'importe lequel — avec une consigne simple : y noter quelque chose qui a rayonné dans votre journée. Une lumière, un détail absurde, une conversation, un bout de ciel.

Pas tous les jours si ça devient une contrainte. Quand l'envie est là. Le but n'est pas la régularité, c'est l'entraînement du regard — le regard du clown, qui trouve toujours quelque chose d'extraordinaire dans l'ordinaire.

Pour vous aider à démarrer, voici quelques pages d'entrée que vous pouvez recopier dans votre cahier.

PAGE LIBRE

Aujourd'hui, ça a rayonné ici :

Un dessin, un mot, une date.

PAGE GUIDÉE

Mon clown a été surpris par...

Quelque chose de petit, d'inattendu.

PAGE GUIDÉE

Si mon clown avait une couleur aujourd'hui, ce serait...

Parce que...

PAGE BLANCHE

Ici, je laisse venir ce qui vient.



Dessin, collage, gribouillis.

À VENIR

On se retrouve bientôt


STAGE INTENSIF

Clown sacré ou presque

Samedi 30 octobre · 14h-20h

Dimanche 1er novembre · 10h-17h

Au Clos des Écuets, Attignat (01)

 Tarif early bird jusqu'au
8 septembre


CYCLE ANNUEL

Cycle Clown « Tout un monde »

D'octobre 2026 à mai 2027

Un samedi par mois · groupe fixe

À Villars-les-Dombes

 Tarif early bird jusqu'au
15 juillet

Toutes les infos sur notre site · www.clowndenvie.com

■ Bel été à tous.

Que votre clown reste curieux, même sous la chaleur.

À très bientôt pour de nouvelles aventures clownesques.

Danielle Dubois

Association Clown d'En Vie

07 82 28 22 33 · clowndenvie@yahoo.fr

www.clowndenvie.com