

# Compagnie Crysael

Présente



| Juste Un Moment |  
Création 2024

# | Juste Un Moment

**Public** : dès 4 ans

**Durée** : 50 minutes

**Genre** : Danse

Spectacle pouvant se jouer en théâtre, en extérieur, en représentations tout public ou scolaires

**Chorégraphie et interprétation** : Chris West et Gaël Grzeskowiak

**Création musicale** : Camille Rossi

*Les deux guitares - Opa Tsupa*

**Création lumières** : Emmanuelle Stauble

**Partenaires** : Théâtre Suresnes Jean Vilar, Pôle Pike, Cie La Baraka, Ville de Paris, Sobanova, Ville de la Verrière, Théâtre de Verdure du Jardin Shakespeare



**PÔLE EN SCÈNES**  
ALBERT CAMUS - PÔLE PIK

LA  
COMPAGNIE LA BARAKA

VILLE DE  
PARIS

SOBA  
NOVA



**Production** : CRYSAEL

**Coproduction** : Théâtre de Suresnes Jean Vilar

**Création accueillie en résidence au Théâtre de Suresnes Jean Vilar dans le cadre du festival Suresnes Cités Danse 2025**





# | Synopsis



Juste un moment est un duo de danse aux influences Hip-hop et contemporaines, nous invitant à un voyage drôle, facétieux et plein d'énergie.

## Teaser

<https://youtu.be/Uxk8dGzkLiw>

## Teaser In situ

[https://youtu.be/vw\\_h1TL6\\_kQ](https://youtu.be/vw_h1TL6_kQ)

Un personnage apparaît, seul, immobile, sans aucune source de distraction autour de lui. Restera-t-il vraiment inactif ou profitera-t-il de ce moment d'introspection pour s'évader et voyager dans son imaginaire ?

Chris West et Gaël Grzeskowiak, chorégraphes et interprètes, se questionnent sur nos modes de vie actuels, dérivant entre tourbillon et ennui.

Quel serait l'équilibre parfait ? Profitant de cette bulle dansée, ce duo déjanté et grave à la fois, se crée un espace de jeu et d'expérimentations.



# | L'univers chorégraphique, un mot sur nos intentions

« Le projet est parti d'un questionnement commun : y a-t-il encore aujourd'hui de la place à l'ennui dans un monde où nous sommes constamment sollicités ? À une époque où nous mettons désormais nos styles de vie en avant, quelle place cette comparaison permanente occupe-t-elle aujourd'hui dans nos rapports aux autres ? Nous nous sommes intéressés aux modes de vie hyperproductivistes dans lesquels nous nous engageons parfois inconsciemment.

Notre axe de recherche chorégraphique s'est articulé autour de contrastes de rythme qui illustrent la thématique de l'épuisement et du bien-être. La corporalité oscille entre la névrose et le relâchement. Le spectateur est ainsi baladé à travers tous ces contrastes et peut lui-même se questionner sur ses propres envies. Nous nous sommes servis d'un style chorégraphique hybride nous permettant de représenter cette atmosphère de la pièce parfois remuante, parfois sereine.

Nos sources d'inspirations ont ainsi été très variées, allant du 7ème art à la littérature en passant par le digital, toujours avec cette idée du rapport à l'autre et à soi, et d'une complicité qui s'installe entre deux individus qui prennent *Juste Un Moment*.

Chris West & Gaël Grzeskowiak



# | Génèse du projet



Chris West et Gaël Grzeskowiak se rencontrent lors de leurs premiers cours de danse au sein d'une association de danse Yvelinoise en 2008.

Ils se lient d'amitié et grandit entre eux une connexion artistique fluide et facile.

Amis dans la vie, ils garderont cette connexion tout au long de leur parcours.

Après quelques années, leurs carrières professionnelles respectives prenant une place plus importante, l'envie de se retrouver ensemble autour d'un projet de création devient primordiale.

Après 2 semaines de résidence au Théâtre de Suresnes Jean Vilar, la directrice Carolyn Ocelli et son équipe décident de programmer la pièce *Juste Un Moment* au festival Suresnes Cités Danse 2025.

# | Biographies



## Chris West - Chorégraphe et interprète

Christophe West découvre la danse en 2008 au sein d'une association de Hip Hop dans les Yvelines.

Il intègre ensuite le Centre de Formation de Danseur de Cergy, puis l'Académie Internationale de la Danse à Paris. Il se forme alors à d'autres styles de danse tels que le classique, le jazz et le contemporain.

Il réside aujourd'hui à Paris et exerce son métier de danseur dans divers projets. Il collabore ainsi avec l'Opéra de Paris et l'Opéra de Lyon dans les spectacles *Le Prince Igor*, *Ariodante*, *Le Coq d'Or*. Il participe également à la comédie musicale *Les 10 commandements*, *le retour*, accompagne des artistes en plateaux télévisés (Soprano, Shy'm, Dadju...), et intègre différentes compagnies (Tango Unione, Yasaman, L'air de Rien).

Il développe aujourd'hui la compagnie Crysael avec comme première pièce *Juste un Moment* avec son binôme Gaël Grzeskowiak.



## Gaël Grzeskowiak - Chorégraphe et interprète

En 2008, Gaël Grzeskowiak commence le hip-hop dans les Yvelines. Il continue son apprentissage de la danse et l'expérience de la scène, puis suit deux formations d'interprète pluridisciplinaire au Studio Harmonic à Paris. Tout en continuant sa formation, il intègre l'équipe pédagogique de Studio Danse Coignières en 2013.

Il danse sur des scènes nationales et des productions de l'industrie du disque (clips, tournées, concerts pour des artistes comme Tal, Gims, Dadju, Vita...). notamment avec le chorégraphe Kyf Ekame. En ce moment en tournée avec l'artiste Soprano, il joue et danse également dans plusieurs longs métrages comme *Coexist* et *Les Chatouilles*, ainsi que plusieurs productions Netflix. Il suit des workshops de différents chorégraphes de la scène contemporaine et intègre la compagnie Yasaman en 2019 et crée la compagnie Crysael avec son binôme Christophe West, en 2023.



## Emmanuelle Stauble - Création lumières

Pendant ses études de théâtre – mise en scène et conception lumière – aux États-Unis (UCLA 1985 et Keene State College 1989), Emmanuelle Stauble se forme aux métiers de la régie en travaillant pour des festivals de théâtre et de danse. De retour en France, elle devient Régisseuse Générale au Théâtre Paul Eluard de Bezons, elle y assure la Direction Technique jusqu'en 1996. Elle travaille en régie lumière pour les compagnies de Charles Cré-Ange, Christine Bastin, Philippe Caubère et Toméo Vergès... et signe les créations pour les compagnies de Dominique Marcille, Emmanuel Accard (danse Jazz), Luc Clémentin (théâtre), Ea Sola, Christine Bastin, Xavier Lot, Pero Pauwels, Anaïs Rouch, Sarah Adjou... Elle travaille avec Jacques Rebotier en tant que régisseur général ainsi qu'au CNSMDP où elle assure la régie générale des tournées du Junior Ballet de 2005 à 2013. En 2007 elle met en place un cours de lumière pour les danseurs qui deviendra une formation proposée par La Fabrique de la Danse depuis 2015. Emmanuelle est également l'auteure du TEC, le guide Bilingue du régisseur en tournée.



## Camille Rossi - Création musicale

A l'âge de 6 ans, Camille Rossi intègre le conservatoire de Nîmes où il obtient son D.E.M (Diplôme de fin d'étude musicale). A sa sortie du conservatoire, il obtient un poste de musicien dans l'équipe du rappeur Soprano. Il démarre ainsi une tournée nationale avec l'artiste et multiplie depuis les collaborations avec d'autres artistes francophones (Louane, Alonzo), et actuellement avec Ninho. Désireux de participer à la création musicale d'une pièce de danse, il intègre la compagnie Crysael en 2023 pour la composition musicale de la pièce "Juste un Moment".



# | Calendrier de tournée

## Représentations à venir

**05/12/2025**

**Théâtre le Tivoli - Montargis**

**06/2026**

**Tournée In Situ Région Ardèche en partenariat avec la compagnie la Baraka**

**06/2026**

**Festival International Vaison Danse - Vaison-la-Romaine**

## Représentations passées

**13/10/20203**

**Présentation d'un extrait au festival de danse du Ludes**

**05/04/2024**

**Théâtre l'Azimuth - concours international de Paris**

**03/05/2024**

**Lauréat + Prix du public Sobanova - Theâtre MPAA - Paris**

**06-07-10/07/2024**

**Théâtre de Verdure du jardin Shakespeare - Paris**

**21-22/07/2024**

**Festival Cadences - Arcachon**

**03/10/2024**

**Festival Karavel - Lyon**

**11 et 12/01/2025**

**Festival Suresnes Cités Danse - Théâtre de Suresnes Jean Vilar**

**13 et 14/01/2025**

**Festival Suresnes Cités Danse - Représentations scolaires**

**28/02/2025**

**Festival LRDA - Arvert**

**27/06/2025**

**Théâtre de la Plaine - Paris**

**14-15/06/2025**

**Théâtre de Verdure du jardin Shakespeare - Paris**

**21-22/06/2025**

**Théâtre de Verdure du jardin Shakespeare - Paris**

**13/09/2025**

**Théâtre Le Scarabée - La Verrière**

**20-21-27-28/09/2025**

**Théâtre de Verdure du jardin Shakespeare - Paris**



# | Médiation culturelle

Nous croyons en l'accès universel à la danse, et c'est pourquoi nous mettons un point d'honneur à développer des activités de médiation culturelle qui visent à rendre la danse accessible à tous.

Nous intervenons ainsi auprès d'associations et d'établissements scolaires et sommes convaincus que la danse est un langage qui peut enrichir la vie de chacun, peu importe son origine sociale ou culturelle. Ainsi, nous intervenons dans la cadre d'ateliers chorégraphiques pour faire découvrir la danse à un public qui n'aurait peut-être pas eu l'opportunité de le faire autrement. Cette démarche nous paraît importante non seulement pour élargir les horizons des jeunes générations, mais aussi pour nourrir leur créativité, leur confiance en eux-mêmes et leur capacité à s'exprimer à travers le mouvement. Cette médiation culturelle est aussi un moyen pour nous de partager notre amour pour la danse et de la voir évoluer comme un art vivant. Ayant tous les deux évolués en tant que professeurs et chorégraphes au sein d'associations et écoles de danse, cela nous semblait naturel de développer cette activité en milieu scolaire et associatif avec la compagnie Crysael.

*Juste un moment* nous questionne sur la place de l'ennui dans nos quotidiens et de l'importance de revenir aux essentiels. Quelles nouvelles possibilités s'offriraient à nous si nous acceptions de ralentir le rythme effréné de nos vies (écrans et autres multiples sollicitations) ? Jouer, rêver, flâner, développer son imaginaire, s'ouvrir aux autres etc... ? Cette thématique nous paraît importante car elle nous impacte tous, petits et grands. Nous abordons ainsi nos ateliers chorégraphiques autour de cette thématique de la même façon que nous avons construit le spectacle : avec un travail d'improvisation, de création et d'apprentissage chorégraphique autour des nuances d'énergies, d'espace et de temps.



Création d'un spectacle sur le thème du jeu avec les élèves de 6ème du collège les Bons raisins - 2024

## Nos interventions :

- Collège Jean Jaurès - Saint-Ouen-sur-Seine 93400
- Lycée Léonard de Vinci - Levallois-Perret 92300
- Collège Les Bons Raisins - Rueil Malmaison 92500
- Lycée Saint Jean Hulst - Versailles 78000
- Association CéKeDuBonheur
- Hôpital Robert Debré - Service de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent - Paris 75000
- Hôpital Foch - Suresnes 92150 (Présentation d'un extrait de la pièce et d'une exposition photo du spectacle dans la cafétéria de l'hôpital)
- Collège Albert Camus - Bois Colombes 92270

# | Presse

- Podcast TOUS DANSEURS - Cie Crysael :  
<https://www.tousdanseurs.com/podcast/ep-239-cie-crysael/>

- Article de Presse Resmusica - Festival Cadences - Arcachon :  
<https://www.resmusica.com/2024/09/25/sergio-bernal-met-le-feu-a-la-derniere-soiree-du-festival-cadences-darcachon/>

*“Au-delà des grands noms, le festival Cadences s'attache aussi à faire découvrir de nouveaux talents et des artistes locaux. Parmi ceux que nous avons pu voir, mention spéciale à la compagnie Crysael, lauréate du concours Sobanova en 2024 pour *Juste un moment*, chorégraphié et interprété par Christophe West et Gaël Grzeskowiak qui miment et dansent à merveille toutes les interactions possibles entre deux êtres : de l'abandon total à l'affrontement. Le duo exploite le comique de situation, mime et danse chaque situation de manière inattendue et virtuose.”*

- Article de Presse Danser Canal historique - Festival Suresnes Cités Danses :  
<https://dansercanalahistorique.fr/?q=content/tendre-colere-de-christian-et-francois-ben-aim>

*“La gestuelle très fluide, très liée, d'une souplesse et d'une célérité alerte est littéralement épatante ! Empruntant volontiers au hip-hop comme au vocabulaire classique et contemporain, c'est un vrai plaisir de découvrir cette petite forme mais d'une grande puissance physique et communicative.”*

- Article de Presse les Echos - Festival Suresnes Cités Danses :  
<https://www.lesechos.fr/weekend/spectacles-musique/les-promesses-de-suresnes-cites-danse-2142159>

*L'autre duo de ce plateau partagé, « Juste un moment », réunissait Christophe West et Gaël Grzeskowiak, solistes repérés. Ils optent pour le télescopage de styles allant jusqu'au tango déconstruit. Leur complicité fait des étincelles suscitant les rires et les vivats de la salle. Mission accomplie pour ces garçons dans le vent.*

# | Contact

## Direction artistique

Chris West : 06.80.02.99.41

Gaël Grzeskowiak : 06.76.45.35.74

[ciecrysael@gmail.com](mailto:ciecrysael@gmail.com)

## Production

Association CRYSAEL

Adresse postale : 8 place Alfred Sisley 78960 Voisins-le-Bretonneux

Siret : 902 241 876 00025

Code APE : 9001Z

Représenté par William West, en qualité de président

## Contacts

Fanny Laurent et Rodolphe Grau

06 99 45 88 76 / 06 09 56 67 26 - [crysael.diffusion@gmail.com](mailto:crysael.diffusion@gmail.com)

