



À MOINS DE TROP

DOSSIER DE PRÉSENTATION

Cie Nous et Moi, Crédit 2026,
Quatuor de danse urbaine-contemporaine



GÉNÉRIQUE

DISTRIBUTION

Chorégraphie et interprétation

Charlotte Cotting, Estelle Kaeser, Anaïs Kauer et Adrien Rako

Musique originale

Adrien Rako

Assistanat danse

Eugénie Fasel

Oeil extérieur

Marjolaine Minot

Directeur technique et création lumières

Antoine Mozer

Photographie et captation

Philip Kessler

Administration et diffusion

Eugénie Fasel et Anaïs Kauer

Production

Cie Nous et Moi

Coproduction

Equilibre-Nuithonie-Fribourg

INFORMATIONS SUR LA PIÈCE

Genre **Danse urbaine-contemporaine**

Public cible **tout public**

Durée **50-60 minutes**

Première **du 25 ou 26 février au 1er mars 2026**

Partenaire **Saison culturelle CO2**

Tournée **1-2 avril 2026, Saison culturelle CO2, en cours**

Soutiens **Etat de Fribourg, Loterie romande, en cours**

A PROPOS DE NOUS ET MOI

Nous et Moi est une compagnie de danse urbaine-contemporaine fondée en 2016, et dont les quatre chorégraphes-interprètes, Charlotte Cotting, Estelle Kaeser, Adrien Rako et Anaïs Kauer viennent de Fribourg.

Le nom de la compagnie résume en trois mots l'éthique de travail et l'esprit du groupe. Les notions d'individualité, d'identité et d'appartenance sont au centre de la réflexion et des projets artistiques de la compagnie. Articulant son travail chorégraphique autour d'un soin particulier pour la musicalité, la subtilité et la précision des corps, la compagnie se distingue par sa gestuelle rythmique et détaillée, amalgame de danse urbaine et d'inspirations contemporaines : les chorégraphes exploitent les variations de grandeurs, de vitesses et d'intensités avec créativité et méticulosité pour cultiver le renouvellement et la surprise dans leurs compositions, afin d'enrichir un vocabulaire de mouvements en constante expansion.

Les sources d'inspirations principales concernant le mouvement de la compagnie sont les chorégraphes américain.e.s Mari et Keone Madrid, Larkin Poynton et Chris Martin avec leur compagnie intitulée «Project Home », les compagnies anglaises Far From the Norm et Humanhood et la chorégraphe française Marion Motin. La compagnie Nous et Moi apprécie notamment l'esthétique visuelle de Jakob Jonas pour son travail vidéographique et photographique.

2



PRÉSENTATION DU PROJET

MOTIVATION

La compagnie Nous et Moi a créé sa première pièce longue, intitulée Césure, en co-production avec Equilibre-Nuithonie-Fribourg en avril 2023. Riches de cette expérience aussi humaine qu'artistique, les quatre chorégraphes en ressortent grandies par de nouveaux acquis méthodologiques qu'elles se voient aujourd'hui mobiliser, avec l'aide d'Eugénie Fasel une fois de plus, afin de nourrir un nouvel élan créatif. Équilibre-Nuithonie s'engage à co-produire en février 2026 leur création traitant du sujet de « la loi du moindre effort ».

Pour ce nouveau chapitre, les chorégraphes ont choisi d'orienter leur recherche sur un aspect du caractère fondamentalement physique de la danse, à savoir, leur rapport à l'effort. À quel moment la pratique d'une activité physique devient-elle obsessionnelle? A contrario, pourquoi la propension au moindre effort semble-t-elle s'imposer naturellement chez l'être humain, parfois à son détriment ? Cette thématique touche évidemment aux questions de la santé mentale et physique, et les chorégraphes ont notamment trouvé des pistes de réflexions prometteuses dans une interview de Boris Cheval entendue sur la Radio Suisse Romande. Le chercheur en neuropsychologie de la santé, psychologie du sport et épidémiologie sociale, s'y exprime sur la question de la « loi du moindre effort » au cours d'une interview réalisée pour l'émission de radio CQFD.

À l'autre extrémité de la poursuite obsessionnelle de la performance physique et du dépassement de soi, cette propension au moindre effort est aussi profondément ancrée que l'instinct de survie : à l'ère préhistorique déjà, économiser ses forces et les optimiser pour se nourrir, fuir ou se défendre était un mécanisme de préservation pour les chasseurs-cueilleurs.

Aujourd'hui toutefois, en dépit de notre longévité croissante, cette « loi » devient une des causes de notre mobilité déclinante. Ascenseurs, vélos électriques, livraisons à domicile, et autres commodités : les progrès technologiques nous incitent toujours moins au mouvement. L'effort physique n'est plus nécessaire pour notre survie au sens premier du terme, et d'importants contrastes sociaux s'illustrent dans la diversité des comportements que nous adoptons face à l'effort, dans une société où le sport acquiert une dimension culturelle, sociale, hédonistique ou philosophique. Ainsi, les athlètes, dont la pratique peut parfois virer à l'obsession, peuvent être sujets au surentraînement, tout aussi néfaste que le manque d'activité physique. D'un autre côté, la sédentarisation cause ou aggrave de nombreuses pathologies. À cela s'ajoutent les valeurs morales et sociales qu'on attribue à la santé physique et mentale, mais aussi à l'apparence. Force est de constater que l'équilibre est difficile à trouver dans ce nœud de contradictions...

Peut-être que l'équilibre dans le rapport à l'effort réside dans l'ergonomie du mouvement au quotidien ou dans sa pratique, et ce afin de ne pas renoncer à l'effort : courir en sollicitant uniquement les muscles indispensables, sauter en détendant toutes les parties du corps pouvant être détendues. La magie apparaît lorsque le mouvement semble facile. Pour que nos actions nous demandent la quantité d'effort appropriée, il faut aussi travailler sa capacité de concentration. En abordant nos activités de cette manière, la sensation de fournir un effort est diminuée et l'intensité de la loi du moindre effort est atténuée.

Charlotte, Estelle, Adrien et Anaïs voient dans cette recherche un enrichissement personnel considérable et une impulsion inspirante pour créer leur prochaine pièce. Alors qu'elle traite habituellement des thématiques plus abstraites pour mettre le mouvement au cœur de sa création, la compagnie souhaite cette fois-ci mettre la danse au profit de la narration. Utiliser leur esthétique contrastée pour partager une expérience est une approche que les quatre chorégraphes souhaitent explorer.



DÉMARCHE

Dans un premier temps, les membres de la compagnie prévoient de se documenter sur la thématique de la loi du moindre effort et envisagent d'organiser une rencontre avec Boris Cheval afin de mieux comprendre les enjeux sociaux de ces tendances comportementales. Puis, les quatre chorégraphes aimeraient nourrir la réflexion autour de leurs propres comportements face à l'effort afin de dégager des caractères identitaires et comportementaux spécifiques. Enfin, il s'agirait de traduire les traits mis en évidence des quatre personnages caractérisés chacun par une posture, une qualité de mouvement et un langage corporel qui lui est propre. Les chorégraphes entendent mobiliser les axes de leur mouvement, à savoir, les variations de dynamiques et la précision musicale, afin d'alterner entre les différentes incarnations individuelles de ces personnages et les phases d'unisson où tout le monde entre dans l'univers d'un seul personnage et où la synchronisation contraste avec l'individualisation des autres tableaux.

Pour la création *À moins de trop*, les quatre chorégraphes, toujours avec l'appui d'Eugénie Fasel qui les assiste dans les phases d'essai et de chorégraphie, souhaiteraient intégrer deux nouvelles composantes dans leur écriture : la chorégraphie autour d'un élément scénographique, et l'accompagnement actif de la metteuse en scène Marjolaine Minot (*La poésie de l'échec, Je suis plusieurs, A M O R - Choisir sans renoncer*) pour guider et questionner leurs propositions.

Le processus de création a un double objectif.

D'une part, présenter la deuxième pièce longue de la compagnie à un public curieux d'en découvrir plus. Mais aussi, l'occasion pour les danseur.euse.s de réfléchir ensemble à une thématique qui les touche et chercher des solutions individuelles pour améliorer leur rapport face à l'effort physique ou se donner une chance de se réinventer à travers les personnages issus de leur recherche.

DRAMATURGIE & SCÉNOGRAPHIE

Sur la scène, quatre personnes et quatre fauteuils distincts les uns des autres. Soumises à divers degrés à la loi du moindre effort, les interprètes cherchent le fauteuil qui leur convient pour se reposer. Leurs traits de caractère sont révélés progressivement autant dans leur gestuelle que dans leurs actions et dans le fauteuil qui leur correspond. Chaque personnage a un comportement qui lui est propre et influence plus ou moins le groupe. Ces quatre tempéraments affirmés cohabitent dans un même espace : leur objectif commun est d'être confortable. Les fauteuils sont déplacés par les personnages pour différentes raisons : s'éloigner du groupe, observer de loin, se rapprocher de quelqu'un, jouer, etc. La quête du confort mène les interprètes dans toutes sortes de situations et d'interactions conflictuelles, cordiales, malaisantes ou absurdes. En bref, tout ce que l'être humain est prêt à mettre en œuvre pour économiser ou dépenser son énergie est une source d'inspiration pour la création de *À moins de trop*.

MUSIQUE - COMPOSITION ORIGINALE

L'un des axes du langage chorégraphique de la compagnie s'articule autour de phases d'interprétation d'éléments précis et détaillés de la composition musicale. À cet égard, la formation Nous et Moi planche une fois encore sur l'écriture en simultané de la musique et du mouvement pour optimiser cet aspect. Mélangeant les inspirations de musiques ethniques culturellement définies avec celle d'instruments plus traditionnels de la sphère musicale occidentale contemporaine, le guitariste et compositeur Adrien Rako (également co-chorégraphe et interprète de la compagnie) cherche à tisser un univers sonore propice tant à l'évocation de souvenirs doux ou amers, qu'à l'éveil de la curiosité et de la fibre rêveuse de l'auditoire.

La musique d'Adrien est principalement influencée par les artistes suivants : Tool, Nils Frahm, Nine Inch Nails, Anouar Brahem, Lars Danielson, Animals as Leaders, Ben Howard.



BIOGRAPHIES DE L'ÉQUIPE

Estelle Kaeser

Chorégraphe | danseuse | responsable costume

Estelle débute la danse dès son jeune âge. Elle s'intéresse d'abord à différents styles issus des danses urbaines et suit des cours dans plusieurs institutions de danse à Fribourg telles que Profil Dance ou Mastazz Dance&Co. Afin d'élargir ses connaissances, Estelle poursuit sa formation en s'impliquant dans différents workshops en suisse et à l'étranger. Elle participe notamment à Urban Dance Camp ou International impact, des camps internationaux qui l'enrichissent beaucoup sur le plan chorégraphique. En 2018, Estelle commence une formation à Tanzwerk101, à Zürich. Là-bas, elle est initiée à un large éventail de styles de danse comprenant notamment la danse contemporaine, la danse classique ou la danse urbaine. Estelle est une interprète et chorégraphe polyvalente qui a fait très tôt ses marques sur la scène Suisse. Elle a travaillé sous la direction de différents chorégraphes renommés comme Cédric Gagneur ou la compagnie Da Motus ! et a participé à plusieurs projets d'envergure, tels que la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques d'hiver de la jeunesse 2020, à Lausanne.



Charlotte Cotting

Chorégraphe | danseuse | responsable communication

Charlotte est une danseuse et chorégraphe professionnelle qui se produit principalement dans le milieu de la scène urbaine en Suisse. Elle s'initie très tôt à la danse Hip-Hop à Fribourg avant d'intégrer un groupe de compétition, avec lequel elle représente pendant plus de 10 ans la Suisse aux championnats du monde de danse chorégraphique. Elle poursuit sa formation dans des camps de danse intensifs. Peaufinant un style à la frontière du Hip-Hop, de la danse contemporaine et du burlesque, elle attire l'attention de nombreux artistes suisses et internationaux et multiplie les collaborations pour les projets du rappeur Iklos, de la chanteuse Lakna Zerbo, du producteur Ruddy Rodda ou encore de Madison Hugh. Depuis 2016, elle participe à la création de la compagnie Nous et Moi, qu'elle enrichit d'une expérience acquise au fil de ses nombreuses collaborations sur la scène suisse.



Anaïs Kauer

Chorégraphe | danseuse | responsable diffusion

Anaïs est une chorégraphe et interprète fribourgeoise. Active depuis 2011, année lors de laquelle elle a participé en tant que chorégraphe et interprète pour le projet pluri-disciplinaire 33Tours à Nuithonie sous la direction d'Alain Bertschy, chanteur et metteur en scène fribourgeois, elle enrichit par cette première expérience pluridisciplinaire sa vision artistique qui lui permet de développer une méthodologie de travail adaptée à la diversité artistique. En 2016, Anaïs crée la compagnie de danse urbaine-contemporaine Nous et Moi. La jeune chorégraphe sort diplômée d'un Bachelor en danse contemporaine à la Manufacture à Lausanne en juin 2018, puis part compléter son expérience avec une formation de Yoga au Népal l'année suivante. Depuis septembre 2019, elle travaille également comme danseuse et assistante à la chorégraphie pour la chorégraphe Yasmine Hugonnet, pour le collectif A à J et le collectif Corps Exquis.



Adrien Rako

Chorégraphe | danseur | compositeur

Écumant les scènes urbaines d'Europe pendant près d'une dizaine d'années en amateur, puis finalement en qualité d'instructeur professionnel dans les studios de Londres, Amsterdam, Barcelone, Zurich, Skopje ou encore Varsovie, Adrien Rako est un compositeur et chorégraphe de danse urbaine franco-suisse. À la croisée de ses racines malgaches et d'une éducation franco-helvétique, les influences de son enfance ont pourvu à la cultivation d'un goût prononcé du rythme et de la polyvalence musicale, instillée par ses parents. Travaillant professionnellement aussi sous la direction de chorégraphes de renom comme Keone et Mari Madrid ou Chris Martin et Larkin Poynton, Adrien intègre en 2015 la prestigieuse compagnie de théâtre musical et de percussion corporelle STOMP, créée en 1991 par Luke Cresswell et Steve McNicholas à Brighton au Royaume Uni. Avec STOMP, il se produit à travers le monde depuis 2015. Prolifique aussi dans la composition, il crée la musique originale de plusieurs projets de la compagnie Nous et Moi qu'il rejoint en 2021.



Eugénie Fasel

Administratrice | chargée de diffusion | danseuse assistante

Après une formation initiale en danses académiques, Eugénie se dirige vers les danses hip-hop et se forme entre 2013 et 2014 à Tanzwerk101 à Zürich. C'est à New York, où elle passe deux saisons en 2018 et 2019, qu'elle approfondit sa pratique de la House Dance ainsi qu'en participant à plusieurs battles et évènements dans toute l'Europe. En parallèle, elle intensifie son engagement au sein des milieux culturels, notamment en qualité de membre du comité de la faîtière Action-Danse Fribourg. Elle collabore à l'élaboration de divers projets artistiques, comme la plate-forme pour chorégraphes émergent-es InciDanse Fribourg, la Fête de la Danse Fribourg et divers projets de l'association Mastazz Dance&Co. Elle parachève à l'été 2021 un Master à l'université de Lausanne en rédigeant son mémoire en sociologie sur la professionnalisation du milieu de la danse fribourgeoise. Après un stage à Corodis, elle est engagée en tant que coordinatrice de l'édition 2023 des Journées du Théâtre Suisse, puis en tant que chargée de communication et marketing au sein de la Saison culturelle CO2. Depuis janvier 2023, Eugénie collabore avec le quatuor de chorégraphes de la compagnie Nous et Moi.



Directeur technique | création lumière

Antoine Mozer s'est formé en tant que technicien de spectacle au sein de la Fondation Equilibre-Nuithonie, à Fribourg. Sa formation lui permet d'accéder à plusieurs expériences d'envergure à l'étranger, notamment la clôture des jeux olympiques d'Afrique au Congo où il se forme à la machinerie de vol auprès de Jean-Claude Blaser, avec qui il collabore régulièrement.

Antoine fait la rencontre en 2014 de Julien Schmutz, metteur en scène fribourgeois, et le suit dans ses créations depuis, en tant que régisseur plateau et lumière.

En 2020, il signe sa première création lumière pour la compagnie Glitzerfabrik, et co-fonde le Ratelier, atelier de construction de décors à Fribourg.



Marjolaine Minot

Oeil extérieur

Marjolaine Minot est auteure, comédienne et metteure en scène depuis 10 ans sur la scène Suisse. Née à Paris en 1978, elle grandit dans une famille d'artistes et d'intellectuels. En 2004 elle s'exile en Suisse pour suivre une formation en Théâtre de Mouvement à l'Accademia Dimitri. Diplômée et primée par la SUPSI (TalentThesis pour son travail de diplôme) en 2007, elle gagne le Prix d'étude Migros et poursuit avec un Master. Elle rencontre Günther Baldauf avec qui elle collabore au sein de la Cie Marjolaine Minot depuis 2020. Ils ont été lauréats du Grand Prix Migros Neuchâtel-Fribourg ainsi que du Prix culturel à l'émergence décerné par l'agglomération de Fribourg.

En 2019, Marjolaine Minot était nominée pour le Prix Suisse de la scène.

En 2020/2021, elle est coach au Migros-pour-cent-culturel et suit une formation en Dramaturgie et performance du texte entre l'UNIL et la Manufacture de Lausanne. Depuis septembre 2021, elle est membre du conseil d'administration de la Société suisse des auteurs, représentante du secteur « Théâtre Visuel, arts de la rue, cirque, mime, magie ».

A côté du travail de sa compagnie, Marjolaine est metteure en scène pour d'autres compagnies, comme avec le spectacle de clown Hang up de la Cie Les diptik, le spectacle de danse et rue Je viens de partir de la Cie Champloo (2020) (en tournée), La dernière pièce de Karim Slama Le dernier mime (2021) (en tournée).

PROJETS 2016-2025

- 2025 [SEUILS](#) - commande du Festival Altitudes, Bulle, Suisse
- 2025 [EMPREINTE](#) - en coproduction avec la Fête de la Danse Fribourg-Bulle
Fête de la Danse Fribourg-Bulle
Fête de la Danse Rolle
Fête de la Danse Genève
- 2024 [CONTRASTE](#) - en tournée avec Tanzfaktor, organisée par RESO
Fabriktheater Rote Fabrik, Zürich, Suisse
LAC, Lugano, Suisse
Théâtre les Halles, Sierre, Suisse
Bühne Aarau, Aarau, Suisse
Théâtre Saint Gervais, Genève, Suisse
Festival Tanz in Olten, Olten, Suisse
- 2024 [CONTRASTE](#) - Tournée de la pièce
Fête de la Danse Fribourg et Bulle
- 2023 [RITUEL](#) - Création et représentation de la pièce courte,
Production avec le festival Altitudes, Bulle
- 2023 [CÉSURE](#) - Création et représentations de la pièce longue, Fribourg, Suisse,
Coproduction avec la Fondation Equilibre-Nuithonie
- 2022 [CONTRASTE](#) - Création et tournée de la pièce
Fribourg, Suisse, FriAir Festival
Fribourg, Suisse, Swiss Battle Tour
Fribourg, Suisse, Festival Prêt-à-jouer
Fribourg, Suisse, Weekend Prolongé
Fribourg, Suisse, Plate-forme InciDanse
Genève, Suisse, The Showroom Event
Lausanne, Suisse, Festival Au-delà des préjugés
- 2021 [SIOSTRA](#), Collaboration avec Promni, groupe traditionnel polonais,
pour les RFI Fribourg, Fribourg, Suisse
- 2021 [SOLEIL NOIR](#) - Production et performance en ligne
pour Limelight Tanzplatform
- 2021 [NUANCES](#) - Conceptualisation et réalisation d'une série de 7 épisodes, Suisse
- 2020 Performance de [Codanse Fri-20](#) sous la direction artistique de la compagnie
Da Motus!, Fribourg, Suisse
- 2018 [IOM](#) - Tournée de la pièce
Rolle, Suisse, Scène Ouverte
Basel, Suisse, International Impact
Fribourg, Suisse, Plate-forme InciDanse
- 2017 [IOM](#) - 2ème place du concours chorégraphique World of Dance, Bienne, Suisse

- 2017 [IOM](#) - 2ème place du concours chorégraphique international Quality Street Finest avec résidence au Centquatre, Paris, France
- 2017 [IOM](#) - 1ère place du concours chorégraphique Festival Au-delà des Préjugés, Lausanne, Suisse
- 2016 [IOM](#) - Première pièce à Limelight Tanzplatform, Bern, Suisse
- 2016 rencontre, coup de foudre et première pièce, [NOUS ET MOI](#)

REVUES DE PRESSE

11

Empreinte, [article d'Elisabeth Haas «Fête de la danse. La compagnie fribourgeoise Nous et Moi crée une nouvelle pièce en ouverture»](#) La Liberté, 07.05.2025

Césure, Lauréate du Prix Culturel à l'Emergence, [article de Clea Robert « Fribourg. Quatre danseurs reçoivent le Prix à l'émergence »](#) La Liberté, 26.09.2024

Césure, [critique d'Elisabeth Haas « L'équilibre entre l'individuel et le collectif »](#)
La Liberté, 28.04.2023

Césure, [reportage et article de Laura Kolly « Césure, un spectacle long format de Nous et moi », Fr-app](#), 26.04.2023

Césure, [article d'Elisabeth Haas « Ensemble et libres à la fois »](#)
La Liberté, 20.04.2023

Césure, [article d'Eric Bulliard, « Un fil tenu entre néant et profusion »](#)
La Gruyère, 20.04.2023

Césure, [interview d'Anaïs Kauer et Eugénie Fasel](#)
La Cafète, Radio Fribourg, 17.04.2023

NOUS CONTACTER

Cie Nous et Moi
c/o Anaïs Kauer
Route Henri-Pestalozzi 7
1700 Fribourg

Eugénie Fasel
Administration et diffusion
+41 79 409 51 87
cienousetmoi@gmail.com

cienousetmoi.com
[@cienousetmoi](https://www.instagram.com/cienousetmoi)

