

À MOINS DE TROP

DOSSIER DE PRESSE

Une création de la Cie Nous et Moi
du 26 février au 1^{er} mars 2026, Equilibre-Nuithonie - Fribourg
2 avril 2026, Saison culturelle CO2 - Bulle





SOMMAIRE

- 01 - Générique
- 02 - À moins de trop, présentation du projet
- 03 - Biographies de l'équipe
- 04 - À propos de Nous et Moi
- 05 - Revue de presse
- 06 - Nous contacter

01 | GÉNÉRIQUE

DISTRIBUTION

Chorégraphie

Charlotte Cotting, Estelle Kaeser, Anaïs Kauer-Rako, Adrien Kauer-Rako

Interprétation

Charlotte Cotting, Estelle Kaeser, Adrien Kauer-Rako

Musique originale

Adrien Kauer-Rako

Assistanat danse

Eugénie Fasel

Regard extérieur

Marjolaine Minot

Création lumières et régie plateau

Antoine Mozer

Photographie et captation

Philip Kessler

Teaser et documentaire

Maxime da Costa

Administration et diffusion

Eugénie Fasel, Anaïs Kauer-Rako

Production

Cie Nous et Moi

COPRODUCTION

Fondation Equilibre et Nuithonie

Première : 26 février 2026

Représentations : 26 février au 1er mars 2026 à Nuithonie - Villars-sur-Glâne

PRÉ-ACHAT

Saison culturelle CO2

Représentation : 2 avril 2026 à la Salle CO2 - Bulle

SOUTIENS

État de Fribourg, Loterie Romande, Agglomération de Fribourg, Fondation Vincent Merklé, Fondation Ernst Göhner, Fondation Anne-Marie Schindler, Marbrick Immobilier SA.

Teaser © Maxime Costa

02 | À MOINS DE TROP, PRÉSENTATION DU PROJET

À moins de trop explore la loi du moindre effort dans nos sociétés contemporaines. À l'heure où les progrès technologiques réduisent drastiquement nos besoins de mouvement - ascenseurs, livraisons à domicile, automatisation, intelligence artificielle - la pression à la performance, elle, ne faiblit pas. Le corps oscille entre deux pôles apparemment contradictoires : l'économie d'énergie et l'injonction au dépassement de soi.

À travers le regard de danseur·ses, la pièce interroge notre rapport intime et collectif à l'effort, au confort, aux limites et à l'équilibre, en observant ce que cette tension produit dans les gestes, les comportements et les relations.

Intention et démarche artistique

Cette création s'ancre dans une question simple, mais profondément ambivalente : à quel moment l'effort devient-il excessif ? Et pourquoi, à l'inverse, la tendance au moindre effort semble-t-elle si naturellement s'imposer, parfois à notre détriment ? Loin d'opposer paresse et performance, la pièce s'intéresse aux zones grises : là où l'effort est vital, là où il devient obsessionnel ; là où le confort protège, là où il enferme. Cette réflexion trouve des échos tant dans les enjeux de santé mentale et physique que dans les normes sociales contemporaines, où le corps est à la fois sommé d'être performant, maîtrisé, esthétique - et de plus en plus immobile.

La démarche artistique de la compagnie s'appuie sur une approche incarnée : partir des expériences corporelles propres aux interprètes. Les chorégraphes interrogent leurs comportements face à l'effort, leurs stratégies d'économie ou de dépense d'énergie, afin de faire émerger un langage chorégraphique singulier, ancré dans le vécu du corps.

Sur scène, cette recherche se traduit par des postures spécifiques, des qualités de mouvement distinctes et des langages corporels différenciés. La chorégraphie joue sur l'alternance entre individualisation et unisson, entre synchronisation collective et immersion temporaire dans l'univers d'un corps en mouvement. Les variations de dynamiques et la précision musicale - axes centraux du travail de Nous et Moi - structurent cette écriture en constante transformation.

Pour cette création, la compagnie intègre deux nouvelles dimensions à son processus :

- une recherche chorégraphique autour d'éléments scénographiques, composés d'une multitude de chaises et d'un fauteuil, utilisés comme prolongements du corps et révélateurs des rapports au confort, à l'attente et à l'économie d'effort,
- et l'accompagnement actif de la metteuse en scène Marjolaine Minot, qui guide, questionne et affine les propositions dramaturgiques.

L'ambition est double : proposer au public une seconde pièce longue qui approfondit l'univers de la compagnie, tout en offrant aux interprètes un espace de réflexion et de réinvention, où la danse devient un outil pour penser autrement notre rapport à l'effort.

Musique - composition originale

La musique occupe une place centrale dans l'identité artistique de Nous et Moi. À moins de trop repose sur une écriture simultanée de la musique et du mouvement, pensée comme un dialogue étroit entre son et geste.

La composition originale est signée par Adrien Rako, guitariste, percussionniste, compositeur, co-chorégraphe et interprète de la compagnie. Sa musique ne se contente pas d'accompagner la danse : elle la structure, la provoque et la précise. Les interprètes traduisent physiquement des éléments musicaux fins et détaillés, renforçant la lisibilité et la tension dramaturgique du mouvement.

Puisant dans des influences multiples - entre intensité rythmique, minimalisme, tension et respiration - la composition développe un univers sonore cohérent, porté par un fil conducteur clair. Elle accompagne les variations d'effort, de relâchement, parfois même d'enlèvement, et de haute intensité physique qui traversent la pièce, et participe pleinement à l'expérience sensorielle proposée au public.



03 | BIOGRAPHIES DE L'ÉQUIPE

Charlotte Cotting

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.

Estelle Kaeser

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.

Adrien Kauer-Rako

Écumant les scènes urbaines d'Europe pendant près d'une dizaine d'année 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.

Anaïs Kauer-Rako

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 pluridisciplinaire 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.

Eugénie Fasel

Formée initialement aux danses académiques, Eugénie s'oriente vers les danses street et club et se forme à Fribourg et à Tanzwerk101 à Zurich. Elle approfondit la House Dance à New York lors de deux séjours en 2018 et 2019, et participe à de nombreux battles et événements en Europe. Parallèlement à sa pratique artistique, elle s'engage dans les milieux culturels fribourgeois, notamment au sein de l'association Action-Danse Fribourg, et collabore à divers projets comme la Plate-form InciDanse et la Fête de la Danse Fribourg. Titulaire d'un Master en sociologie de l'Université de Lausanne, elle travaille ensuite à Corodis, aux Journées du Théâtre Suisse 2023 et actuellement pour la Saison culturelle CO2. Elle produit et danse dans les projets chorégraphiques de la compagnie Tamara Mancini / CludaCo, et collabore depuis 2023 avec la compagnie Nous et Moi.

Marjolaine Minot

Marjolaine Minot est auteure, comédienne et metteuse 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 (Talent Thesis 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 est 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 metteuse en scène pour d'autres compagnie, 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).

Antoine Mozer

Antoine s'est formé en tant que technicien de spectacle au sein de la Fondation Equilibre et 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 cofonde le Ratelier, atelier de construction de décors à Fribourg.

04 | À PROPOS DE NOUS ET MOI

Nous et Moi est une compagnie indépendante de danse urbaine-contemporaine fondée en 2016, composée de quatre danseur·ses et chorégraphes fribourgeois·es : Charlotte Cotting, Estelle Kaeser, Adrien Kauer-Rako et Anaïs Kauer-Rako.

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, qui se distingue par sa gestuelle rythmique et détaillée, amalgame de danse urbaine et d'inspirations contemporaines.

Lauréate du Prix culturel à l'Emergence 2024 de l'Agglomération de Fribourg pour le spectacle Césure (2023).

Projet 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](#)

05 | REVUE DE PRESSE

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 ténu entre néant et profusion »](#)
La Gruyère, 20.04.2023

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



06 | 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

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