

# Sur le banc

EN TOURNÉE

Création et interprétation : Marta Bentkowski, Christine Loret & Nathalie Sternberg



« L'univers drôle et poétique  
de trois danseuses improbables »



THÉÂTRE LE PETIT  
**MANOIR**



# Sur le banc

## Une immersion dans l'univers drôle, poétique et foisonnant de trois danseuses improbables

Quelle est la place de la femme dans la société ? Et si elle est danseuse ? Que devient cette place quand approche l'âge de la retraite ?

L'autodérision côtoie la poésie et la beauté dans ce spectacle original et sensible, qui aborde des thèmes cruciaux avec beaucoup d'humour.

*Sur le banc* mêle envols lyriques, conseils pratiques, poésie, mouvements de danse et arias pour une traversée joyeuse de la vie quotidienne et artistique de trois danseuses.

5h30 du matin. Elles attendent sur leur banc. Ces trois femmes parlent de tout, joignent le geste à la parole, chantent un aria, laissent les mouvements et la danse éclore, l'imaginaire se glisser et leur univers basculer. *Sur le banc* mêle avec fluidité danse, théâtre et chant lyrique.

## Un spectacle où l'on ne s'ennuie pas !

La richesse de cette création tient à l'univers original, plein de fantaisie et de liberté, et à la forte complicité entre les artistes ainsi qu'avec le public qui partage, tout au long du spectacle, le quotidien drôle, foisonnant, poétique, extravagant et inattendu des trois danseuses.

De très beaux tableaux interprétés par des femmes qui brisent avec grâce les tabous de l'âge et de leur vieillissement.

Une création collective de Marta Bentkowski, Christine Loret et Nathalie Sternberg.



# Dans la presse

*"On rit. C'est beau, parfois un peu grinçant. Sur ce banc on y danse, on y danse bien."*  
chroniques de la baie

*"Une proposition insolite, pleine d'humour qui ne lasse pas un seul instant."* vivant mag

*"Un spectacle riche pour sa pluridisciplinarité, drôle et plein de fantaisie, qui fait du bien."*  
critiquethéâtreclau.com

*"un roadtrio «theatrico-poetico-lyrico-zen»... Senior, et alors ?"* la revue du spectacle

## L'avis du public

Lire tous les avis en ligne

### -Touchant et nécessaire 🙌🙌🙌🙌

Un spectacle poétique et intelligemment révolté où trois interprètes peu ordinaires nous donnent à goûter la persévérance, la créativité, la joie et l'humour d'être une "vieille" danseuse... Loin des clichés (ou s'en amusant allègrement), ce spectacle est tout aussi agréable que nécessaire !

### -Génial

Quel spectacle ! et quelles femmes ! c'est émouvant, drôle, décalé et tellement beau de découvrir ce trio de drôle de dames, qui chantent, qui dansent, qui papotent, qui échangent sur la vie et le temps qui passe. A voir et à revoir sans modération

### -Le banc d'Avignon, rebondir!..

Ce spectacle tout en délicatesse donne à voir la complicité entre trois danseuses, leurs corps à l'unisson, mais aussi pour chacune, leur individualité. Des chants magnifiques, leurs mains tendues, parfois, appellent à partager la beauté, la poésie, la tendresse.

De très belles scènes restent en tête. Ces danseuses sont de sacrées comédiennes ! Nous attendons la suite !

### -a voir absolument

3 Femmes épatantes. J'ai passé une soirée délicieuse à admirer la créativité de ces 3 artistes drôles et talentueuses. Merci à vous 3 !

### -A voir sans hésiter 🙌🙌🙌🙌

Merci pour cette super soirée ! De véritables talents multiples, d'actrices, de danseuses, de chanteuses. Une écriture et une mise en scène mariant l'émotion et l'humour. Toute une histoire sur un simple banc! Et tout simplement BEAU.





## Informations pratiques

### Sur le banc

**Genre :** théâtre, danse et chant lyrique

**Création et interprétation :** Marta Bentkowski, Christine Loret et Nathalie Sternberg

**Durée :** 1 heure

Créé au Festival Off d'Avignon du 7 au 29 juillet 2023 avec le titre *Sur le banc d'Avignon*

Représentations à Asnières-sur-Seine, Marly-le-Roi, Carolles, et Regnéville

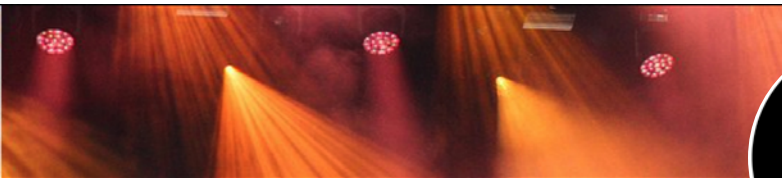
**Prochaines représentations :** 26 avril 2025 à Regnéville-sur-mer  
du 6 septembre au 12 octobre 2025, tous les samedi et dimanche à Paris

**Contact et informations**

+33 6 70 76 68 97

[cie@enquarantaine.com](mailto:cie@enquarantaine.com)





AVIGNON 2023

**•Off 2023• "Sur le banc d'Avignon" Nous asseoir sur un banc soixante-cinq minutes avec elles, et regarder la vie tant qu'il y en a...**

La vie, il y a. Oui, avec Marta, Christine et Nathalie.

Cette belle chanson de Renaud, du moins ces quelques mots, leur siéent à merveille. Elles. Trois femmes, à la fois chanteuses, comédiennes et généreuses. Plus qu'une pièce, c'est un road trio "théâtre-poético-lyrico-zen". Elles nous embarquent dans un voyage alors que leur seul moyen de transport est un banc, posé au centre de la scène. Banc sur lequel elles affichent leur souplesse, leur délicatesse et surtout leur immense jeunesse. Le temps passe, cela va de soi !



© Josiane Mangiavillano.

**D**ans leur dossier de presse, elles ne font pas grande mention de la profondeur des propos qu'elles lancent sans amertume ou rancœur. Absolument pas ! Et pourtant, ce trio délicat nous rappelle que vieillir n'est pas synonyme d'inertie, d'épanouissement terni et de projets rêvés qui ne pourraient plus être exaucés. Au contraire. Toutes formées à la danse, deux d'entre elles au chant, elles s'en amusent et nous en font profiter largement. Elles s'exercent et nous donnent même des codes pour améliorer notre quotidien. Respirer, se relaxer, souffler, tout cela sur des "arias" de beauté. Senior, et alors ?

Elles sont trois, de belles femmes, assez charismatiques, aux sourires ravageurs. Elles sont, ce qu'on appelle aujourd'hui, des "seniors". Ce terme qui a trait d'abord au sport. C'est exactement cela. Elles sont expérimentées en danse, leur souplesse pourrait rendre jaloux les premiers rangs de spectateurs ne sachant même plus comment poser leurs genoux sans avoir de crampes à la fin d'un spectacle. Qu'il se déroule à Avignon, Carolles ou Jarnac ! Une leçon de vie animée par trois fées bien vivantes. Elles assument leur âge et c'est tellement joli de partager ce moment de gaieté en leur compagnie.

Elles parviennent aussi à mettre en lumière sur un fond de fantaisie, la difficulté de trouver un emploi dans cette jungle très "triée sur le volet" qu'est le monde du spectacle. Si, à 50 ans, de nombreuses artistes, qu'elles soient chanteuses, réalisatrices ou actrices, peinent à trouver du travail dans leur domaine, qu'en est-il alors pour celles qui ont, ou atteignent, la soixantaine ?

Créer. Voilà ce qu'elles ont fait. Comme des copines qui, après trois années d'école chez Lecoq ou Florent, décident de s'unir pour ne pas avoir à subir. Elles se racontent, sans colère, sans jalousie et avec espièglerie. Leur terrain est la scène. Qu'elles soient sur un banc, assises ou debout entre deux chorégraphies qu'elles préparent pour une audition prochaine. Leur terrain de jeu est tout trouvé. Elles s'y amusent comme des gamines dans une cour de récré ! Souriantes, variant les plaisirs du jeu et prouvant au public à chaque instant que ce qui vibre dedans brille aussi dehors. Ce trio s'adore et ça se voit.

Partager le banc soixante-cinq minutes avec elles et de l'émotion pure pour leur jeunesse éternelle.

Le titre est inspiré de "Mistral gagnant", Renaud, 1985.



© Josiane Mangiavillano.

**"Sur le banc d'Avignon"**



© Josiane Mangiavillano.

"Sur le banc d'Avignon"

Danse, théâtre et chant lyrique.

Création collective : Marta Bentkowski, Christine Loret et Nathalie Sternberg.

Avec : Marta Bentkowski, Christine Loret et Nathalie Sternberg.

Création : lumière Jean Kozine.

Régie : Jérôme Pastini.

Par la Compagnie en quarantaine.

À partir de 10 ans.

Durée : 1 h.

**•Avignon Off 2023•**

**A été représenté du 7 au 29 juillet 2023.**

Tous les jours impairs à 10 h 30.

Théâtre Atelier Florentin, 28, rue Guillaume Puy, Avignon.

>> atelierflorentin.com

**Tournée**

5 et 6 octobre 2023 : Le Petit Manoir, Asnières-Genèvevilliers (92).

Lire l'article en ligne



Le théâtre sert à nous orienter, et c'est pourquoi, quand on en a compris l'usage, on ne peut plus se passer de cette boussole. Alain Badiou

**Sur le banc d'avignon: Danse, théâtre et chant lyrique Création et interprétation : Marta Bentkowski, Christine Loret et Nathalie Sternberg.**

14 Juillet 2023



© DR

**Poétique, Réjouissant, Harmonieux.**

La compagnie Quarantaine a été créée en 2002 par Nathalie Sternberg danseuse, chorégraphe et chanteuse lyrique cofondatrice avec Christine Loret qui explore les liens entre théâtre et danse et Marta Bentkowski danseuse pratiquant depuis dix ans le chant lyrique.

Sur le banc d'Avignon, mêlent avec humour, talent et élégance danse, théâtre et chant lyrique pour notre plus grand plaisir.



© DR

L'aventure a commencé en 2013 : toutes trois ont créé et publié chaque mercredi sur YouTube, une courte vidéo composée de quelques mouvements, de paroles, d'humour et d'instantanés poétiques du quotidien... Au fil des années, cela a donné naissance à ce magnifique spectacle.

*« Notre démarche est collective et notre recherche, guidée par les possibilités expressives du corps – physique, sensible, intelligible – construit un dialogue entre images, mouvements et états du corps. »*

Trois femmes attendent sur un banc, il est 5h30 du matin. Elles ont la soixantaine, dans une belle gestuelle, leurs corps se mouvant, se rapprochent, s'éloignent, s'entrelacent pour créer des figures sculpturales.



© DR

Elles vont dialoguer entre elles, nous conter leur quotidien, évoquer leurs conditions d'artistes intermittents, leur âge qui avance doucement, les problèmes de notre temps, le tout avec beaucoup de dérisions et de finesse.

Un spectacle riche pour sa pluridisciplinarité, drôle et plein de fantaisie qui fait du bien.

Claudine Arrazat

Création lumière : Jean Kozine

**Théâtre Atelier florentin - 28 rue Guillaume Puy, Avignon Dates : du 7 au 29 juillet les jours impairs Horaire : 10h30 Durée : 1 heure**



© DR

Tag(s) : #Avignon2023, #Danse

## SUR LE BANC D'AVIGNON

cathy de Toledo

Danse-théâtre, Avignon 2023

no co.

22 JUIL. 2023



Lire l'article en ligne



Cette proposition mêlant danse contemporaine, théâtre et chant lyrique, a suscité ma curiosité. D'autant plus que le dossier de présentation indique « Univers drôle et poétique de trois danseuses improbables ». Improbables ? Au rang des synonymes, on trouve douteux, mais aussi insolites. Je pencherais pour cette deuxième option et je décide d'aller voir ce qu'il en est...

Trois femmes sont sagement assises sur un banc, genre banc d'école, juste assez grand pour trois. Tenues noires, pantalon et chemise fluides, pieds nus, mains posées sur les genoux..

Elles ont convoqué les médias pour présenter leur travail, mais il n'y a personne.. En même temps, il est 5h30 du matin, probablement un peu tôt ! Le ton est donné, ça va être drôle, pour le moins plein d'humour...

Elles se présentent, elles sont danseuses, donnent leur âge, respectivement 63, 60 et 59 ans, la plus jeune clairement fière de n'avoir pas franchi la barre des 60 ans, annonçant qu'elle est aussi chanteuse, ce qui suscite les grimaces de l'aînée, et une raillerie de la seconde, chanteuse elle aussi, « mais personne ne le lui demande jamais » !

Comme toutes les danseuses, avant tout exercice, elles procèdent à quelques échauffements, sur et autour du banc... Ce simple banc sera leur principal accessoire.. Elles se glisseront tantôt dessous, elles s'étendront parfois dessus, le relèveront, seront « coincées » dedans, tirant chacune d'un côté. Bref, inimaginable ce qu'on peut faire avec un simple banc..

Mais il faut dire que ce banc, c'est aussi leur meilleur ami. Les trois danseuses de la compagnie En quarantaine fondée en 2002, alors qu'elles étaient quarantennaires, proposent depuis une dizaine d'années des vidéos hebdomadaires autour de ce banc où elles mettent en mouvement l'actualité.

De grands manteaux noirs, des tutus (« qui c'est qui a dit qu'on ne rentrerait pas dedans.. !? ») quelques accessoires (coussins, aiguilles à tricoter, tabliers et ustensiles de cuisine) improbables en effet, viendront compléter la panoplie suivant les besoins de chaque tableau.

Les tableaux s'enchaînent avec fluidité, dansés ou chantés (drôles et expressifs jeux de mains et magnifiques intermèdes lyriques) portés par trois femmes complices, qui ne craignent pas de se chahuter gentiment, de cabotiner (un peu) et qui font preuve d'une exceptionnelle autodérision.

Une proposition originale, insolite en effet, pleine d'humour, qui ne lasse pas un instant. L'heure est même passée trop vite. Je les ai pour ma part trouvées très belles, toujours souples et félines. Nul doute que l'âge n'a pour le moment pas de prise sur elles... Et on ne voit pas pourquoi cela ne durerait pas, pour peu qu'elles poursuivent dans cette dynamique !

Cathy de Toledo



Mercredi 11h30... Un banc chaque semaine !



## À l'origine de cette création

Les bancs de [Mercredi 11h30](#) : L'aventure commence en 2013 avec une courte vidéo publiée chaque mercredi sur Youtube est l'occasion de partager quelques mouvements, paroles, humour et instants poétiques qui font notre quotidien.

Après deux saisons, 100 bancs ont été créés. En 2014, un film est réalisé au château de Maisons-Laffitte pour l'exposition "Totalemt désArtçonnés".

En 2020, dès les premiers jours du confinement, certains de nos bancs font écho à la situation. Une lecture différente dans ce contexte inédit nous permet de faire sourire, d'amener un peu de poésie et de mouvement. Reconfinées ensuite, l'enjeu devient de ne pas perdre l'appétit du rire et le goût du beau et du sensible.

Fin 2021 la troisième saison démarre avec un nouveau banc le premier mercredi de chaque mois.

10 ans plus tard, création du spectacle : *Sur le banc d'Avignon* au festival Off d'Avignon

## Trois créatrices-interprètes

Site de la compagnie

[www.enquarantaine.com](http://www.enquarantaine.com)



### Christine Loret

À l'origine des rencontres de danse de Marly-le-Roi, elle explore les liens entre théâtre et danse. Elle anime un atelier corporel pour les séniors et développe ce travail dans des Ehpad auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

### Nathalie Sternberg

Danseuse, chorégraphe et chanteuse lyrique, elle participe à la mise en scène et chorégraphie d'opérettes, chante avec l'ensemble Triolet et anime des stages de technique vocale. Elle crée en 2024 le Festival 1,2,3... pour amener la danse contemporaine en milieu rural.

### Marta Bentkowski

Danseuse interprète, elle enseigne la danse contemporaine et l'aïkido parallèlement à une activité de recherche, création et performance. Sa pratique s'enrichit depuis dix ans du chant lyrique.

## La compagnie en quarantaine

Fondée en 2002, la compagnie en quarantaine se compose de trois chorégraphes interprètes. La démarche est collective et leur recherche, guidée par les possibilités expressives du corps, construit un dialogue entre images, mouvements et états du corps.

Depuis 2016, la compagnie inclut la recherche vocale au sein de son travail de création et l'ensemble Triolet a été créé au sein de la compagnie, avec un premier concert de poche en 2018.

En 2022, la compagnie en quarantaine a fêté ses [20 ans de création](#)

*« Il y a dans cette compagnie un plaisir d'être ensemble indéniable. Une envie permanente de s'aventurer entre mouvement et verbe à travers le jeu. Proches des états émotionnels par lesquels nous sommes traversés, les interprètes composent des états du corps directement liés au sensible. »* Louise Dutertre - UMove



Contact **+33 6 70 76 68 97** ou [cie@enquarantaine.com](mailto:cie@enquarantaine.com)