

IDEAL CINEMA  
Compagnie

# Projet **100** toi

(Journal poétique et sportif)



couru, écrit et interprété par  
**Laurent SOFFIATI**

**La compagnie Idéal Cinéma** est une compagnie professionnelle implantée dans le département de l'Aude qui crée, produit et diffuse des spectacles où se mêlent le théâtre, la musique, le chant, la danse, la poésie. Elle porte un intérêt particulier au rapport et l'harmonie entre le corps, le mot, le souffle et la voix. Parlée ou chantée. Avec le metteur en scène Laurent Soffiati, la compagnie crée des spectacles, des lectures musicales et un Festival qui mettent en jeu par les mots et les corps la dimension poétique de chemins de vie singuliers. Les créations exigeantes s'adressent à toutes les âmes sensibles en quête d'évasion poétique, pour partager des moments de théâtre où l'intime se mêle au lyrisme, où les mots se frottent aux notes pour partager avec le public des histoires et des parcours passionnants.

En **2018**, la compagnie crée « **Et je suis resté debout** » (vie et oeuvre du soldat/ poète Joë Bousquet. Label Centenaire, Festival d'Avignon/Carcassonne et tournée) ; « **Prosper Estieu, instituteur public et poète** » (AAP Lauragais dans les Arts).

En **2019**, l'acteur et metteur en scène Laurent Soffiati écrit et crée une pièce autobiographique « **Cours toujours** » sur la scène des 3 Ponts de Castelnaudary, au Théâtre dans les Vignes de Couffoulens, au Théâtre Na Loba de Pennautier, au Chai de Capendu. Il lit une sélection de textes sur « **La Retirada** » à Montolieu ; la compagnie intervient au collège de Bram sur le thème de l'Exil en collaboration avec la médiathèque.

Création en mai 2019 du « **Le Retour de Mr L** » spectacle musical avec le Choeur Académique de La Réunion et en juin de la 1ère édition du « **Festival Idéal** » dans le parc des Essars de Bram (2019/2022/2023), événement culturel de lectures en musique, dont la marraine est la cheffe d'orchestre Zahia Ziouani. La compagnie collabore avec également avec la cheffe de chœur Florence Vettes et les élèves du lycée Jules Fil et du collège Varsovie pour la mise en scène de spectacles musicaux.

La Compagnie Idéal Cinéma s'engage également dans un travail pédagogique et de transmission, d'initiation au théâtre, à la prise de parole en public et à la lecture à haute voix. Interventions à la Maison d'arrêt de Carcassonne; dans les lycées, collèges, écoles primaires, médiathèques, écoles des Arts, centres culturels, projet « Lauragais dans les Arts 2019 et 2020. En 2020 et 2021, la compagnie mène un projet d'actions éducatives et culturelles « **Chemin faisant** », avec des classes de primaire, collèges et lycées.

En **2021**, Laurent Soffiati adapte pour la 1ère fois au théâtre le récit de voyage « **Sur les chemins noirs** » de Sylvain Tesson ainsi que le roman « **Suzanne** » de Frédéric Pommier, en 2022 et 2023.

En **2022**, création du spectacle « **Demain, tu seras le soleil !** » textes et poèmes Victor Hugo, en version duo, puis création en **2023** au Théâtre des 3 Ponts de Castelnaudary de la version trio avec la musicien Arnaud Rouanet et la danseuse Emmanuelle Cathala ; conception, mise en scène et interprétation Laurent Soffiati. Ce spectacle se joue régulièrement dans les théâtres ainsi que dans des établissements scolaires, également au musée Rodin à Paris et au Chambon sur Lignon.

En **2022/2023**, la compagnie intervient auprès de jeunes en formation de l'Anras Castelnaudary sur un projet de sensibilisation autour de l'œuvre de Victor Hugo, projet mêlant théâtre, musique, danse, clown, et aillant abouti à une restitution publique.

En 2024, elle intervient également pour le projet « Laïcité » et « Suzanne » au lycée agricole de Castelnaudary ainsi que pour des ateliers d'éloquence avec les élèves du 3ème du collège Varsovie de Carcassonne.

En **2024**, la compagnie Idéal Cinéma participe à la conception du **1er salon des artistes et compagnies audoises et des « Cahiers de doléances, rêves et requêtes populaires »**.

Elle crée « **Tout un poème !** » respirations poétiques conçues et interprétées par Laurent Soffiati, pour le Printemps des poètes, à la bibliothèque de Belpech ainsi que la lecture théâtralisée de « **Des souris et des hommes** » de John Steinbeck.

Son projet en cours est le « Projet **100** toi » journal poétique et sportif couru, écrit et interprété par Laurent Soffiati.

Nos partenaires et interlocuteurs principaux sont la Drac Occitanie, la Région Occitanie, le Conseil Départemental de l'Aude, Carcassonne Agglo, CCPLM, Occitanie en Scène, les villes de Castelnaudary, Carcassonne, Bram, Montolieu, Raissac-sur-Lampy, Théâtre Scènes des 3 Ponts, Théâtre dans les Vignes, Le Chai Capendu, Théâtre Na Loba, FEP d'Alzonne, FAOL, Association Avec, Arts Vivants 11, médiathèque de Bram, Petr Lauragais, Réseau Canopé...

**Laurent SOFFIATI** est artiste, coach, marathonien

Après avoir suivi des études théâtrales à la faculté d'Aix-en-Provence, il intègre la classe d'art dramatique de l'École Nationale Supérieure des Arts et Techniques du Théâtre (59ème promotion), puis la classe de chant au conservatoire de Paris centre.

Depuis plus de 25 ans, il joue au cinéma sous la direction d'Alain Guiraudie (Pas de repos pour les braves-Festival de Cannes 2003), Eugène Green (Le pont des Arts), Alain Raoust (L'été indien), Jacques Maillot (Les liens du sang-La mer à boire), Michel Hazanavicius (Le Redoutable-Festival de Cannes 2017)...

À la télévision, il joue dans des séries et unitaires sous la direction d'Eric Summer (Commissaire Moulin-Alice Nevers), Thierry Binisti (Louis XV), Christian Faure (Le monde à ses pieds-Le rêve français), Emmanuel Rigault (Tandem), Claude-Michel Rome (Meurtre à Aigues-Morte), Christophe Douchand (Dix jours pour s'aimer), Nader Homayoun (Les pieds dans le tapis), Jean-Louis Lillienfied (Juliette dans son bain)...

Sur scène, Laurent Soffiati joue des auteurs classiques et contemporains (Molière, Shakespeare, Tchekhov, Musset, Marivaux, Feydeau, Koltès, Lagarce...) sous la direction de Jérôme Savary, Claudia Stavisky, Stéphanie Tesson, Jean-Claude Penchenat, Emmanuel Suarez, Nicolas Ducron, Leyla Rabih...

Il construit des ponts entre théâtre et musique en se produisant avec des chœurs et orchestres prestigieux (chœur de Radio France, chœur de l'opéra de Rouen, chœur Vittoria, chœur académique de la Réunion, Orchestre National de Lyon, Orchestre National de Montpellier, Orchestre symphonique Divertimento...) pour des programmes de musique classique (Honegger, Brahms, Mozart, Beethoven, Poulenc...) ainsi que des concerts aux grandes orgues (Notre Dame de Paris-Chartres) des mises en scène d'opéras (S. Wilson).

Il collabore régulièrement avec la cheffe d'orchestre Zahia Ziouani pour la conception, l'écriture et la mise en scène de concerts-spectacle (Le Sonde d'une nuit d'été-Mendelssohn, Le Carnaval des Animaux aux JO-St Saëns, Molière, Titan-Malher, 80 minutes-musiques du monde...)

Il est invité à se produire lors d'événements de lectures de poésie, romans, correspondances, notamment au Panthéon, Philharmonie de Paris, Institut du Monde Arabe, Musée Rodin, ENS, Lectures sous l'arbre.

Il lit Pirandello, Pennac, Yourcenar, Pascal, Eluard, Cervantès, Machado, Desnos, Salvayre...



Il intervient et anime régulièrement des masterclass de lectures à haute voix et de prise de parole en public.

En 2023, il est membre du jury du Festival International de courts métrages d'Aix-en-Provence.

En 2024, il est invité au festival de la correspondance de Grignan pour une lecture du Facteur Cheval ainsi qu'au Festival De l'air à l'imaginaire où il accompagne des stagiaires de l'École de la 2ème chance de Carcassonne.

Il est artiste invité de la Cie 3X2+1 pour des projets transversaux poésie et musique, dont la création en cours « Mondialités ». Il est parrain de l'association humanitaire « Main dans la main autour du monde » qui œuvre notamment au Népal auprès d'enfants défavorisés.

Avec la compagnie Idéal Cinéma, il produit plusieurs créations dont les adaptations des œuvres poétiques de Joë Bousquet et Prosper Estieu, d'une pièce autobiographique « Cours toujours », des romans « Novecento, pianiste » d'Alessandro Baricco, « Sur les chemins noirs » de Sylvain Tesson et de « Suzanne » de Frédéric Pommier. En 2023, il crée « Demain, tu seras le soleil ! » textes et poèmes de Victor Hugo. Il reprend « *Tout un poème !* » programme où il partage ses respirations poétiques, littéraires et musicales ; ainsi que la lecture théâtralisée de « *Des souris et des hommes* » de John Steinbeck.

En **2024**, Laurent Soffiati participe à la conception du **1er salon des artistes et compagnies audoises** et co-conçoit et interprète les « **Cahiers de doléances, rêves et requêtes populaires** ».

Son projet en cours, le « **Projet 100 toi** » est un journal poétique et sportif couru, écrit et interprété par Laurent Soffiati.

Il est coach professionnel certifié et met son engagement et sa créativité en tant que fondateur et directeur artistique de la compagnie Idéal Cinéma, du Festival Idéal de Bram et du Festival Storie di passi de Ferrare.

Ses créations mêlent théâtre, poésie, littérature, sport et musique.

IDEAL CINEMA  
Compagnie

# Cours toujours



Écrit, mis en scène  
et interprété par  
Laurent Soffiati

Assistanat / Production : Leïla Ormas  
Création lumières / Régie : PP  
Chorégraphie : Laurence Pagès

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



Laurent Soffiati



Projet 100 toi



## PROJET 100 TOI

(Journal poétique et sportif)

Le « **projet 100 toi** » est la 2ème partie d'un dyptyque dont le 1er volet est « **Cours toujours** », seul en scène autobiographique créé en 2019. Un diptyque (du grec ancien δίπτυχος / díptykhos, deux-volets) est une œuvre de peinture ou de sculpture composée de deux panneaux, fixes ou mobiles, et dont les sujets se regardent et se complètent l'un l'autre. Par extension, ce terme est employé pour deux œuvres d'art qui se suivent ou forment un tout cohérent.

Le « **projet 100 toi** », c'est le récit du comédien-marathonien Laurent Soffiati qui décide de courir la célèbre course des 100km de Millau, accompagné à vélo par son filleul, le fils de son ami disparu (récit fait dans le spectacle « Cours toujours »). Le « **projet 100 toi** », c'est un défi, une expérience humaine, poétique et sportive partagée, un témoignage, un devoir de mémoire. C'est une folie et un souffle de vie. 2 cœurs qui battent en souvenir de l'homme qui les lie. Reculer ses limites pour sentir la vie circuler intensément. Par le corps en mouvement, par les mots, par la poésie, trouver du sens à la vie et la vivre pleinement. L'acteur et metteur en scène Laurent Soffiati a déjà pris le départ de l'écriture, il prendra le départ de la course. Quelque chose a commencé à s'écrire, et l'inconnu reste à vivre. Ce n'est pas la destination qui compte, mais bien le long chemin.

Le « **projet 100 toi** », par sa difficulté sportive, par le travail de retranscription scénique, transmettra des valeurs universelles d'abnégation, de courage, de solidarité, de résilience, de plaisir dans le dépassement de soi. Cette aventure amènera son lot de situations inattendues qui seront restituées avec humour et émotion. Ce sera un projet « sans toi », mais « avec » de nombreux partenaires, de suiveurs, d'accompagnateurs, de collaborateurs artistiques pour réaliser et faire partager au plus juste et avec sensibilité cette expérience sportive, poétique, théâtrale. Durant le temps de préparation, d'entraînement, de réalisation, de répétition, un travail d'écriture sera réalisé : le journal de bord de ce défi. Ce récit mis en scène donnera lieu à un **journal poétique et sportif**.

Ce projet fera également l'objet de rencontres, d'**ateliers d'actions et de médiation artistiques en direction des collèges, lycées...**

Laurent Soffiati continue d'explorer le rapport au corps poétique et questionne le mouvement.

Dans sa 1ère création avec la compagnie Idéal Cinéma, il témoignait du corps blessé et immobile dans « **Et je suis resté debout** », récit du soldat/poète Joë Bousquet. La poésie et la vie jaillissent quand même malgré le handicap.

Dans « **Cours toujours** », il questionnait également le corps poétique meurtri et en deuil, mais cette fois-ci en mouvement, par la course à pieds et le dialogue imaginaire avec son ami disparu, tout au long d'un marathon.

Suivit la création de « **Sur les chemins noirs** » de Sylvain Tesson, récit de sa traversée de la France à pieds, par un corps blessé en rééducation et résilience, qui marche vers la lumière et la guérison.

Après ces 3 créations parlant du corps poétique immobile, courant ou marchant vers la lumière en une forme de résistance et résilience, Laurent Soffiati crée le spectacle « **Demain, tu seras le soleil !** » textes et discours de Victor Hugo. Les mots, les notes et le corps dansent au service de l'œuvre immense et engagée du grand poète. Mais l'espérance n'est plus douloureuse, elle est à portée de main, elle est là, vivante, aujourd'hui, demain.

Puis il y eut la création de « **Suzanne** » de Frédéric Pommier, sur la thématique de la fin de vie, du soin aux aînés, de l'accueil en Ehpad, au travers le regard d'une grand-mère de 96 ans, passionnante et passionnée. Son corps traverse le siècle et témoigne de sa force de vie malgré les blessures, par son mantra simple et juste : SQM, sourire quand même.

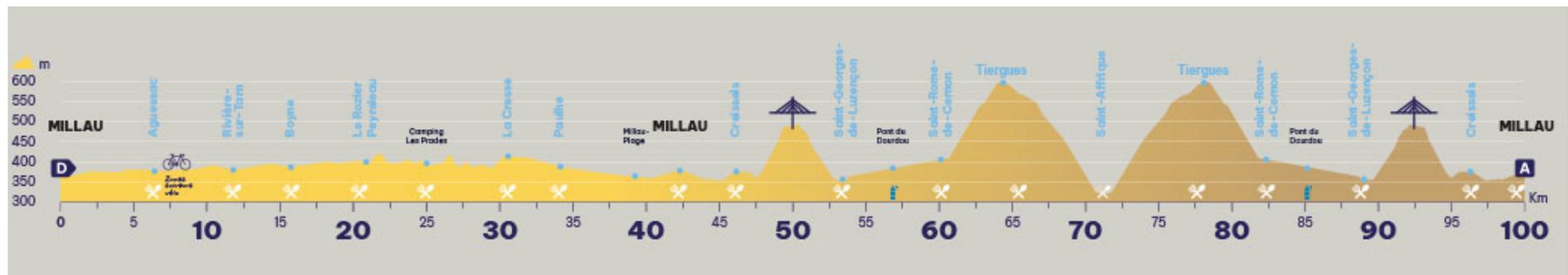
Dans le « **Projet 100 toi** », c'est traversé de tout ce cheminement poétique, physique et existentiel que Laurent Soffiati s'engage. Pour un projet fou, courir les 100km de Millau et en donner un récit poétique.

Le corps en vie respire, souffle, avance, souffre, chute et se redresse. Il reste en mouvement vers un but, peut-être un idéal, une façon de se sentir vivant, un besoin de témoigner, de ne pas oublier, et surtout de transmettre et d'inspirer la force de la volonté par les mots, le récit, le silence, la parole partagée qui vibre, et fait vibrer, qui touche au coeur celui qui écoute et qui est en présence. Nous sommes des êtres « sans » mais aussi nous sommes « 100 ». Par ce projet, passer du récit personnel à un récit universel sur la force des hommes et des femmes à rester debout.

## 100 km : L'épreuve ultra

Si la distance du 100 km est désormais rentré dans les mœurs des coureurs, avec l'adjectif de course ultra, cela était loin d'être le cas dans les années 70 où la distance la plus longue dans la course à pied s'arrêtait au marathon. L'Ultra qui veut dire « au-delà » en latin a surtout fait son apparition dans les médias spécialisés. Derrière l'ultra on retrouve bien sûr les courses de 100 km mais aussi les épreuves de 24h.

Dans l'ultra ce sont bien sûr les 100km qui ont connu le plus de succès puisque dans la décennie 90 on recensait pas moins de 22 épreuves sur le territoire national. Elles sont moins nombreuses maintenant mais ce qui n'a pas changé c'est l'ambiance qui règne au sein de ces épreuves. Elles se déroulent dans un esprit fraternel et de convivialité que la longueur explique facilement. Une véritable communauté de « Cent bornards » existe et elle aime se retrouver à l'occasion des diverses épreuves qui existent encore et dont Millau est de loin la plus courue. Chacun y vient pour se dépasser et surtout aller au bout de ses limites. C'est pour bon nombre des concurrents l'occasion de se prouver qu'on peut le faire et souvent cette quête de l'absolu est associée à une cause pour laquelle on souhaite courir. Ce qui est sûr c'est qu'aucun d'eux ne le font pour l'argent. Le 100 km reste à ce niveau là, l'exemple parfait de l'amateurisme



# 100 km de Millau

Laurent Soffiati et Arnaud Hatier

27 septembre 2024



**LE PETIT JOURNAL**  
L'hebdo local de l'Aude  
Du jeudi 10 au mercredi 16 octobre 2024 - Numéro 886 - 1,50€

**MONTREAL.** Page 13  
Fascinantes orchidées de la Malepère

**AUDE.** Page 2  
Questions au sénateur Sébastien Pla

• Annonces légales et Judiciaires  
• Appels d'offres  
Journal habilité  
05 63 20 80 00  
06 08 93 25 26  
legale@lepetitjournal.com

**PATRIMOINE.**  
Les mines des Corbières



Depuis le début des années 2000, des passionnés d'archéologie...  
Page 22

**AGENDA-INFO.**  
Vos RDV dans nos pages

**ESPEZEL.** Page 17

Foire agricole

**RIBOUISSE.** Page 14

Station d'épuration

**QUILLAN.** Page 19

Collecte de sang

**ST-HILAIRE.** Page 18

Nature propre

**ASSOCIATION DES MAIRES**  
AGENCES POSTALES, SDE L'EAU DANS LE GAZ !

**EXPLOIT**  
14h45 de course à pied sur 100 km  
**LAURENT SOFFIATI :  
PROJET FOU**



Après des mois de préparation intensive et accompagné à vélo par son filleul Arnaud Hatier...  
Page 15

**Limoux. Solidarité avec « Octobre rose »**



L'opération limouxe est à l'initiative de l'association « Femmes jusqu'au bout des sentiers ».  
Page 16

**Carcassonne.** Page 6  
L'apprentissage du vélo



Ainsi, il est enseigné aux enfants de 6 à 11 ans...  
Page 6

**LE PETIT JOURNAL**  
ACHÉTEZ  
VENEZ  
LOUEZ  
DES CENTAINES  
DE BONNES AFFAIRES  
DANS NOS PAGES

11@lepetitjournal.net - www.lepetitjournal.net

Tel: 05 63 20 80 00 - Fax: 05 63 20 80 01 -

Publicité: 05 08 93 25 26

Journal habilité à publier les annonces légales et judiciaires sur l'ensemble du département de l'Aude





## Raissac-sur-Lampy

# 100 km de Millau : défi réussi pour Laurent Soffiati



Laurent et Arnaud de passage sous le célèbre viaduc.

PHOTO PHOTOGACHES.COM

Laurent Soffiati court toujours. Après des mois de préparation intensive et accompagné à vélo par son filleul Arnaud Hatier, Laurent Soffiati a bouclé la célèbre course ultra des 100 km de Millau samedi 28 septembre.

Après un effort intense de 14 h 45 de course à pied sur les routes aveyronnaises, Laurent a franchi la ligne d'arrivée dans la nuit millavoise. Un défi et une expérience unique, sur un parcours et des paysages magnifiques, dans une ambiance exceptionnelle, à la hauteur de la difficulté.

Ce projet fou mené depuis 2 ans, Laurent Soffiati, comé-

dien, auteur et metteur en scène l'a appelé le *Projet 100 toi*. Celui-ci fera l'objet dans les prochains mois d'un travail d'écriture pour le partager au public sous la forme d'une conférence poétique et sportive portée par la compagnie Idéal cinéma.

Un *Projet 100 toi* mais avec de nombreux partenaires autour de Laurent Soffiati et en premier lieu Arnaud Hatier, 20 ans, qui a été indispensable par son engagement et son assistance pour aider Laurent à réaliser cet exploit. Bravo Arnaud, Bravo Laurent ! Place au repos pour les braves ! Beau *Projet 100 toi* !

*Rencontre et échanges avec Floriane Hot, double championne du monde de 100km*



*100km de Millau : Laurent Soffiati et Arnaud Hatier, encouragés tout au long de la course par Muriel Hatier, trésorière de la compagnie Idéal Cinéma, Arnaud Coucours et François Vittori*



## Remerciements

Il y a 2 ans j'ai rêvé de courir les 100km de Millau. De ce rêve est né un projet poétique et sportif, le « Projet 100 toi ».

28 septembre 2024. J'ai réalisé ce défi. Courir les 100km de Millau.

Un Projet nommé « 100 toi », mais avec beaucoup de personnes exceptionnelles à mes côtés, et tout d'abord, mon filleul Arnaud Hatier, avec qui j'ai construit le projet, qui m'a accompagné et assisté à vélo durant ces 100km, et sans qui je n'aurais pas eu la force de finir cette magnifique course. Nous avons réussi. Nous avons vécu des moments uniques. C'était une folie, nous l'avons fait.

Merci aux 100 Km de Millau 2024 pour l'organisation, à Stephan Orlof, Elie Monchi pour leurs précieux conseils.

Merci à tous les bénévoles, aux secours, aux podologues de St Affrique.

Merci à la Compagnie Idéal Cinéma, Gaëlle Ferradini, Muriel Hatier, Stephanie, William qui me soutiennent dans mes projets artistiques et dans ce « projet 100 toi » si singulier, entre sport et poésie.

Merci à Leila Ormas qui a été à mes côtés et m'a soutenu tout au long de cette préparation.

A Muriel Hatier et Arnaud Coucours, bienveillants au retour d'entraînements et fidèles amis présents sur le bord de la route durant cette longue journée et dans les moments difficiles.

Merci à François Vittori, mon ami et coach, qui avec tact et élégance, m'a accompagné sur ce chemin de réalisme et d'introspection, pour trouver le juste équilibre entre passé, présent et futur. Qui m'a aidé à danser avec les émotions et qui samedi, a fait le déplacement pour être lui aussi présent au bord de la route.

Merci à mes amis coach, Clotilde Hibon, Betty Massion Charton, Dominique Pandroz pour leurs soutiens, à Cecile Bornand pour ses conseils santé bien-être si délicats et adaptés.

Merci à Emeline Harari pour son accompagnement humaniste et sensible.

Merci à Nicolas Tikhomiroff pour le suivi et ses soins en kinésithérapie

Merci Vincent Joulia Ostéopathe Alzonne pour son professionnalisme et sa réactivité

Merci à Fabien Cadel kiné pour m'avoir soigné, accompagné et rassuré dans la dernière semaine de préparation.

Merci Julie Audouin Kinésiologue pour son écoute, ses soins et son énergie.

Merci Mara Laout, podologue pour les semelles.

Merci Origine Sport Carcassonne pour le flochage des tee shirt et des buff.

Merci à RRunning Carcassonne pour les conseils en nutrition et Irun Aix en Provence pour les conseils en matériel.

Merci à Floriane Hot, championne du monde de 100km, pour sa disponibilité et ses conseils.

Merci bien entendu à toute ma famille si bienveillante.

Merci à Daniel Iché pour ses inspirations, ses conseils et ses fidèles encouragements

Merci à tous ceux qui ont pris de mes nouvelles et m'ont soutenu dans ce « Projet 100 toi », mes nombreux ami(e)s Roberta, Delphine, Marie, Stéphane, Yan, Jules....et tant d'autres qui m'ont parlé et écrit, qui ont trouvé les mots justes pour m'encourager à mettre un pas devant l'autre.

Un immense Merci.

Mon Projet 100 toi.

À mon filleul.

À mon ami

Laurent Soffiati

« Inspire, expire et recommence »

« C'est toujours le rythme qui tue, jamais la distance » Tom Mc Nab

## **Agenda de production**

2023/2024 : entraînement / écriture / conception

27 septembre 2024 : course des 100km de Millau

2025 / 2026 : écriture, édition, résidences, création

### **Écriture**

Tantôt sous forme de discours très direct, en prose, tantôt sous une forme plus poétique, relatant selon les moments et situations le cheminement de ce projet, le récit s'attachera à être en lien permanent avec le public. Le terme conférence convient alors à cet exercice. Non dans une dimension professorale, mais pour sa valeur de partage et de témoignage autour du journal de bord.

### **Dramaturgie**

Récit chronologique du projet, de l'idée à la mise en route au sens propre du terme, des entraînements au jour de l'épreuve, et des jours qui suivent...

### **Chorégraphie**

L'épreuve physique étant au cœur du projet, un travail sur le corps poétique en mouvement sera retranscrit sur scène par des moments dansés, transcription de l'énergie, de la difficulté, du duo coureur/suiveur à vélo...

### **Scénographie / Lumières / son**

Un plateau nu, un espace vide. Peut-être une paire de running, le vélo qui a servi durant la course comme une présence concrète de l'accompagnant et de l'absent. Le journal de bord. L'espace et la narration seront rythmés par des espaces lumineux différents, évoquant la progression tout au long des 100km du parcours.

Un travail sonore est également important sur ce journal théâtralisé. Récupérer et diffuser des extraits du dictaphone dont s'est servi Laurent Soffiati lors de ses entraînements pour enregistrer ses pensées et ses inspirations. Distorsion des sons et de l'environnement au fur et à mesure des kilomètres. Nous diffuserons également des musiques, rap, jazz, chansons françaises, écoutées sur le parcours, ainsi que des évocations lyriques pour évoquer les moments d'émotions, le souffle et la démesure du projet ( Stabat mater Pergolese, Lacrimosa Mozart)

## **Les ateliers de pratiques artistiques en milieu scolaire**

Ateliers et rencontres avec Laurent Soffiati pour partager et parler du Projet **100** toi. Travail sur le corps poétique, l'athlète affectif. Travail sur l'écriture et le récit, sur la prise de parole en public, sur la sensibilisation au théâtre. Travail sur le rapport entre le sport et l'art, entre l'effort physique et la restitution écrite et orale.

Nous souhaitons travailler avec des collégiens et des lycéens.



**Millau**

**Samedi 27 septembre 2024**

**Départ 10h Arrivée 0h45**

« **Projet 100 toi** »  
Journal poétique et sportif  
couru, écrit et interprété par Laurent Soffiati

tout public à partir de 12 ans  
Durée : 1h

### Contact/Renseignements

**Présidence** : Gaëlle Ferradini - [compagnieidealcinema@gmail.com](mailto:compagnieidealcinema@gmail.com) - 06.16.73.58.11  
**Direction artistique** : Laurent Soffiati - [compagnieidealcinema@gmail.com](mailto:compagnieidealcinema@gmail.com) - 06.63.02.46.07  
**Administration** : Stéphanie Valentin - [admin@compagnieidealcinema.com](mailto:admin@compagnieidealcinema.com) - 06.08.64.55.11

Page Facebook : Compagnie Idéal Cinéma  
Site web : [www.compagnieidealcinema.com](http://www.compagnieidealcinema.com)

siège social : 5, rue de la Paix 11170 Montolieu  
Association loi 1901-siret 828 740 183 00029-APE 9001Z- Licence n°2 : L-R-20-009637