

DOSSIER DE PRESENTATION

UN PAS APRÈS L'AUTRE

AVEC LE SOUTIEN DE L'ASSOCIATION ERINYA ET DE L'ASSOCIATION LES DEMOISELLES À L'IMAGE

UN PAS APRÈS L'AUTRE C'EST QUOI ?

LA PASSION

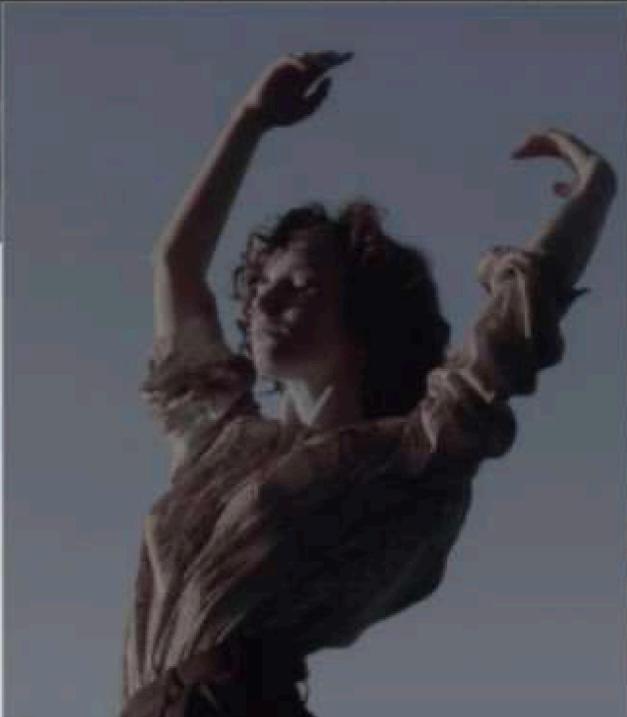
LE PARTAGE

LA CULTURE

M, jeune femme sensible et curieuse, s'est enfermée dans une solitude qu'elle croit protectrice, trouvant dans le mouvement de son corps son langage et son refuge.

Un dimanche matin, alors qu'elle s'apprête à sortir faire ses courses, une rencontre anodine fait vaciller son équilibre. Un groupe d'amis rieurs et complices éveille en elle une émotion enfouie, presque oubliée.

Sur son chemin, cinq danseurs, cinq corps en mouvement, apparaissent successivement, lui offrant un miroir de sa personnalité, un premier pas vers l'ouverture et la quête de soi.



LE SYNOPSIS

M est une jeune femme de 23 ans qui vit seule dans un petit appartement, non loin de Paris. Après plusieurs trahisons amicales, elle s'est enfermée dans une solitude qu'elle croit protectrice. Ses journées s'organisent autour de rituels simples : marcher, cuisiner, lire, parfois danser ; seule. Son rapport au corps est ce qu'elle a de plus précieux : plus à l'aise dans le mouvement que dans les mots, elle y trouve son véritable langage. Il est le refuge dans lequel elle exprime ce que son hypersensibilité rend impossible à dire.

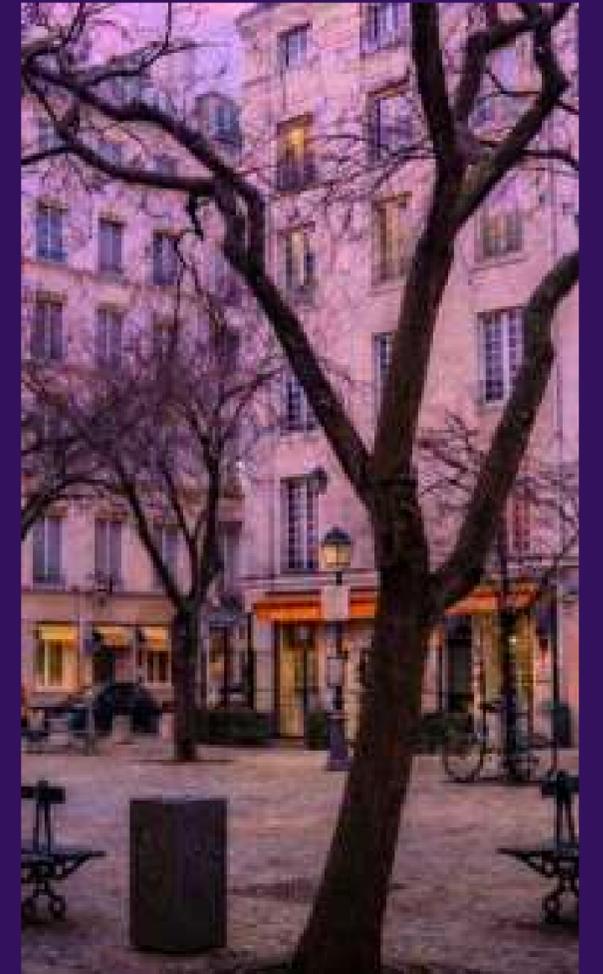
Un dimanche matin, alors qu'elle sort faire ses courses habituelles, M croise sur son chemin un groupe d'amis assis sur une pe-

tite place. Ils rient, jouent aux cartes, simplement heureux d'être ensemble. Elle s'arrête, sans réellement savoir pourquoi. Cette image éveille en elle un sentiment qu'elle pensait alors éteint.

Ainsi poussée par une curiosité nouvelle, M fait la rencontre de cinq danseurs qui apparaissent sur son chemin. Chacun, à travers son style et ses mouvements, lui offre un dialogue silencieux et un miroir d'elle-même. Peu à peu, son corps s'ouvre.

Ces cinq rencontres réveillent en elle les forces contraires et complémentaires qui la traversent, esquissant les contours de son épanouissement.

LES DÉCORS



UN FILM INTIME AUQUEL ON PEUT S'IDENTIFIER

La solitude comme mécanisme de protection

Le film questionne une solitude choisie, non comme un isolement, mais comme une manière de se protéger face au monde et au regard des autres.

Le corps comme langage de vérité

Quand l'esprit se censure et que les mots manquent, le corps dansant révèle ce qui est enfoui, contradictoire ou refoulé, devenant un espace de sincérité absolue.

La difficulté d'être soi-même

À travers M, le film donne voix à celles et ceux qui peinent à assumer leur complexité, leur sensibilité et leurs contradictions dans une société qui pousse à la simplification de soi.

A woman with long dark hair, wearing a blue and white patterned top, is shown from the chest up, looking upwards with her mouth slightly open. The background is a soft, out-of-focus sky with shades of purple and blue. The text "LES INSPIRATIONS" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

LES INSPIRATIONS

LA COMÉDIE MUSICALE ET SES CLASSIQUES

LALALAND

BABYLON

BLACK SWAN

Le film dialogue avec l'héritage de la comédie musicale, où cinéma, danse et musique s'entrelacent pour faire du mouvement un langage narratif à part entière. Des œuvres comme La La Land, 500 jours ensemble ou Black Swan ont nourri la réflexion de la réalisatrice sur la manière dont la danse peut surgir dans un récit réaliste pour exprimer l'émotion et interroger le rapport au corps. Des influences plus contemporaines, issues du clip, ont également guidé son approche du mouvement dans l'espace et d'une caméra pensée pour accompagner la danse.



BABYLONE - DAMIEN CHAZELLE



LALALAND - DAMIEN CHAZELLE



500 JOURS ENSEMBLE - MARC WEBB



BLACKSWAN - DARREN ARONOFSKY

UN PROJET HYBRIDE

| **CLIP** | **COURT-MÉTRAGE** | **PERFORMANCE ARTISTIQUE**

Un pas après l'autre se situe à la frontière du clip musical et du court-métrage de fiction. Sans dialogue, le récit est porté uniquement par une musique originale, non comme objet de promotion mais comme moteur narratif. Chaque interprète est aussi danseur·se, et l'histoire se construit à travers le mouvement, la chorégraphie et la relation du corps à l'espace. Pensé spécifiquement pour le cinéma et non comme une captation, le film fait dialoguer danse et mise en scène pour affirmer un langage hybride, entre chorégraphie et narration filmique.

UN SOUTIEN ASSOCIATIF



L'association Erinya est une association dont l'objectif est de produire et de valoriser des projets audiovisuels à but non lucratif, abordant des thématiques culturelles, artistiques et humaines.



Les Demoiselles à l'Image est née de la passion de Jade et Nora, deux étudiantes profondément investies dans le cinéma et le théâtre. L'association a pour vocation de soutenir les jeunes femmes dans la création audiovisuelle, de promouvoir un cinéma indépendant et féministe, et d'encourager la diversité des voix et des regards.



**L'ÉQUIPE DU FILM
VOUS REMERCIE !**