

RUNNING CROSSFIT & MOJITO

UNE PIÈCE DE
LAURENT ARNOULT

LA COMÉDIE QUI
VOUS RECONCILIE
AVEC LE SPORT...
OU PAS !





Découvrez le quotidien de "Step by Step", une salle de sport tout à fait normale... ce qui ne l'empêche pas de voir passer quelques adhérents très... particuliers !

Entre l'incompréhension des termes anglo-saxon, des différents muscles à travailler et autres boissons protéinées, attention, ça va transpirer sévère !

Alors, que vous soyez accro au sport ou un simple sportif du dimanche, une chose est sûre : cette comédie musclera vos zygomatiques !

Déjà + de 100 Dates !!!

1 Comédie, 2 Comédiens, 10 personnages

Texte : Laurent Arnoult

Distribution :

Ingrid Guervenou

Laurent Arnoult ou Rémy Scaramuzzino

Spectacle Tout public
(à partir de 8 ans)

Conception graphique : Double_pouce

Photos : David Jost



L' AUTEUR

Laurent se forme à Strasbourg dès l'âge de 10 ans, où il apprend les bases du théâtre. Plus tard, et pendant plusieurs années il joue des textes de **Pierre Gripari**, **Jules Romain** (Knock) ou encore **Molière** (le Bourgeois Gentilhomme, le Malade imaginaire) ainsi que des créations...

- 2005 il crée son premier seul en scène et parcourt la France et les Festivals d'humour remportant de nombreux prix (Paris, Lyon, Cavaillon...)
- 2015 il fête ses 10 ans de scène au Zénith de Strasbourg Europe.
- 2016 il crée la web-série **NIMP** (qui totalise + de 3M de vues)
- 2018 il écrit et lance sa première comédie **Qu'est-ce qu'on bouffe**
- 2020, Laurent donne naissance à son premier livre **En Vrac et en Vannes** et profite du confinement de la crise sanitaire pour peaufiner son nouveau one man show **Simple & Funky**
- 2021 il fête ses 15 ans de scène une nouvelle fois au zénith de Strasbourg !
- 2022-23, il signe sa nouvelle comédie **Running Crossfit et Mojito**
- 2023-24 il écrit **Drôle de Gare** sa troisième pièce puis lance son nouveau one man show **l'important c'est l'essentiel** (actuellement en tournée)

Ses trois comédies sont actuellement en tournée (France, Suisse, Belgique)
Laurent Arnoult est également très actif sur les réseaux sociaux et comptabilise
+ de 120 000 abonnés !



LES RÔLES

#ELLE

- Cynthia - la Coach
 - Sofia-Louisa - la runneuse
 - Fred - iel
 - Natacha - l'instagrammeuse
-

interprétés par

- Ingrid GUERVENOU

#LUI

- Jérôme - le Coach
 - Dylan - le relou
 - Luc - le sportif amoureux
 - Steven - le lascar
 - Alain - le patron
 - Bernard - l'homosexuel
-

interprétés par (en alternance)

- Laurent ARNOULT
- Remy SCARAMUZZINO



LE PUBLIC

- Un véritable cocktail (protéiné) de rires !!!
- C'est à la fois drôle et moderne. J'ai adoré, merci !
- Excellent !
- C'était super, Bravo !
- Merci pour ce moment de bonne humeur collective.
- Les personnages sont bien incarnés, on se retrouve parfaitement dans chaque situation.

LA PRESSE

- Un spectacle à ne pas manquer !
Le Progrès
- Tout simplement Hilarant !
Le Republicain Lorrain
- Une galerie de personnages brillamment interprétés.
Dernières nouvelles d'Alsace





FICHE TECHNIQUE

- Dimension scène minimum :
ouverture 6m / profondeur 3m
 - Fond de scène :
Déco type appartement (ou noir)
 - 1 loge (chauffée) avec accès
scène direct
 - Décor (à fournir si possible) :
1 banc de musculation
1 table haute (type mange-debout)
ou comptoir d'accueil
1 meuble déco ou étagère
- Si possible prévoir éléments de
décoration de salle de sport (tapis
de yoga, step, accessoires...)

- Faces et contres adaptés à la
scène (plein feux traditionnel)
- Système audio stéréo adapté
à la salle
- Micros d'ambiance
supercadodie ou canon
(uniquement si besoin)
- Fiche technique adaptable
en fonction du lieu.
Tel. 06 34 09 00 62
Mail. v.arnoult@gmail.com



CONTACT PRODUCTION

Association ZIPROD

Mail : contact@ziprod.fr

Tel : 06 34 09 00 62

Site web : www.ziprod.fr



RICTUS Productions

Mail : rictusprod@gmail.com

Tel : 06 32 02 36 48 (Charles)

Site web : www.rictusprod.com

Pour toute demande d'exploitation
du texte et des droits d'auteurs :

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Laurent Arnoult
contact.laurentarnoult@gmail.com
Tel : 06 34 09 00 62

