Hélène Iratchet se forme successivement au Conservatoire et au Centre de Développement Chorégraphique de Toulouse, puis au Merce Cunningham Studio à New York. Elle s'intéresse plus particulièrement à l'improvisation, qu'elle perfectionne auprès de Julyen Hamilton, Katie Duck, Patricia Kuypers, Mark Tompkins, Marco Berrettini... Elle est interprète auprès de Gisèle Vienne et Etienne Bideau-Rey, participe à la pièce « En enfer » de Thierry Bédart, danse dans la création « Soit le puits... » de Christian Rizzo. En 2009 elle est interprète pour Thierry Baë dans « Tout ceci n'est pas vrai ». En 2004 elle crée un solo autour de l'œuvre de l'écrivain américain Richard Brautigan pour le festival Le Printemps de Septembre, puis entre en 2005 au Fresnoy – Studio national des arts contemporains, où elle réalise un court-métrage de fiction et un spectacle avec le cinéaste Benoît Bourreau.

Suite à une résidence au Vivat d'Armentières elle crée en février 2008 le duo « Jack in the box ». En 2010 elle crée une pièce pour quatre interprètes « Hommage d'une demi-dimanche à un Nicolas Poussin entier ».