

LA DANSE A LA MAISON

DES SITUATIONS DE DANSE / DES PISTES PEDAGOGIQUES



Chaque situation fait référence à une composante du mouvement

LES COMPOSANTES de la danse

les variables pour comprendre et enrichir la production dansée

Temps

Pulsation

Tempo

Accent

Mesure

Rythme

Vitesse

Lent / vite

Accéléré / décéléré

Durée

Contraste

Silence

De ces composantes sans cesse en interaction naissent l'intention, la présence, l'écoute qui mettent en jeu l'expression artistique.

Espace

Orientation	Direction	Dimensions
Niveaux	Trajectoire	Hauteur
Tracés au sol	Tracés aériens	
Horizontalité		Verticalité
Espace organisé		Espace équilibré
Intime	Propre	Proche / lointain
Direct / indirect		Scénique
Déplacement du corps		

Corps

Se mettre en mouvement
Mise en état de danse
Sensations kinesthésiques
Respiration
Equilibre / déséquilibre
Dissociation d'un segment
Isolation d'une partie du corps
Ouverture / fermeture
Global / dissocier

Relation

Danseurs / danseurs
Danseurs / spectateurs
Ecoute de l'autre
Jouer avec l'autre
Question / réponse
Contact
Regard
Imitation
Opposition
Complémentarité
Imbriquer
Emboîter
Dialoguer ou contraster avec la musique
Lisibilité / organisation
Défier / tenter l'autre

Energie / Musicalité

= **Qualité du mouvement**

Dynamisme Contraction / relâchement

Rupture Continuité

Mouvement soudain / maintenu

Amplitude Suspension Saut

Lent / vite Fluide / saccadé Lourd / léger

Respiration Début - fin

Situations de danse

ENTREES DANS L'ACTIVITE

But : • éveiller les sens : favoriser l'attention et l'écoute ;
se préparer physiquement : prise de conscience de tous les segments ;
se préparer à une situation de danse, d'écoute de son corps ;
permettre un retour sur une situation dansée, une mémorisation.

► La passerelle (ou le bateau) qui tangue

Position debout, appuis répétitifs sur l'avant du pied puis sur l'arrière, balancement du poids du corps jusqu'à la limite du déséquilibre.

Prolongements avec balancement gauche/droite/gauche...

► Les oiseaux dans le ciel (mobilité du cou)

J'observe les oiseaux qui volent dans le ciel.

► L'air (contraction, décontraction des doigts)

Je m'imagine l'air comme une matière que je vais attraper dans mes mains, comprimer avec mes doigts puis relâcher (extension des bras dans la hauteur)

► Le tournesol (enrouler/dérouler)

- ❖ démarrer debout, le corps bien droit, stable, jambes légèrement écartées ☞ position 0.
- ❖ enrouler la tête, puis les épaules, puis le dos, puis fléchir les genoux jusqu'à la position accroupie, mains au sol
- ❖ se relever en déroulant, en finissant par la tête ☞ retour à la position 0.

► La p'tite bête (travail sur les appuis)

Marcher, s'arrêter avec une jambe décalée en avant (genuflexion), se frotter la cuisse puis « jeter les mains » vers l'extérieur à partir du genou.

► Les statues

A deux : l'un construit une posture de corps, l'autre positionné à côté effectue le parcours avec son doigt du contour de la silhouette. L'exercice se fait en silence à l'écoute.

►►► Autres situations à considérer...

- Répétition d'une courte phrase dansée avec possibilité de transformation
- Prise de conscience de son corps l'éveillant avec des massages (verbalisation des gestes)
- S'échauffer en suivant des consignes orales. Ex : départ au sol... se mettre en boule, s'enrouler (position du fœtus) puis se dérouler pour s'étirer. Passer en position assise...

Situations de danse

Situation pour appréhender L'ESPACE

EQUILIBRER LE « BATEAU »

But : « Se déplacer sur tout le plateau en optimisant tout l'espace »

Consigne : « Vous occupez tout l'espace (sans vous bousculer) ».

Matériel : Magnétophone et musiques

Critères de réussite :

- Tout le plateau doit être équilibré : aucun espace vide.
- Si l'on considère que le plateau est un bateau, il ne doit pas chavirer du côté où ça penche !

Constat et règles d'action à découvrir : Pour équilibrer le plateau, il faut :

- Aller dans les espaces vides,
- Se déplacer sans se toucher,
- S'éloigner les uns des autres,
- Être à l'écoute.

Variables :

- Varier les formes de déplacements (marcher, plus vite, courir...)
- Varier les rythmes de musique.
- S'immobiliser à l'arrêt de la musique pour prendre connaissance de l'utilisation de l'espace et vérifier le respect de la consigne.
- Au moins une personne toujours en mouvement.
- Varier l'entrée en scène : un par un, par deux, par groupe, ensemble ; par quel côté ?
- Se positionner en entrant : position 0 (en appui sur ses deux pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, le regard lointain), ou choisir une autre attitude en observant le silence de son corps.
- S'immobiliser en position 0 ou toutes autres attitudes silencieuses.

Situations de danse

Situation pour appréhender LE CORPS

MOUVOIR UN OBJET INVISIBLE

But : « Simuler l'envoi d'un objet à son camarade »

Dispositif :

- En ronde, mains lâchées, tous espacés de plus de la longueur des bras.

Consigne : « Le premier a dans ses mains, un ballon de plage invisible qu'il doit donner à son camarade de droite. Cet objet doit circuler d'un danseur à l'autre ».

Matériel : Magnétophone et musiques (non obligatoire)

Critères de réussite :

- La qualité de l'objet doit être conservée (masse, volume...).

Constat et règles d'action à découvrir :

- appréhender un objet invisible avec toutes ses particularités.
- donner l'objet ; recevoir l'objet.
- se mouvoir avec l'objet.

Variables :

- Varier la manière de donner et de recevoir l'objet.
- Jouer sur la qualité (l'énergie) du mouvement.
- Varier les espaces entre les danseurs.
- Privilégier des parties du corps à mettre en mouvement.
- Varier les espaces haut, médian ou bas.

Situation pour appréhender LE TEMPS

ENCHAINER DES ACTIONS

But : « Enchaîner 5 verbes d'action sur un tempo ».

Dispositif :

- Les danseurs occupent l'espace éloignés les uns des autres.
- Les verbes d'actions sont affichés sur les 4 murs entourant la scène afin d'être visibles quelle que soit l'orientation du danseur.
- Les verbes d'action sont écrits et symbolisés.

Consigne : « Vous enchaîner les actions suivantes sur un tempo de 8 temps : marcher ; aller au sol ; s'étirer ; se déplacer ; se relever ».

Matériel :

- Magnétophone et musiques
- Métronome (en application sur les portables)
- Affiches des actions

Critères de réussite :

- Enchaîner les actions dans l'ordre en respectant le tempo.

Constat et règles d'action à découvrir :

- Mémoriser les actions.
- Etre à l'écoute.
- Intérioriser le tempo.

Variables :

- varier le tempo : 6 temps, 4 temps, 3 temps, 2 temps, 1 temps.
- Enchaîner les 5 actions sur un tempo de 8 temps, puis 6 temps, puis 4 temps puis 3 temps, puis 2 temps, puis 1 temps.

Situation pour appréhender LA RELATION

VENIR DANS MES CREUX

But : « Se servir de la proposition d'un partenaire pour produire une réponse ».

Dispositif :

- Danseurs en binôme. A faire entre frères et sœurs ou parents/enfants

Consigne : « Un danseur fait une forme avec son corps qui produit un creux (grand déhanché, bras arrondi, dos courbé...). L'autre danseur vient habiter le creux ou la forme : avec son corps, un segment du corps ... Le premier danseur se dégage et propose un autre creux. Recommencer plusieurs fois et changer de rôle ».

Matériel :

Magnétophone
et musiques

Critères de réussite :

- Réaliser des creux avec plusieurs parties du corps.
- Trouver des réponses originales et inédites.

Constat et règles d'action à découvrir :

- Etre à l'écoute dans la relation à deux.
- Investir l'espace proche dans toutes ces orientations.
- Utiliser toutes les parties du corps (pour habiter les creux).

Variables :

- Jouer sur la lenteur pour prendre la forme et pour habiter le creux.
- Les deux partenaires enchaînent les actions sans temps d'arrêt.
- Utiliser toutes les possibilités corporelles pour offrir des creux (dresser un inventaire).
- Utiliser toutes les parties du corps pour faire des creux et habiter les creux.
- Utiliser l'espace arrière, latéral, haut, bas.
- Les rôles ne sont pas définis à l'avance : régir à l'aléatoire.
- S'organiser par 3 ou 4.

Situation pour appréhender L'ENERGIE

SE JOUER DES ENERGIES

But : « Utiliser l'énergie pour varier la qualité ».

Consigne : « Vous tirez au sort 3 actions et 3 valeurs. Vous les enchaîner dans l'ordre dans votre espace. Vous répétez plusieurs fois cette phrase dansée. Puis, vous la montrez à un partenaire. Celui-ci doit reconnaître les actions et les valeurs ».

Critères de réussite :

- Le partenaire reconnaît et apprécie les actions et les valeurs.

Matériel : Magnétophone et musiques

Constat et règles d'action à découvrir :

- Coordonner des actions différentes exigeant des rééquilibrations, et les organiser dans un ordre imposé.
- Donner une intention aux gestes.
- Nuancer.

Variables :

- Jouer sur les valeurs (ou énergie) proposer :
 - lent/vie ; arrêt image
 - continu/saccadé/explosif
 - suspension/relâchement
 - équilibre/déséquilibre
 - lourd/léger
 - comme un souffle, avec tristesse...
 - bruyamment, en martelant
 - avec douceur, autorité, difficulté
- Apprendre sa phrase à quelqu'un et enchaîner les 2 en duo.
- Montrer et faire reconnaître à un autre groupe.
- Combiner des trio, des quatuor...
- Inventer de nouvelles valeurs
- Trouver des valeurs opposées et les mettre sur des verbes différents.

Ce ne sont que des propositions, proposez à vos enfants de choisir une musique et de créer leur propre chorégraphie, tous les jours pourquoi pas, de se filmer, d'enrichir leurs productions, de les envoyer à d'autres camarades, amis....