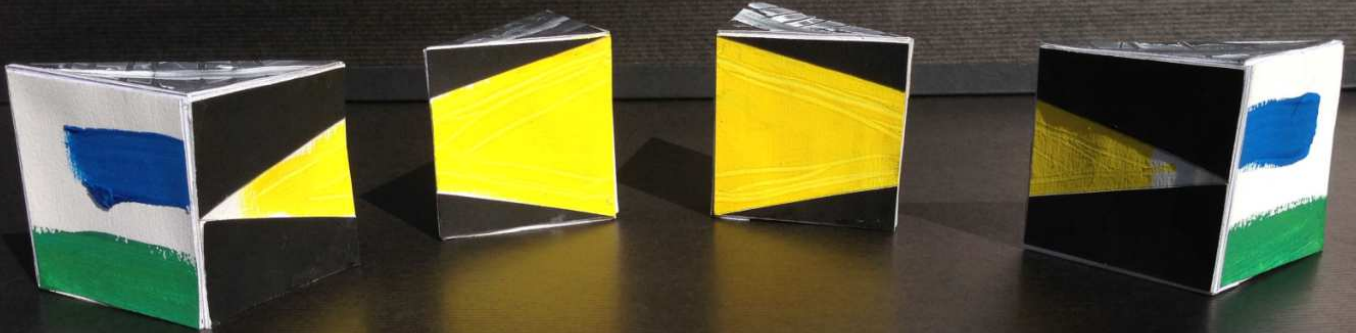


Sensibilisation à la danse en partenariat avec le CNDC

La Boîte à joujoux, chorégraphie Robert Swinston, musique Claude Debussy
conception des costumes et de la scénographie Jean-Pierre Logerais, François Xavier Alexandre
création 18 et 19 novembre 2014



Construction de l'espace en danse

Objectif : construire son espace de danse, seul ou à plusieurs, en partant des formes géométriques

1^{er} temps : mise en disponibilité corporelle

Situation n°1- But : choisir un espace au sol et s'y allonger pour prendre conscience de chaque partie du corps.

Consignes :

En position allongée sur le dos, les yeux fermés. Image : laisser sa trace sur le sol comme à la plage dans le sable.

Sentir :

Le poids des parties du corps qui reposent sur le sol : la tête, les épaules, les coudes, les poignets, les mains, la colonne vertébrale, le bassin, les fesses, les cuisses, les mollets, les talons...

Quelles sont les parties du corps qui ne reposent pas sur le sol ? les creux (le cou, le bas de la colonne lombaire, les genoux)

Quel est l'espace qui existe entre les 2 talons, entre chaque bras et la ligne médiane du corps, entre chaque jambe et la ligne médiane du corps ?

Quelle est la position des mains sur le sol (paumes de main face au plafond ou face au sol), l'orientation des orteils (vers l'extérieur, vers l'intérieur) ?

Y a-t-il des différences entre le côté droit et le côté gauche : n'y a-t-il pas une partie plus lourde qu'une autre ?

Situation n°2- But : en position allongée sur le dos, les yeux fermés, les bras le long du corps légèrement écartés, les jambes légèrement écartées, mobiliser individuellement différentes parties du corps, au sol, les yeux fermés. Faire le mouvement puis accueillir les sensations.

Consignes :

la tête : (les épaules restent fixes sur le sol)

- la tête roule lentement sur le côté (Image : l'oreille essaie d'aller toucher l'épaule).
- le menton monte vers le plafond
- le menton descend sur la poitrine

Les mains

En laissant les épaules plaquées au sol : faire glisser la main D sur le sol comme si elle était tirée par une ficelle image : comme si la main voulait toucher le pied du même côté puis revenir en position initiale. Idem avec la main G

Sentir que la main entraîne le glissement du coude, de l'épaule et de la tête sur le sol

La colonne lombaire/ le bassin :

Ramener les pieds près des fesses : les genoux pointent vers le plafond. Sentir toute la colonne lombaire qui repose sur le sol.

De cette position, avancer le genou D vers l'avant dans un petit mouvement qui va amener l'ouverture de l'aîne droite. Idem à gauche.

La colonne vertébrale :

De la position, pieds près des fesses, genoux fléchis qui pointent vers le plafond. De cette position, laisser tomber les genoux vers la droite puis vers la gauche.

Idem, en accompagnant le mouvement avec la tête.

Idem, en plaçant la tête dans le sens opposé (ex : tête à gauche, si les genoux vont à droite).

Etirement des muscles de la colonne vertébrale :

Se placer en position fœtale (sur le côté en ramenant les genoux vers la tête) puis se placer à genoux, avec les fesses placées sur les talons puis étirer les bras vers l'avant en posant les mains au sol puis revenir en petite boule (dos arrondi en gardant toujours fesses sur talons).

Situation n°3- But : remonter à la position debout.

Se placer à genoux et sentir le poids du corps sur les orteils en avant puis en arrière sur les talons.

Poser talons et remonter par le coccyx en déroulant la colonne vertébrale peu à peu jusqu'à la position verticale. Enrouler et dérouler le dos plusieurs fois.

Situation n°4- But : trouver sa verticalité

Debout, s'ancrer dans le sol en étalant les orteils ("étaler ses racines dans le sol"), sentir la relation entre le haut du crâne et les talons. Etre à l'écoute de sa propre respiration.

Se laisser balancer en avant (porter le poids du corps sur les orteils), en arrière (porter le poids du corps sur les talons), sur le côté ((porter le poids du corps sur le côté) sans que le corps se déforme ... et revenir à une position verticale.

Faire un cercle en passant par les différentes directions (en avant, en arrière, côté).

Situation n°5- But : réveiller le corps

Petits massages pour réveiller la surface de la peau : frotter le visage, les bras, le buste, les cuisses, les mollets, les pieds...pour réveiller les pores de la peau.

2^e temps : situation d'exploration guidée

Situation n°1- But : jouer avec son espace corporel proche (1)

C'est la bulle qui entoure le danseur. Elle se limite à l'espace personnel, déterminé par l'extension des jambes et des bras, sans changement de la base d'appui. Le théoricien Von Laban nome cet espace "la kinesphère". Cette sphère se déplace avec le corps du danseur dans l'espace de déplacement.¹

Consigne :

Vous êtes dans une bulle : étendez les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayez de la toucher, de la parcourir, de la transpercer... Restez à l'abri dans cette bulle. A vous de jouer en représentant des formes géométriques : « Au pays du rond, tout est rond, je suis rond, mon corps est rond. Je forme des ronds, des arcs, des boucles, des courbes, des arrondis... »

Variables :

- les formes proposées : rond/carré/triangle

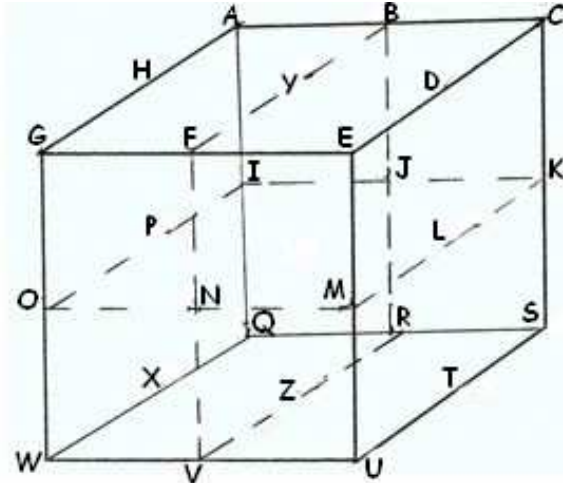
¹ Tizou PEREZ et Annie THOMAS, *Danser les Arts*, p. 119.

- le temps : rapide/lent, geste isolé/répété ou posture
- l'espace : grand/petit
- la partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps
- l'orientation et la direction : devant, derrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas, au sol

Situation n°2- But : jouer avec son espace corporel proche (2)

Ecrire son prénom en s'appuyant sur les 26 lettres de l'alphabet accrochées dans l'espace scénique² :

- A B C D E F G H en haut (angle-milieu-angle-milieu-angle-milieu-angle-milieu-angle)
- I J K L M N O P à mi hauteur
- Q R S T U V W X en bas
- Y Z sol et plafond



Consigne :

Pour chaque lettre, choisir un geste dans la direction de la lettre, lui donner une couleur en jouant avec les variables (forme géométrique, temps, énergie, partie du corps mobilisée). Danser ensuite son prénom en "épelant" chaque lettre avec le corps.

Situation n°3- But : jouer avec son espace de déplacement

*Il s'agit de l'espace que parcourt le danseur, dès qu'il quitte le premier appui, pour aller d'un point à un autre.*³

Consigne :

Dessiner individuellement des tracés sous formes de lignes droites, courbes, angulaires, sinueuses...

Variables :

- la partie du corps mobilisée : le coude, la tête, le bras, le genou, le pied, le nez...
- l'orientation et la direction : en avant, en arrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas
- la dimension : près du corps, de tout petit à très grand
- le niveau : de vers le haut jusqu'au sol (explorer les changements de niveaux : sauter, glisser, ramper, chuter, se relever, rouler...)
- le temps et l'énergie : rapide/lent, saccadé/fluide...

Situation n°4- But : choisir et respecter une trajectoire en dansant

Consigne :

Dessiner individuellement avec son déplacement sur le sol des formes géométriques : des cercles, des triangles, des carrés, des losanges...

Variables :

- la taille des figures, de très grand à très petit
- le sens du déplacement et l'orientation (en avant, en arrière, au sol...)
- la vitesse et l'énergie dans le déplacement

² L'endroit où évolue le danseur : cet espace est donc défini par le volume disponible pour le mouvement.

³ *Danser les Arts*, p. 119.

- le mode de déplacement : position du corps, nombre d'appuis au sol
- les rencontres avec les autres lorsque les figures se coupent

3^e temps : situation de mémorisation et de composition

Situation-But : apprendre à choisir des mouvements et à composer une phrase corporelle à partir du travail d'exploration précédent.

Consigne :

- Construire une phrase corporelle qui intègre : une forme géométrique avec le corps, les lettres (ou quelques lettres) de son prénom, 2 déplacements
- Trouver une liaison entre les mouvements
- Utiliser différents rythmes et orientations
- Placer le regard intentionnellement sur chaque mouvement

Critères de réussite :

- Lisibilité des formes géométriques
- Tenue des temps d'immobilité du début et de la fin
- Absence de gestes parasites

4^e temps : situation de communication aux spectateurs

Situation-But : apprendre, en tant que danseur, à danser devant les autres, et en tant que spectateur, à lire le mouvement.

Consigne pour les danseurs :

Présenter sa phrase corporelle au sein d'un petit groupe (1/3 des élèves environ)

Consigne pour les spectateurs :

Observer en fonction des critères de réussite donnés précédemment.

Changement de rôles.

Recommandations pour l'enseignant :

Il est possible, dans un premier temps, de penser cette phase d'évaluation au sein d'un petit groupe de 3 élèves : l'un d'entre eux présente sa phrase corporelle aux deux autres spectateurs de son groupe. Puis on alterne les rôles.