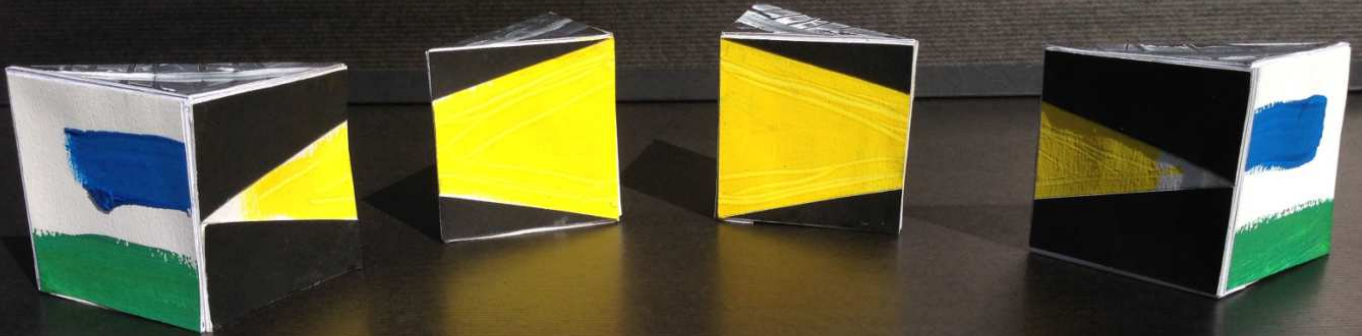


Sensibilisation à la danse en partenariat avec le CNDC

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



Exploration du volume corporel

Objectifs :

- **explorer un espace réduit** organisé autour de son propre corps
- **construire l'échange, le dialogue physique avec des partenaires**, en expérimentant le contact

1er temps : mise en disponibilité corporelle

En dispersion, chercher différentes façons de se déplacer lentement. Au signal, s'arrêter et s'étirer le plus haut possible. Aux arrêts suivants, s'étirer devant, sur les côtés, vers le bas et jusqu'à descendre au sol.

Au sol, se déplacer sans se relever, doucement, trouver des déplacements différents dans la lenteur. Lorsqu'on rencontre quelqu'un, voir ce que l'on peut faire pour continuer sa progression : éviter, passer par-dessus, passer par-dessous, contourner, intégrer l'autre ou les autres...

En ordre dispersé, se déplacer puis à l'écoute, s'arrêter.

En dispersion, s'arrêter, puis descendre au sol et remonter ensemble : de façon naturelle, à l'écoute du groupe.

Le sac de billes : en partant groupés tous du même endroit, rouler pour s'éloigner les uns des autres et se répartir dans l'espace scénique.

2ème temps : situation d'exploration guidée

Situation n°1-But : seul, 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, essayer de la toucher, de la parcourir, de la transpercer...

Variables :

- l'énergie : caresser, frapper, déchirer, pincer, pousser, trouser...
- le temps : rapide/lent, geste isolé/répété
- la partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou
- l'orientation et la direction : devant, derrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas

Situation n°2-But : seul, construire un volume avec son corps

Consignes :

- Marcher dans une direction, en regardant un point précis et s'immobiliser 3 secondes face à ce point
- « Habiter » le volume en ayant la sensation des appuis, de la forme du volume, du positionnement des parties du corps dans l'espace, de l'orientation du regard...
- Initier le mouvement d'entrée et sortie du volume par une partie du corps

Variables :

- la vitesse du mouvement : lent et (ou) rapide pour entrer et sortir du volume corporel
- la partie du corps qui initie l'entrée et la sortie du volume corporel

Situation n°3-But : par deux, épouser une forme / rentrer dans la forme

Consigne :

A est debout et propose une forme dans l'espace et utilise un certain « volume » dans l'espace. B vient épouser une partie du corps de A avec son propre corps en cherchant une grande surface de contact : prolonger le volume corporel, s'emboîter en cherchant les espaces vides... Alternier les rôles.

Variables :

- l'emplacement du contact (soit dessus : « épouser la forme », soit dessous : « rentrer dans la forme ») ; celui qui se retrouve dessous devient porteur
- effectuer un petit déplacement ou un changement d'orientation
- se déplacer à deux en gardant au maximum la forme et en variant l'énergie et la vitesse, l'orientation...

Variante : soulever ou être soulevé

A soulève B de façon à ce que ce dernier n'ait plus d'appuis au sol et le « dépose » à nouveau au sol. L'instant du porté peut-être plus ou moins long.

Recommandations : B ne doit pas glisser sur A et prend une position assez relâchée (ex: « je dors » afin de lâcher la tête, bras et jambes). A ne force pas et essaie de ne pas utiliser mains et bras pour porter (utilisation du buste, dos, bassin, cuisses...)

Situation n°4-But : par deux, explorer différentes façons d'entrer et de sortir d'un **volume corporel**

Consignes :

1. le partenaire A prend un volume dans l'espace, en entrant par une partie du corps précise
2. le partenaire B prend appui sur A par différentes parties du corps en donnant du poids
3. le partenaire A explore différentes façons de sortir du volume :
 - en quittant le point d'appui délicatement

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

- en diminuant la pression peu à peu
 - en se repoussant et en augmentant la pression sur le point d'appuis
- 4- le partenaire A propose à nouveau dans un autre espace un volume corporel

Changement de rôles.

Situation n°4-But : des déplacements groupés

Consigne :

Par groupes de 5, se déplacer en se serrant. Penser à alterner le rôle du meneur si besoin.

Variables :

- vitesse et énergie : rapide/lent, fluide/saccadé
- espace et orientation : au sol, debout, à quatre pattes, en avant, en arrière, sur le côté...
- ajout de gestes repris par le groupe

Situation n°5-But : la frise, utiliser le procédé d'accumulation (1/2 groupe)

Consigne :

A se déplace et rejoint un espace sur scène, dans une posture de son choix. Puis B fait de même et vient se poser, en contact avec A. Et ainsi de suite avec tous les autres membres du groupe. Varier les déplacements.

Variables :

- la partie du corps en contact
- l'espace et l'orientation : au sol, debout, de dos, en fac, sur le côté...
- le déplacement (lent/rapide, au sol/debout...)
- le choix du partenaire : à chaque fois le danseur qui précède (sculpture collective étirée) ou à chaque fois le premier danseur (sculpture plus groupée) ou bien n'importe lequel des danseurs précédents...
- construire puis déconstruire (quitter la frise un à un)

3ème temps : situation de mémorisation et de composition

Situation-But : apprendre à choisir des mouvements et à composer collectivement à partir du travail d'exploration précédent (par groupes de 5)

Consignes :

- Construire une composition collective qui intègre : un volume corporel individuel, une forme collective et un déplacement du groupe
- Trouver une liaison entre les mouvements
- Utiliser différents rythmes et orientations
- Placer le regard intentionnellement sur chaque mouvement

Critères de réussite :

- Lisibilité des formes collectives, du dialogue physique et des contacts
- Tenue des temps d'immobilité du début et de la fin
- Absence de gestes parasites

4ème 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 composition collective en respectant les consignes.

Consigne pour les spectateurs :

Observer en fonction des critères de réussite donnés précédemment.

Changement de rôles.

Recommandations pour l'enseignant :

Le dialogue corporel suppose une adaptation mutuelle au poids, au volume, à l'énergie de l'autre. Ce corps « matériau » ne doit pas nous faire oublier l'engagement affectif mis en jeu quand deux corps se rencontrent.²

Il est donc important de ne pas mettre en place ces situations sans avoir, dans un premier temps, exploré avec les élèves les notions de contact et de poids...

² PEREZ Tizou et THOMAS Annie, *Danser les Arts*, p. 129.