

Les paliers d'adaptation du débutant en danse et ses étapes de transformations

(L'activité adaptative du débutant)

Il ne s'agit pas de proposer une progression dans l'activité « danse » du niveau débutant à celui de l'expert.

Il s'agit davantage de caractériser les différents paliers adaptatifs par lesquels le débutant passe lorsqu'il rentre en activité dans le domaine de la danse de création.

Il convient de mettre en évidence l'essentiel de chaque étape de transformation, lors de ses apprentissages, non sous forme linéaire, mais dans un système de forme hélicoïdal.

Les paliers d'adaptation du débutant en danse et ses étapes de transformation

	Constats : ce que fait l'élève	Ce qui organise l'élève	Résistances Obstacles	Transformations attendues	Contenus d'enseignements
Palier 1 espace/temps corps énergie relation	<ul style="list-style-type: none"> -mouvement étriqué dans l'espace proche -utilisation d'objets qui inhibe le déplacement -déplacement en rond avec peur du centre -aucun arrêt intentionnel -pas de réponse aux repères sonores 	<ul style="list-style-type: none"> -gesticulation constante -action avec obligation de support musical 	<ul style="list-style-type: none"> -peur du regard de l'autre -prise de repères dans l'espace, égocentrée ou aléatoire <p style="text-align: center;">OBSTACLE AFFECTIF</p>	<p>Construire un projet expressif délimité dans le temps (début/fin) et dans l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> -se déplacer avec intention -savoir en permanence où je me situe et où je vais -se créer son propre espace personnel avec le regard 	<ul style="list-style-type: none"> -construire un début et une fin -se concentrer et être à l'écoute des autres pour être en état de danse -construire des repères à partir de points d'ancrage du regard dans l'espace -construire l'espace proche/lointain par des directions, des trajectoires -construire des arrêts dans les déplacements
Palier 2 espace/corps temps énergie relation	<ul style="list-style-type: none"> -monotonie, uniformité du déplacement -gestuelle spatiale, frontale, répétitive et étriquée -aucun silence, ni pause du mouvement -réponse imagée, concrète, réaliste, proche du mime 	<ul style="list-style-type: none"> -reproduction de mouvements -conservation de l'équilibre vertical dans l'enchaînement des actions -contrôle visuel du mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> -peur du vide -tensions musculaires dans le corps -les possibles de l'imaginaire <p style="text-align: center;">OBSTACLE SOCIAL ET CULTUREL</p>	<p>Construire un projet expressif combinant des gestes précis et continus dans les différents plans de l'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> -mettre en relation le chemin du mouvement, le début et sa fin, et les sensations dans le corps -passer d'une juxtaposition de mouvements à l'écriture d'une phrase continue (fluidité du mouvement) 	<ul style="list-style-type: none"> -construire des silences dans le mouvement -construire la position neutre dans les moments d'arrêts -construire le volume du mouvement (grand/petit, torsion/spirale, haut/bas, avant/arrière) -accepter le contact du corps avec le sol en diversifiant les appuis -accepter le relâchement musculaire des différentes parties du corps (donner du poids) -initier le mouvement à partir d'une partie identifiée du corps -accepter la perturbation de la verticalité du corps

ESSAI DE SYNTHÈSE

	Constats : ce que fait l'élève	Ce qui organise l'élève	Résistances Obstacles	Transformations attendues	Contenus d'enseignements
<p>Palier 3 corps/énergie espace temps relation</p>	<ul style="list-style-type: none"> -non dissociation des mouvements utilisés par rapport à l'activité globale du corps -uniformité de la dynamique du mouvement -uniformité de la vitesse du mouvement -respiration aléatoire 	<ul style="list-style-type: none"> -surcharge, bavardage gestuel -formes des gestes proches du réel 	<ul style="list-style-type: none"> -initiation du mouvement par les extrémités du corps <p>OBSTACLE MOTEUR</p>	<p>Construire un projet expressif privilégiant le sens à la forme du mouvement et réduisant le décalage entre l'intention et la production</p> <ul style="list-style-type: none"> -épurer le geste -construire une gestuelle basée sur les sensations -percevoir la musicalité du mouvement -varier les vitesses, les énergies 	<ul style="list-style-type: none"> -rechercher la justesse du mouvement, la précision du geste en relation avec la respiration -mettre des accents dans un mouvement continu -jouer avec les contrastes, les ruptures (lent/vite, saccadé/continu..) -varier le flux du mouvement (accélérer, décélérer, ...)
<p>Palier 4 corps/relation espace temps énergie</p>	<ul style="list-style-type: none"> -juxtaposition des corps 	<ul style="list-style-type: none"> -préservation de l'espace intime 	<ul style="list-style-type: none"> -interprétation du toucher de l'autre <p>OBSTACLE RELATIONNEL</p>	<p>Construire un projet expressif en harmonisant sa propre énergie à celle des autres</p> <ul style="list-style-type: none"> -être à l'écoute du corps de l'autre -entrer en contact étroit avec l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> -utiliser le regard comme moyen de communication avec l'autre -prendre appui sur le corps de l'autre -se suspendre au corps de l'autre -construire différents porters du partenaire -supprimer les tensions musculaires néfastes à l'équilibre du couple