

LES 5 COMPOSANTES DE LA DANSE

ESPACE

Les **tracés** (lignes droites, brisées, courbes...)

Les changements de **niveaux** (haut/moyen/bas)

Les **dimensions** (grand ou petit espace à parcourir)

Les **changements** de direction (avant, arrière, côté)

L'espace **corporel proche** (espace déterminé par l'extension des jambes et des bras) → voir le corps

L'espace **scénique** : prendre conscience de ses limites, sa configuration, la place des spectateurs

RELATION entre danseurs

En **fonction de l'espace** :

- Les **actions spatiales** : se rencontrer, se séparer, se croiser, se frôler, s'éviter rester ensemble
- Le nombre de danseurs **regroupés** ou **isolés**
- Les **formes** de regroupement (ligne, cercle, colonne, croix)
- Les **distances** et les **orientations** entre danseurs (loin/près, côte à côte, autour)

En **fonction du temps** :

- Sur un moment bien identifié, danser à **l'unisson** (ensemble)
- Sur un moment bien identifié, jouer sur les **contraires** (un groupe immobile quand l'autre est en mouvement, debout/sol,...)

Jouer sur les **contrastes** :

- fluide / saccadé
- lourd / léger
- doux / brusque
- direct / sinueux
- bref / maintenu...

S'appuyer sur un **élément** (l'eau)

et les **images mentales** que le mouvement évoque quant au rapport à l'énergie :

Par exemple pour le thème de l'eau : flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser

ENERGIE

TEMPS

S'appuyer sur le monde sonore

pour jouer sur la vitesse des mouvements :

vite / lent - accéléré / ralenti

Structurer le temps en identifiant les caractéristiques du monde sonore pour s'appuyer sur elles :

- S'appuyer sur le changement du monde sonore pour changer d'"état"
- Etablir des rapports nuancés, contrastés entre mouvement et monde sonore par exemple :
 - les accents corporels (sauts, chutes ...)soulignent les accents sonores
 - les déplacements suivent le tempo (ou s'en éloignent)
 - les arrêts sur image sont en adéquation avec des silences...

Travail sur le regard :

jouer sur le regard qui peut accompagner le mouvement, l'initier, s'orienter différemment

Espace corporel proche en apprenant à combiner :

Tracés/niveaux/dimensions/directions → voir l'espace

- **tracés et direction** : dessiner des vagues avec les 2 bras devant le visage
- **tracés et niveaux** : se relever dans une forme tordue

CORPS

Mobilisation globale du corps :

- **sauter** en jouant sur les impulsions et les réceptions et le placement des différents segments du corps
- **tourner** en jouant sur l'axe vertical/horizontal, le degré de rotation (1/4, 1/2...) ou les appuis

Mobilisation partielle des parties du corps :

- explorer les possibilités de chaque articulation
- coordonner (ou dissocier) plusieurs parties du corps
- initier le mouvement à partir d'une partie du corps