

# Danse contemporaine

## Déroulement

### Echauffement : Construire le volume à deux (*attraper/relâcher*)

En binôme, avec un n° 1 et un n° 2 : sur musique dynamique tout le monde court dans toutes les directions. Sur l'arrêt de la musique : n°1 attrape le n°2 sans serrer et conserve la forme. N°2 se laisse attraper et s'échappe sans déformer le n°1. À la reprise musicale, dispersion dans la salle en course. 3 fois puis changement des rôles. Modifier les façons d'attraper.

–Idem mais n°1 cherche à poser des problèmes à n°2 pour s'échapper. 3 fois dans chaque rôle puis changement. Verbaliser sur ce qu'il faut faire :

- Ne pas placer ses bras au même niveau

–Intervenir sur le haut et le bas du corps

–Isoler des segments : attention : sauf tête et dans la limite de l'amplitude articulaire.

–Déformer le corps en se rapprochant et en prenant en charge une partie du poids de corps du n°2.

–Garder un équilibre stable (écarter les appuis au sol par exemple)

–Idem mais on demande au n° attrapé de mémoriser son chemin et on vérifie en faisant un retour en arrière

–Idem mais avec un changement d'état : le n° attrapé se laisse fondre jusqu'au sol dans un travail de dissociation segmentaire. Consigne : fondre sans faire de bruit. Repère : la tête a souvent beaucoup de mal à se relâcher complètement.

↳ Références CD : « *Mano Negra, Casa Babylon*, :

-n° 4, *Sénior Ma Tanza*, 4 min 06 ;

-n° 5, *Santa A Maradona*, 3 min 27. »

### **Les gestes du quotidien : « boiter, lancer, ramasser,... »**

(*Verbes d'actions différents par ligne*).CF: grille des verbes d'action à mémoriser

**Groupes de 6 : illustrer la suite de mots pour la mettre en mouvement sur un déplacement avant**

↳ Références CD : « *DEAD CAN DANCE AJON*, n° 12,  
*RADHAR* » ;

« *HIGELIN enchante TRENET*, CD1, n°6, *Sur le fil* » ;

« *The ultimate Collection, Yma Sumac*, n°4, *Bo Mambo* ».

➤ Exploitation de la situation :

- a. En enchaînant les différentes actions : 6 actions sur la longueur de la scène : (*amplitude*)
- b. Mise en espace individuelle en circulation trajets et déplacements différents, changement de direction / espace scénique.
- c. Travail de relation : choisir de commencer la phrase à un endroit ou la remettre dans un ordre aléatoire (*refrain/couplet*).
- d. Chercher quelqu'un du regard ou avec un contact et reprendre le refrain ensemble. (même groupe ou non)

## Les sacs plastiques

### Essais et recherche :

1. Distribuer un sachet plastique à chaque personne.

Consigne 1 : « *Nous allons le tenir de chaque côté, le faire planer, voler autour de nous. On va faire le minimum de bruit en faisant le trajet le plus ample possible, devant, derrière, en haut, en bas.* »

Consigne 2 : « *Tout en continuant à donner du volume à ce sac, on va maintenant danser avec lui, le suivre, l'emmener...* »

Consigne 3 : « *Ce sac, on va le lâcher, le lancer et on va suivre sa descente jusqu'au sol avec le corps. Quand on arrive au sol, on prend une posture et on la tient quelques instants avant de recommencer.* »

### Relances et enrichissement :

1. Faire poser le sac plastique.

Consigne 1 : « *Maintenant, nous allons poser ce sac et reproduire en silence les mouvements, les déplacements que l'on vient de faire avec le sac.* »

Consigne 2 : « *Je vais maintenant vous mettre une musique. Vous continuez le même travail mais cette fois-ci en suivant la musique. On va ainsi voir si les mouvements, les déplacements vont être modifiés dans leurs rythmes, dans leurs appuis par rapport à la musique.* »

2. Demander aux personnes de se regrouper par deux.

Consigne 1 : « *Vous allez vous mettre avec votre partenaire de danse. Au travers du jeu du miroir, vous allez lui apprendre votre phrase dansée et lui va vous apprendre la sienne.* »

Consigne 2 : « *Vous allez maintenant enchaîner vos deux phrases dansées de différentes manières, soit à l'unisson, soit en canon, soit en relais.* »

Consigne 3 : « *Tout en suivant la musique et en continuant ce travail, vous allez vous déplacer dans la salle. Quand vous le désirez, vous vous arrêtez et réalisez les deux phrases dansées.* »

## **Références CD :**

- « *Plaisir d'amour, René Aubry, n°1, Salento, 5 min 41* » ;
- « *Le tambourin de soie, n°3, Hanako* »