

Lundi 23 janvier

Matinée :

1/ échauffement

2/ Acquisition d'un phrase chorégraphique

3/ Bilan théorique

1/ échauffement

debout, bras le long du corps, pieds en //

Se placer en cercle et suivre « la mobilisation corporelle » proposée par Vincent :

a/**mobiliser la tête** : vers le haut, vers le bas, sur le côté droit puis gauche et faire un cercle complet

dire oui , dire non et faire un 8 avec le bout de son nez

b/**mobiliser les épaules** : vers le haut, vers le bas, vers l'avant, vers l'arrière et refaire 3 mouvements combinés (avant, haut, arrière)

c/**mobiliser le bassin** : sur les côtés, sur l'avant

d/**mobiliser les poignets** : placer les 2 bras //devant, casser les poignets, doigts vers le haut et allonger et fermer les doigts

e/**relâchement des bras** : le faire à 2 l'un soutient les bras de l'autre en tenant ses coudes puis les laisse tomber ; ceci plusieurs fois pour sentir ce relâchement

f/**équilibre et travail des chevilles** : flexion légère des 2 jambes, genoux qui tombent vers l'avant(1)

soulever des talons avec cette même position maintenue(2), allonger à nouveau les jambes en restant sur ½ pointes(3) et reposer talons (4);

le faire à l'inverse : monter sur ½ pointes(3), reprendre(1)et (2)repose talons(4) et étendre les jambes à nouveau

g/**équilibre sur 1 jambe** : transférer poids du corps sur 1 jambe pour libérer l'autre jambe et quand on est bien, faire faire à l'autre jambe des mouvements dans l'espace avant, arrière, côté, etc

idem pour l'autre jambe

2/ phrase chorégraphique (voir page 3)

3/bilan théorique

Le niveau 2 demande **d'enrichir sa motricité** par des éléments plus techniques (sauts,tours, passages au sol,...)avec un rôle du chorégraphe qui rentre plus dans la composition chorégraphique avec ses divers **procédés de composition**

Le projet peut être formaliste (geste pour le geste ex :lignes, cercles, équilibre, déséquilibre...)

Ou thématique (sentiments, saisons, rencontre, œuvres d'art etc..) en classe de 3è, on peut aussi rejoindre l'histoire de l'art

Ou les 2 : formaliste et thématique

faire de la danse, c'est faire vivre 1 processus de création : faire de l'improvisation avec un éventail de possibles, créer du mouvement, choisir ce qu'on garde ce qu'on jette avec une intention qui justifie ces choix tant dans la danse que dans les procédés chorégraphiques ;

Les formes corporelles variées : mobiliser plein de parties du corps, dissocier, isoler, utiliser transfert du poids du corps (appuis) en associant espace, temps, rythme, énergie ;

Les formes corporelles originales : ce sont celles issues de son expérience et celles qui demandent une prise de risque corporelle (en opposition avec la motricité plus ordinaire du niveau 1

L'élève doit bien faire le lien entre danseur, chorégraphe et spectateur ;

Contexte d'évaluation de la chorégraphie :

-présenter une chorégraphie d'une durée minimum de 1'30

-de 3 à 6 danseurs

-dans un espace orienté (8mx8m par ex)

-un projet en 3 parties soit une introduction, un déroulement, une fin

Soit 3 choré collées ensemble

-le projet est soit thématique, soit formaliste soit les 2

-plusieurs procédés chorégraphiques seraient à utiliser en collège pour les connaître pour ensuite pouvoir faire des choix en lycée

-avec ou sans mode sonore

- se donner un titre

Phrase chorégraphique de Vincent :

Elle a été faite à partir de propositions d'élèves à qui il avait été demandé : 1 saut, 1 tour et un passage au sol ; des propositions ont été retenues, mises ensemble d'où cette phrase

1/Départ debout, face au public, position neutre

Avancer pied D (bras le long du corps) puis G (bras tirés vers l'AR) et saut sur pied D (bras vers le haut //)

Retomber sur même pied D (« temps levé »)

2/Descendre au sol en tournant légèrement autour du bras G vertical qui s'allonge vers le sol, pour se retrouver en appui fessier puis faire un ½ tour à D pour se retrouver accroupi sur ses 4 appuis dos au public ;

3/Jeter les 2 jambes en même temps sur le côté, ouvrir légèrement la jambe G puis poser son oreille D au sol et se repousser du sol pour être à nouveau accroupi et remonter debout en déroulement vertébral

4/Aller au sol avec jambe G allongée, jbe D fléchie, tourner sur soi-même au sol autour de la jambe G pour se retrouver assis jambes allongées bras // vers le haut ; avancer une fesse puis l'autre

5/S'allonger au sol, amener la jbe D en battement vers l'oreille G (cloche) puis la ramener dans l'autre sens pose genou D puis genou G pour se remonter debout ;

6/Faire ½ tour sur place en marchant et se retrouver face au public ; monter jbe D fléchie, la passer derrière la G en la croisant avec ball change (appui G puis D) aller au sol ramener Jbes groupées puis ½ tour fessier : amener bras ronds vers l'avant

7/Descendre main D le long de la cuisse D puis la faire passer derrière le dos et la coller le long du buste à G en s'allongeant ; se déplacer au sol sur buste en tournant sur soi-même (1/2 t) avec les jambes qui « marchent »

S'arrêter dos au public ; monter le bassin, le garder ouvert et se repousser du sol par un saut, appui sur main D au sol et Jbe G en tirant jbe D sur côté

8/Se retrouver face au public ; avancer jbe D puis G puis monter jbe D fléchie avec bras qui se referment en anse de panier ; revenir en AR sur jbe D en dégagé de jbe G avec les bras tendus vers l'avant ; ouvrir jbe G sur le côté par 1 saut puis appui sur G puis D avec jbe G en attitude à l'AR ;

Lundi après midi :

1/échauffement Anouck

2/appropriation par groupe de danseurs (de 3 à 6) de la phrase du matin avec tirage de 4 papiers concernant 4 procédés chorégraphiques ;

Ex pour notre groupe : miroir, lourd, diagonale de force, contraste

1/ échauffement Anouck (type D Plassard)

Se placer en cercle partir pieds // bras le long du corps

-1/ouvrir les pieds par les pointes (pieds ouverts) puis par les talons(pieds //) puis par pointes(pieds ouverts)

Revenir par pointes, talons puis pointes

-2/ouvrir les pieds par les pointes et descendre en légère flexion de jambes avec bras qui s'ouvrent par les côtés et montent à la verticale pour rejoindre les mains ;

Les mains jointes, les descendre jusqu'aux bras tendus, et les repousser de façon énergique vers le bas

-3/amener les 2 bras vers le haut à nouveau de la même façon ; relâche bras droit en laissant bras G en haut puis bras G puis relâche du buste par le côté D

- refaire la même chose à G

-4/Tirer genou D vers soi collé à la poitrine puis le repousser vers le bas et se mettre en AR en appui dessus en montant genou G puis appui à nouveau sur les 2 pieds

Refaire idem à avec genou G

-5/ Monter les bras par les côtés, les ramener devant en les croisant(enlever de pull) puis ramener 2 mains sur cuisses, faire glisser jusqu'aux genoux , se déséquilibrer sur l'avant, chute, amorti sur mains et avants bras ;

Rester gainé dans cette position allongée sur bras tendus, ouvrir bras D tendu vers le haut et buste à D ; revenir au centre et faire la même rotation à G ;

-remonter en déroulant le dos ;

-6/remonter les bras par les côtés , appuyer avec les 2 mains croisées sur la tête(comprimer un ressort) en fléchissant les jambes et remonter sur un soubresaut bras le long du corps et jambes tendues.

Faire cet échauffement plusieurs fois pour le mémoriser puis :

Faire un cercle intérieur et un cercle extérieur(1 stagiaire sur 2 fait un pas en avant) pour :

1/le faire en canon ; chaque cercle part décalé dans le temps(se donner un leader à suivre dans chaque cercle)

2/le faire en miroir par 2 : la personne du cercle intérieur se retourne et se trouve face à une autre personne, son miroir ;

2/travail par groupes de la phrase chorégraphique de Vincent et présentation par groupe des productions

La mémoriser, l'adapter, la transformer en fonctions des possibilités de chacun et des 4 procédés de composition

Mis en place et différents selon les groupes ;

Pour nous 4 :

Diagonale de force(diagonale qui part à G pour le danseur face au public) : faite en début de la choré et utilisée par la marche que l'on fait plus longue et le « temps levé » que l'on répète par 1 ¼ de tour pour s'orienter face au public

Lourd : utilisé dans une « démarche près du sol » en duo pour retrouver un autre duo

Contraste : par le haut et le bas :travail en canon dans le 3/ de la phrase choré, pour avoir 2 danseurs en haut et 2 danseurs en bas

Le miroir n'a pas été fait.

Mardi 24 janvier : matinée

1/atelier poids contrepoids

2/réinvestir la choré de la veille en introduisant contact, poids contrepoids

1/atelier

Par 2 un « pousseur » et un « poussé » :un pousseur emmène son poussé par une pression de la main au niveau du dos, dans une marche de plus en plus rapide ; changer les rôles, les duos ;

Sentir cette idée de « traverser »l'autre

Par 2 toujours, l'ange gardien » :un part sur un léger déséquilibre, l'autre sent le déséquilibre et le rattrape pour le ramener sur son axe ;

Par les mains puis de plus en plus proche avec le buste, le dos, en se mettant bien sur ses appuis de jambe

Continuer dans une proposition de plus en plus dynamique où on donne le poids, on reçoit le poids et cela ne s'arrête plus

2/phrase

Adaptation de la phrase de Vincent en introduisant le contact et le poids contre poids

Pour nous 4 :

Ex de contact

Utilisation de **porter** d'une danseuse par 2 danseurs dans « le temps levé »

Contacts dans **« dépose »** d'une danseuse sur dos d'une autre danseuse

« **dans magma** » de 4 danseurs au sol l'un sur l'autre

Dans chute au sol par l'avant à 2, corps allongé

Ex de Poids contrepoids : 1 danseur par la main et bras tendu, remonte une danseuse au sol par qui revient sur lui et lui donne son poids et vice versa

Mardi 24 après midi

1/échauffement

2/travail des choré du matin

1/échauffement par Vincent

Couché et allongé au sol

a/bien sentir les différentes parties du corps en contact

b/ fléchir les jambes, lever le bassin ; le faire x fois de plus en plus haut

c/s'allonger à nouveau en étoile(jbes et bras écartées) ; rejoindre lentement coude G avec genou D replié au sol, idem à G avec genou D pour venir petit à petit en position de fœtus

d/dans le même mouvement se redresser assis à D , s'allonger puis à G

e/allongé,presser les genoux contre poitrine

f/allongé toujours monter genou D en carré puis le poser au sol à D idem à G

g/se relever en appui sur mains et en étirant jambes vers l'AR

2/productions des stagiaires sur contact poids contre poids à partir phrase chorégraphique

a/temps de travail de chaque groupe

b/présentation par groupe

c/présentation de 2 groupes en même temps

de 3 groupes en même temps

avec films des productions qui n'ont pu être vus pour problème technique

la fiche d'évaluation pour les élèves nous sera envoyé par François Gaag

avec comme ex emple : 9 points sur la composition (procédés de composition)

6 points sur le danseur (diversité de la motricité et maitrise et précision du geste)

5 points sur le spectateur (concentration)