

Mon premier instrument d'apprentissage, c'est mon corps

Accueil :

Dire son prénom en observant le silence entre chaque prénom.

Objectif : prendre le temps de se présenter et installer une qualité d'écoute.

A) Le corps

Echauffement :

Prise de conscience du poids du corps et des possibilités articulaires par le relâchement.

a) éveil et prise de conscience de la peau, du muscle et de l'os, des parties du corps par le massage, de la tête aux pieds

Tapoter le corps selon le même chemin

b) 2/2, un des partenaires est en position couchée et en étoile, les yeux fermés.

Sentir le poids du corps, la force de gravité agissant sur chaque partie de notre corps.

Le partenaire manipule chaque segment corporel en soupesant leur poids.

Il aide la personne couchée à se relâcher complètement en relâchant le muscle et en créant de l'espace entre les articulations (anches/genoux/chevilles, épaules/coudes/poignets) et nuque.

B) Le corps et le temps organique ou métrique

a) Faire danser librement la tête puis les bras

b) Faire danser la tête, puis les bras, puis se déplacer.

Chaque activité sur 4t

Musique : Bobby Mc Ferrin , « Circle songs », piste 6

Variations :

- de temps: sur 1/2/ 4 ou 8 temps
- d'espace: danser au sol
- de corps: ajouter le saut, l'utilisation des jambes

C) La gestion du rapport corps/espace/temps/énergie

Le transfert du poids du corps dans la marche

a) Marcher librement de l'avant dans l'espace, sans fixer quelqu'un du regard, être conscient de l'espace qui nous entoure, chercher l'espace entre les partenaires, passer à travers, se faufiler, contourner, explorer l'espace environnant

b) Sur une pulsation, changer de direction tous les quatre temps

Matériel : tambourin ou musique en 4t

Le phrasé

A partir du phrasé rythmique suivant : 

a) Clapping :

Donner une direction au mouvement de gauche à droite et de droite à gauche.

Sentir la notion de phrasé, le mouvement dans le temps et l'espace, de son point de départ au point d'arrivée, sentir le trajet parcouru.

Différenciation entre le temps fort et le temps faible à travers la percussion des mains.

Si nous fermons les yeux, nous devons entendre le phrasé.

b) Marcher le phrasé vers l'avant puis vers l'arrière

Variation : 2/2 face à face, se déplacer et frapper dans les mains

Les directions cardinales : marche en avant (quart de tour puis marche en arrière, quart de tour vers avant, etc...

Commencer par tourner dans le sens des aiguilles d'une montre puis inverser.

Ni trop, ni trop peu d'énergie.

Musique : Canzoniere Grecanico Salentino ☞ Ballati Tutti Quanti Ballati Forte, piste 2

D) Mettre un chant en mouvement : L'adéquation musique/mouvement

a) Apprentissage du chant : Rossignolet du bois

b) Rechercher et choisir un mouvement par phrasé. Le geste doit être très précis dans le corps et l'espace

Quelle partie du corps est en mouvement?

Dans quel espace se développe-t-il?

c) Associer le chant au mouvement

Commencer et terminer chaque mouvement en même temps que le phrasé musical

Variations :

- Choisir un mouvement ascendant ou descendant en fonction du phrasé musical
- Le mouvement seul, chant intérieur, pulsation choisie ou imposée
- Création d'une séquence commune
- Canon chanté/dansé
- Chanter et/ou danser dans l'espace en marchant librement

E) Danse improvisée, ludique et créative

Ouvre le corps, développe la conscience corporelle, l'écoute et la relation à un partenaire comme au groupe, la prise de conscience de l'espace environnant, de l'espace entre les parties du corps.

Le toucher doit être clair, précis. Donner une légère pression.

Explorer et toucher différentes parties du corps de notre partenaire, avec le bout des doigts puis avec différentes parties du corps.

- Explorer l'espace autour de son partenaire qui est en position de statue non figée (se rapprocher, s'éloigner, passer en dessous, tourner autour, contourner...)
- Dès que je touche mon partenaire, je le libère et je reste en position de statue.

Les positions de départ et d'arrivée du mouvement (statues) non sont jamais figées mais vivantes, expressives et légères.

Développer davantage un emploi asymétrique du corps (torsions).

Variations :

- espace (sol, debout)
- relation : par groupe de 3 ou 4 ou groupe en entier.

Terminer par une danse de groupe.