

L'atelier de pratique de danse à Chatte/St Marcellin le 3 et 4 décembre 2018

avec Hélène Petit, directrice artistique et danseuse de la Compagnie 158

Objectif de l'atelier de pratique : vivre des ateliers de pratique rythmée sur les 2 fois 3 heures.

Introduction : Se connaître et se présenter - disposition en ronde, assis tailleur, les stagiaires sont invités à se disposer dans la diagonale de la salle en fonction de la géographie de son habitation puis de son lieu d'école en partant de Chatte.

Echauffement :

1-Se lancer un ballon fictif – jouer au ballon debout en cercle, on annonce quand on a le ballon rouge et quand on le lance à quelqu'un en disant toujours « rouge » tant que l'on possède le ballon rouge ou que l'on reçoit le ballon rouge, puis on ajoute d'autres ballons d'autres couleurs.

Il s'agit de développer la **communication grâce aux gestes et avec le jeu.**

Cet exercice peut être proposé aux élèves pour initier la notion de groupe même si on est en cercle, on fait attention à ceux qui ne reçoivent rien, tout le monde est dans le jeu jamais personne hors-jeu car on est attentifs aux autres. Faire remarquer si un élève n'a jamais eu le ballon.

Tous les fondamentaux de la danse sont travaillés lors de cet exercice.

2-même exercice avec les prénoms, le ballon devient le prénom que l'on distribue par le geste aux autres.

3- échauffement du deuxième jour : se frotter les mains pour donner de la chaleur à toutes les autres parties du corps en plaçant les mains chauffées sur différentes parties du corps. Vocabulaire des parties du corps.

10 heures – exercice sur le **toucher du corps au sol, sur les gestes, sur le rythme et l'enchaînement.**

Tous les stagiaires sont allongés sur le sol avec un espace propre : enchaîner les gestes.

On ressent les parties de son corps qui touchent le sol et on essaie d'enfoncer les autres parties pour que tout son corps s'enfonce dans son le sol.

Phrase A : On enchaîne le corps allongé droit sur le sol qui s'enroule autour du nombril comme un bébé sur la droite, on revient droit puis on s'enroule sur la gauche, on revient droit puis on s'enroule de nouveau sur la droite. Ensuite on se relève sur les genoux et on redresse le corps jusqu'à la nuque vers l'arrière et on s'enroule en à genoux, tête sur les genoux. Tout cela en 8 temps, c'est lent, puis on augmente le rythme en 4 temps.

Finir en faisant toucher les différentes parties du corps qui fondent dans le sol : les appuis peuvent être ceux des pieds, de la tête, des mains, du dos... Vidéo.

Phrase B : corps allongé droit qui s'enroule en bébé, faire un tour complet en passant par les genoux en déroulant le corps devant, ouverture un bras / une jambe à droite à gauche 4 fois et en rythme compté jusqu'à 8, puis élaner à genoux en glissant sur les fesses, avec un pied / une main de droite à gauche 4 fois et on se retrouve assis et on glisse en arrière avec les mains pour revenir sur le dos et repartir.

Vidéo.

Travail sur les appuis, l'espace et les articulations du corps.
--

Marcher en appui sur les pieds, traverser l'espace, se croiser, se définir un chemin dans les espace vide et créer des espaces pleins.

Faire bouger les doigts : les articulations (comment ça se plie, comment ça s'ouvre), les poignets, tout en tenant un regard pour celui que l'on croise. Puis les coudes, les épaules jusqu'aux omoplates qui peut se mouvoir ainsi que le dos, la cage thoracique, puis réduire et s'arrêter. Le corps est l'espace propre.

Même chose avec les orteils, qui deviennent fixes et les pieds montent, les chevilles bougent, les pieds se soulèvent, pliage et puis les jambes jusqu'aux genoux, hanches pour augmenter l'amplitude et on ajoute les bras pour l'équilibre avec le bassin qui s'engage car les jambes bougent avancer dans l'espace avec un retour au niveau « maison » puis descendre à la « cave » ou monter au « grenier », on peut chacun à son tour rester immobile en restant au contact avec le groupe puis repartir.

10h15 : Retour des stagiaires assis en cercle,

- Faire un saut pour s'éloigner du haut
- Certains élèves se mettent à plusieurs pour faire leurs gestes : c'est rassurant pour eux car ils peuvent être perdus seuls sans consignes particulières précises.
- Pour d'autres, c'est la liberté, découper cet exercice en plusieurs séances avec l'espace.
- Chez les plus jeunes : 5 à 6 séances et chez les plus grands 3 séances
- La peur de la production finale : ce sera la dernière séance, il faut accepter que les séances en amont sont des explorations.
- Aller voir un spectacle, le vécu émotionnel est différent pour chacun, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
- Nous n'avons pas encore travaillé le rythme, le rapport à l'autre, la qualité du geste.

10h30 : Notion de hauteur et d'intentions avec le corps.

Création d'une phrase basique à faire évoluer par groupe de 4 ou 5 :

- 1^{ère} personne : petit déplacement avec des gestes
- 2nde personne va suivre le geste par une descente au sol (déplacement à la cave)
- 3^{ème} personne continue le mouvement pour remonter du sol
- 4^{ème} personne fait un petit déplacement avec un saut

Avec un déplacement du point A au point B et on compose un petit enchaînement.

Si on est 5 : ajouter un moment de plusieurs statues avant le saut du 4^{ème}.

Vidéos.

Variables pour la création dansée : la base reste la même, les mouvements vont peut-être changer.

- 1- Faire plusieurs amplitudes tout petit/ plus en plus grand.
- 2- Changer la direction collectivement ou seul ou en duel...
- 3- Changer les hauteurs et les mouvements qui peuvent être différents à faire
- 4- Changer les vitesses d'exécution des mouvements
- 5- Changer le rythme : saccadé/rythmé/immobile.

6- Changer les qualités du mouvement en pensant à d'autres matières.

Travailler le rapport aux autres : les uns par rapport aux autres, en soignant les relais, avec des regards aux autres, à faire seul, à deux, ensemble.

11h25 : Montrer aux autres 2 groupes par deux groupes avec des musiques adaptées.

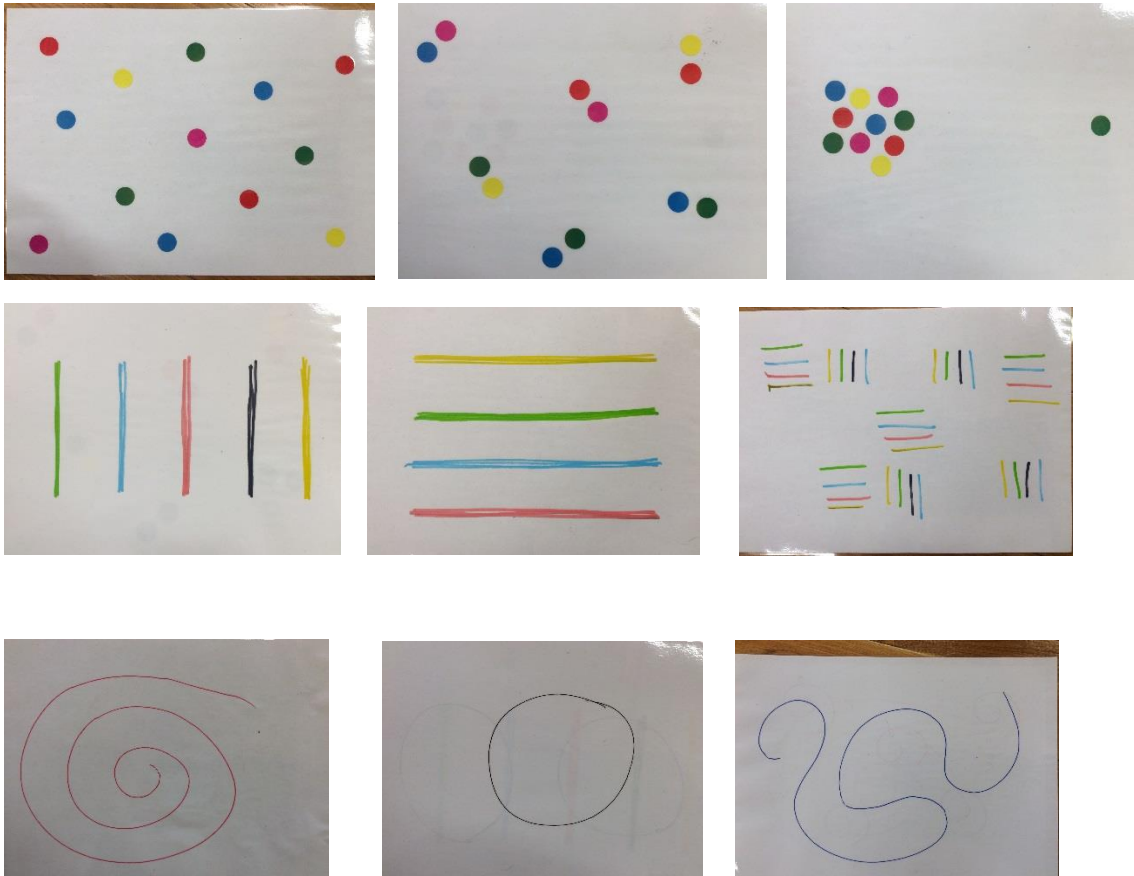
11h45 : Le serpent d'Hélène. Répartition dans l'espace, vivre son propre espace et l'espace vide autour de soi, utilisation du regard et de l'orientation du déplacement.

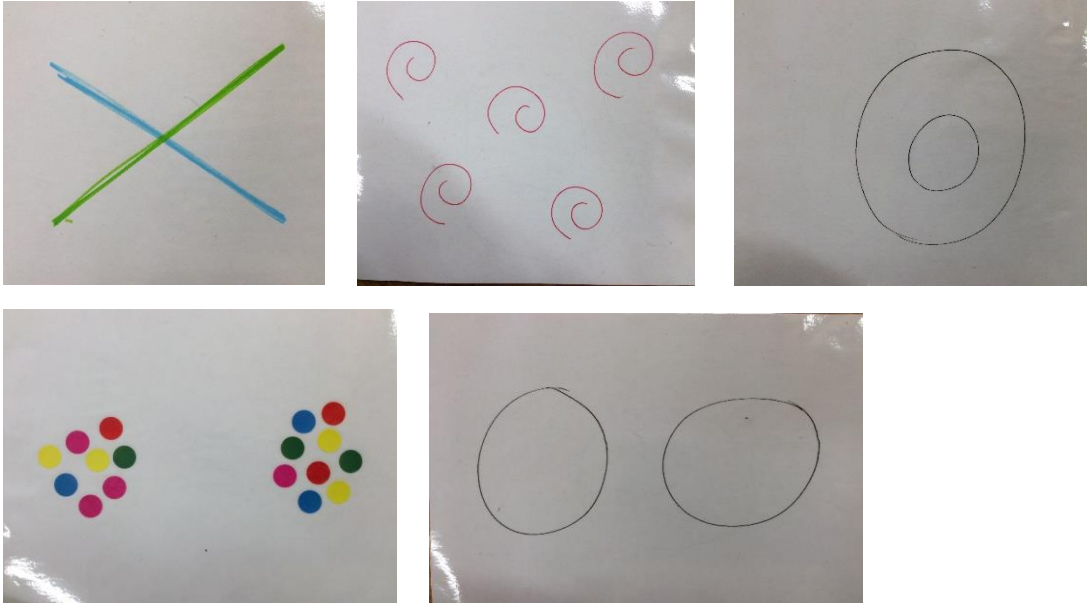
Pour tous les âges, petit jeu tous à la queue leu leu avec une tête et une queue du serpent

Le serpent se déplace dans l'espace en tournant, en zigzagant et on se suit à la trace de celui qui est devant. Le dernier au frapper dans les mains, s'assoit comme s'il pondait un œuf et au fur et à mesure, les derniers de la file s'arrêtent pour pondre et l'on peut éliminer le frapper dans les mains. Lorsque le dernier est seul, il repart dans l'espace et par le regard il appelle chaque œuf qu'il rencontre à se refaire la file

Généralité autour de ce dernier jeu :

Les images des gommettes et lignes en photos ci-dessous.





Travail en arts plastiques sur l'occupation de l'espace pour créer des parcours puis du plan en architectures jusqu'à la carte de France. Tirer des ficelles pour aller vers la transversalité disciplinaires et artistiques.



Un album support pour les formes les sons et les oppositions

L'espace propre différent de l'espace non partagé avec les autres. Chaque élève doit voir l'espace vide autour de lui et autour d'autrui. S'il y a des repères sur le sol attention on ne travaille pas la notion d'espace.

Bien sûr, on a des propositions de localisation des espaces pour que les élèves les occupent (sur les contraires, les opposés : « petit et grand » au niveau des rythmes, de la voix, en allant crescendo et décroscendo.)

Travail sur la bulle : les différentes parties du corps et toujours l'espace propre/ espace vide.

Exploitation :

On est debout dans une bulle et on pense à 360 ° vers le haut, vers le bas, le côté, derrière, devant symétrique.... Introduction des différentes parties du corps qui touchent la bulle.

Au début, les mains et les pieds : trouver des solutions simples de gestes même avec les pieds vers le haut et les mains vers le bas...

Puis on interdit les mains et les pieds : avec les fesses, les coudes, la tête, le corps en courbe flottante, la malléole, l'arcade sourcilière gauche...

Penser à faire une pause en statue. Et essayer de dessiner une palette de couleurs avec les gestes de notre corps.

Avec des déplacements :

Déplacer la bulle dans l'espace, habiter son espace propre et partager avec ce qui existe autour des bulles. Faire des bulles petites ou très grandes (amplitude du corps). Faire de temps en temps des pauses en statues notamment sur les silences musicaux. Ce sont des arrêts sur images sans l'avoir choisi. Faire sentir les espaces vides à ce moment-là. Toucher toujours la bulle avec les parties du corps inhabituelles (un os...). Créer des espaces vides et les remplir par d'autres bulles...

Comment faire imaginer l'espace vide du corps aux élèves : c'est difficile mais on aide à l'augmenter ou à le diminuer. Faire prendre conscience des espaces vides ouverts différents des fermés. Travailler le grand et le plus petit.

Travail sur les statues : Utilisation du corps, repérage des espaces vides et pleins, travail en 3 D, travail sur les appuis.

Changer les formes des statues en solo.

Rapport à l'autre sans contact

En colonne par 7 ou 8 stagiaires, former des statues les uns autour des autres et l'on s'agrègent, on remplit les espaces vides **sans contact**. Constitution d'une « **ronde bosse** »

Travail sur les 3 dimensions avec 3 plans

Travail en 2 D avec le modelage, la composition de sculptures (référence à la manière de ... pâte à modeler avec les maternelles.

Apprendre à devenir spectateurs actifs :

On fait voir le travail de constitution et de déconstruction pour de construire ailleurs la ronde bosse. Les spectateurs apprennent à regarder et peuvent se déplacer autour des productions pour mieux voir ou voir autrement.

La statue collective peut se mettre à bouger à l'image d'une algue pour la rendre vivante puis s'arrêter. Pour mieux tenir en statue, ajouter le regard fixe en choisissant un élément fixe dans la salle.

Travail sur les statues et leur socle : le contact avec l'autre dans le respect de la liberté de sortir du contact facilement.

On se déplace et on fait la statue, un autre vient faire le socle pour la soutenir sans l'étreindre car il faut qu'une fois le support posé, la statue repart et va devenir à son tour socle.

Travail sur le vent : à deux ou en collectif à l'unisson, à l'écoute.

Par deux on prend chacun le rôle du vent qui souffle et entraîne une façon de chuter au sol douce.

Un meneur souffle sur le groupe qui doit réagir à l'unisson en étant attentif à celui qui est le plus près du souffleur de vent.

Quand le groupe change d'orientation, on suit celui qui se trouve le plus près du meneur.

Exercice de Relaxation