

**L'atelier de pratique de danse à la Rampe le 17 septembre 2018**  
**avec Yann Raballand, Chorégraphe et danseur de la Compagnie Contre-point.**

Objectif de l'atelier de pratique : vivre une rencontre éclair en 3 heures.

« Que vous ayez ou non un projet déjà en tête, quel que soit votre rapport à la danse, vous allez travailler vos émotions comme on peut les faire vivre aux élèves. »

Partage d'expériences à l'oral par chaque participant.

Echauffement. Il s'agit d'un rituel pour les danseurs pour rendre le corps et la tête disponibles.

Ritualiser le lieu où l'on va danser en quittant les chaussures par exemple.


- Allonger le corps le nez vers le plafond, tous dans le même sens (**repère** : les pieds vers les fenêtres),
  - s'observer pour voir comment on s'est installé dans la salle, regarder les espaces vides et les combler.
  - allonger les bras en croix la paume des mains vers le ciel, et vérifier avec le regard comment sont placées es épaules,
  - remplir la cage thoracique pour que tous les poumons soient remplis d'air : respirer – souffler, relâcher en faisant du son avec la bouche, détacher la mâchoire, libérer la colonne d'air de la gorge.
- (Vocabulaire du corps)**
- sentir les parties du corps qui touchent le sol : le crâne, la 1 ère vertèbre cervicale, les épaules, les omoplates, le lit du dos, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains, les doigts, le dos, la colonne vertébrale, le milieu du dos, le bassin, les fesses, les cuisses, l'arrière des genoux, les mollets, les chevilles, les pieds, la plante des pieds, la pointe des pieds ... Sentir en respirant l'empreinte du corps comme si on s'enfonçait.
  - s'étirer avec le bout des doigts qu'on allonge et qu'on relâche en soufflant (rythme rapide puis plus lent)
  - même chose avec le sommet du crâne et l'extrémité des pieds : cela forme une ligne transversale qui permet de se grandir, toujours avec la **respiration**, inspiration/ relâchement.

On peut ressentir une connexion des **2 lignes** :



Eloignées et relâchées lentement, de manière continue.

-rouler la tête doucement sans forcer et ressentir le contact avec le sol.

-ramener les mains au-dessus de la tête pour retrouver la ligne 

-s'enrouler autour du nombril du côté droit en glissant sur le sol, retourner en ligne droite sur le dos, refaire de l'autre côté, relâcher et retour sur le dos

Enchaînement : avec les 4 étapes de plus en plus rapides, 8 temps, 4 temps, 2 temps et 1 temps compté et chanté par le meneur. **Sentir la lourdeur du corps** guidé par le **rythme** lent glissé et puis rapide.

Suite échauffement.

-allongé sur le dos, plier les genoux pour les remonter et allonger les bras.

-soulever le bassin, le bas du dos, le haut du dos, reposer en sens inverse.

-accrocher un fil au bout des doigts pour les lever vers le haut, redescendre les épaules, débloquer les coudes, les bras vont se fondre en se reposant dans le sol : on remonte, on refond dans le sol.

(Travail sur **la verticalité**)

-coordonner le travail du dos et des bras à la verticale : Haut/ Bas, rythme lent puis plus rapide.

-dissocier : on soulève l'un, on fonce l'autre en même temps et inversement.

Fin du travail au sol : étirements, rouler au sol pour peindre comme une forme blanche avec toutes les parties du corps qui touchent le sol et en découvrir d'autres peut-être.

### 10h20

Assis tailleur : position à prendre en touchant un maximum le sol

-construction de la colonne vertébrale droite, le bassin légèrement positionné en avant, les genoux au sol, la tête lourde en avant, appui sur pointe des fesses, dos redressé, enroulé / déroulé jusqu'au haut du crâne, le relâchement se fait sur la pression au sol, la tête relâchée aussi.

-respirer et souffler de haut et en bas.

- 2 par 2, n°1 enroule et déroule, n°2 passe deux doigts qui montent et descendent le long de la courbure du corps du n°1 et inversement autant de fois qu'envisagé (début du **toucher de l'autre**).

- enchaînement enroulé/déroulé sur des rythmes différents : 8 temps, 4 temps. Sentir les étirements et les raideurs, puis seul à l'écoute pour ressentir ces mêmes sensations de son corps.

### 10h30 : Debout dans l'espace de la salle.

-enroulé le sommet du crâne au départ

1) Jusqu'au sol avec les mains, plier les genoux et élever les bras le plus haut possible

2) relâcher les bras en soufflant puis écarter les du corps en croix

3) redescendre les bras près du corps et relâcher en ouvrant le dos

4) créer un petit déséquilibre devant et marcher.

Retrouver une place et l'équilibre pour refaire enchaînement 1, 2, 3, 4

Différents rythmes : 8 temps, 4 temps pour l'enchaînement.

### En cercle, Réveil des pieds

-Grappiller devant, avancer la jambe avec les orteils (**poinds du corps**)

-Plante des pieds vers l'intérieur faire des tous petits pas : amener le poids du corps sur le bord extérieur.

-Relâcher par un coup de pieds 4 X devant, 4 X sur le côté, 4 X derrière, 4 X l'autre côté

- même chose avec les bras mais pas derrière.

- ensemble les coups de pieds et balancer des bras qui sont coordonnés, garder le tempo (8 temps).

Pour les bras : « couper le contact ».

### 10H45 Travail sur les appuis

- se positionner grand debout.

- poids du corps sur l'avant sur un pied droit

- on revient droit,

- sur le côté gauche

- on revient à l'équilibre

- en arrière

- Même chose pied gauche

**Le mouvement du corps** en appuis peut être petit, moyen, de plus en plus grand (prise de conscience de l'**espace**) : sensation ressentie par le dos, **mémoire de l'espace, coordination**.

A 2 faire en miroir, face à face, dos à dos...(position)

Fin de l'atelier : le regard des autres cette fois-ci.

4 groupes de 5 danseurs en ligne « brochette ».

-ensemble collés les uns aux autres, on se prend la main, serrés, regard loin devant, on se tient bien droit, on se grandit, on se déséquilibre en avant ensemble, à l'écoute du mouvement des autres, la vague part et marche en continu et on estompe le mouvement jusqu'à l'arrêt.

Personne ne doit être en avance ni en retard pour partir comme pour s'arrêter.

Bien se sentir au **contact des autres**.

11h10 : le contact par deux, jeu de la statue et du socle.

-2 par 2, n°1 prend une position stable, n°2 s'installe sur le n°1 en posant tout son poids

-quand n°2 s'allège (**transfert de poids**), n°1 ressort sans déformer la forme du n°2.

- Prendre le temps de se dire « bonjour » et de se dire « au revoir ».

Travail sur les énergies, le temps, la vitesse et l'espace

Chorégraphie 2 par 2 et un groupe qui danse, l'autre regarde (spectateurs) : Voir les vidéos envoyées par dropbox.

Les 5 binômes danseurs sont en coulisses.

Les n°1 entrent en salle et prennent une position stable, sans parasite, à l'écoute des autres n°1.

Les n°2 arrivent et se déposent ensemble, pas de mouvements parasites

Les n°1 se fondent et sortent de scène ensemble

Les n°2 se fondent et sortent à leur tour ensemble toujours à l'écoute.

On peut varier les déplacements, mettre un leader à suivre à l'écoute en ricochet.

Inversion des groupes.

11h50 Ecriture d'un solo avec le guidage du chorégraphe.

Chanson de Barbara

-Départ en position neutre (trois **types de regards possibles : point fixe, en mouvement, sur soi**).

-monter chacune des épaules : mouvement composé avec une fin.

-choisir une main qui passe par la bouche, les cheveux et le cou.

-montrer ses reins,

-montrer ses joues.... Suivre les paroles de la chanson pour aller plus loin.

On travaille **la mémoire des attitudes, les rythmes, les amplitudes, les regards, les déplacements...**

On peut refaire le solo sur autre musique sans parole.

Petit bilan :

-A l'échauffement travail sur le poids du corps, le dos...

-Travail sur le contact : doigts, brochettes...

-Chorégraphies : tableaux, répétitions...

-Fin avec un solo guidé puis choix individuels par chaque interprète.