

**Formation BV300 - Atelier de danse – Bouba Landrille Tchouda de la compagnie Malka**

**Les 28 et 29 janvier 2019 – 9h-12h dans la salle polyvalente de Péné**

**Séance 1 le 28 janvier 9h30**

**Atelier de pratique artistique animé par Bouba Landrille Tchouda, artiste danseur chorégraphe**

- 1<sup>ière</sup> proposition pour démarrer : travail sur **le rythme et les appuis**

**Échauffement avec mise en activité en grand cercle**

-Transfert du corps debout d'un côté sur l'autre avec deux pulsations : Maintenir les appuis et le transfert s'effectue sans engager le bassin en pliant les genoux en gardant la pulse.

-ajouter taper dans les mains 3<sup>ème</sup> temps,

-ajouter le toucher de l'épaule du voisin gauche avec le bras opposé en 3<sup>ème</sup> temps

- alterner l'un et l'autre et ensuite le mollet – frapper de mains – l'épaule

*La pulsation est chantée « tic tic » pour prévenir des changements les danseurs.*

-On ramène le calme en se frottant avec vigueur les mains, et on se masse la nuque, le ventre, le corps en descendant vers le bas puis les cuisses et les chevilles mains posées avec douceur

-Au sol, on se met à 4 pattes, on avance, on se pose dans le sol,

-on se relève en s'étirant vers l'arrière en posant les talons dans le sol, en reculant, en levant les mains vers le ciel, à l'écoute ensemble.

*Important garder tout le temps le contact avec le corps. Plusieurs fois on va progressivement à l'écoute de l'autre.*

-Pour se relever, les pieds et les mains sont au sol et les fesses sont relevées, on rapproche les pieds des mains en se relevant par les jambes que l'on rapproche du haut du corps au sol puis on déroule le corps vertèbres par vertèbres quand les pieds et les mains sont rapprochés. Ce qui induit une motricité différente.

*Si un enfant a un problème de motricité il va se lever en avançant les pieds vers les mains et non pas en approchant les mains des pieds.*

On frappe des mains ensemble en variant les rythmes puis en sautant d'un pied sur l'autre.

**Bouba présente la danse hip hop. Il est face aux stagiaires**

- **Apprentissage des mouvements « 6 steps » : c'est la préparation au smurf**

Il faut avoir le « pulse » en soi, il n'est pas nécessaire de compter mais de bien saisir ce rythme en soi.

**Travail de pulse et d'écoute.**

-Déplacement pied droit – rassembler – déplacement pied gauche- rassembler- pas en avant- rassembler

-Idem en frappant des mains entre chaque

-Sur place étirement bras droit, bras gauche, s'étirer puis relâcher

- Faire un bras puis les deux ensembles ou en alternance
- Hausser les épaules puis les baisser- en montant les coudes puis les poignets puis le contraire,
- Avec les 2 épaules en haut puis garder un bras vers le haut et descendre l'autre vers le sol et on s'accroupit.
- On rajoute plier chaque phalange des mains. Pour le smurf : travailler la main avec ses phalanges en 3 temps avant le poignet au 4 ème temps.

*C'est le principe de la vague qui se déroule dans un couloir, on peut partir de n'importe où mais il faut respecter l'ordre des gestes. « Kid Boy Chang »*

*Pour passer à la **micropulsion**, il faut contracter tous ses muscles comme un stroboscope sur l'expiration. Il faut associer le son aux gestes. Mouvement très difficile à faire car c'est une question de placement.*

#### Enchaînement pour la vague :

- Casser main droite, poignet droit, coude droit, lever épaule droite, bascule du corps, lever épaule gauche, casser coude gauche, poignet gauche, main gauche.
- Ajouter la transition avant bascule du corps de l'autre côté avec un avancé vers l'avant.
- Faire d'un côté puis de l'autre et enchaîner

#### **Apprentissage et mémorisation des enchaînements.**

Placement du groupe en quinconce devant le danseur qui se met de dos pour montrer les mouvements.

#### Apprentissage :

Faire des pas chassés à droite et à gauche en engageant et en opposant le haut du corps et en repoussant le sol pour revenir de face. On part pour le pas chassé avec les pieds et ouverture de la hanche de la position 0. Il s'agit de faire un pas chassé et non pas un pas fuyant. Boom (kick) posé - chassé avant de faire la suite.

#### Enchaînement :

Temps 1 Chassé gauche - temps 2 chassé droit - temps 3 coup de pied gauche - temps 4 revenir de face avec la vague du corps vers l'avant - temps 5 en avançant le bassin. Il faut penser à repousser le sol en même temps en gardant les talons posés. Tout se fait à l'unisson.

Idem et on finit par la vague avec contraction jusqu'au bout des doigts (micropulsion).

*On rajoute des temps de contractions dans le mouvement. On a un mouvement pour sentir le groove. Pour danser, le bon placement est essentiel. Cela nous permet de travailler le repousser et la pulse.*

**Un chemin pour s'asseoir et pour se lever :** En position verticale, bras tendus au-dessus de la tête, on descend jusqu'au sol en se posant dans le sol tout en gardant les bras en l'air vers le ciel puis on essaye de se relever aussi sans les mains.

On demande à plusieurs personnes de montrer comment ils ont fait puis de montrer un autre chemin possible.

### **Un chemin avec un ballon – situation intéressante à proposer aux enfants**

Au sol, on passe de côté puis droit devant puis de côté et on se relève. Devant, on a l'idée d'avoir un énorme ballon devant soi pour se déplacer avec puis on l'emmène derrière soi tout en continuant à se déplacer.

On le passe devant derrière puis on va au sol avec. Un ballon c'est sphérique et cela doit se voir. Il faut visualiser cet énorme ballon. C'est un mouvement qui mobilise la colonne vertébrale.

On se déplace dans l'espace avec puis on le lance d'une main et on va l'arrêter plus loin avec l'autre main. On décide du temps que met ce ballon pour voyager. Il faut avoir envie de l'arrêter avant qu'il ne tombe dans le ravin. Quand on fait cela on est en train de danser.

On diminue la taille du ballon : Passer de grand à petit permet de travailler les différentes hauteurs. On le pousse avec la main et on le rattrape avec une autre partie du corps. On peut décider de le pousser avec plus ou moins de douceur ou de le jeter... Cela mobilise tout le corps en particulier la colonne vertébrale.

On est en cercle et chacun s'élance quand il le souhaite. Pas trop de personnes à la fois. Tout le monde doit passer. Il faut expérimenter, improviser. Cela crée un début de chorégraphie.

On fait pareil en écoutant la musique. On doit voir que vous écoutez la musique. Il faut des mouvements clairs en maîtrisant ses gestes. On travaille **le relief** avec des passages au sol, en variant les hauteurs. Déplacements avec des appuis clairs, pas de glissades mais des arrêts marqués pour rendre la danse plus fluide.

*Pour les petits on peut faire avec un vrai ballon. Peu à peu on se passe du ballon imaginaire ou non.*

### **Deux par deux : aller vers la création d'une phrase chorégraphique**

-On marche d'un vers l'autre puis on se tourne autour en gardant comme point fixe **le regard**.

-On prend **le poids** de l'autre et on donne son poids à l'autre en se tenant face à face au niveau du poignet. Si le poids est partagé entre les deux danseurs, les bras ne sont pas pliés. Ce n'est pas une question de différences de poids entre les deux personnes.

-A la place de donner son poids un seul des deux tourne autour de l'autre puis l'un fait une légère poussée au centre de la poitrine et récupère la personne pour qu'elle ne tombe pas. Il est important de garder le regard. Ensuite on peut faire les deux en même temps qui poussent et rattrapent l'autre.

-Face à face, poids à poids, tenus par le poignet, l'un impulse un mouvement par le poignet c'est à dire qu'il l'invite par le geste. Il fait tourner l'autre devant lui et les deux se retrouvent dans le même sens. Il est important de garder le contact avec le sol. C'est un tour extérieur. **Relation à l'autre**

-Ensuite il y a un temps d'invitation avec les mains sur les hanches, on incite l'autre à se baisser en pliant ses genoux puis on l'incite à s'élever vers le haut ce qui est le début **d'un porté**. Il faut mettre de l'air dans les genoux et atterrir sur les pointes de pied.

### Enchaînement à deux.

Face à face – pas vers la droite – pas vers l'extérieur (On éloigne les épaules et les omoplates) en tournant- on prend la place de l'autre face à face. On rajoute l'enchaînement précédent.

On fait cela d'abord en marchant puis en courant pour se rencontrer. Il faut être à l'écoute de l'autre, être disponible pour l'autre.

Idem et on termine en allant au sol sans bruit, celui qui invite accompagnant l'autre. Les deux vont alors au sol, ce sont les mains qui vont au sol en premier, on se pose au sol. On va ensemble au sol.

Il est important de penser à plier les genoux, à s'ancrer dans le sol.

Création d'une phrase avec toutes les étapes dans l'ordre que l'on souhaite : on écrit une autre phrase avec une course, un porté, un tour, une suspension, un accompagnement au sol.

[Voir les vidéos des créations de chaque binôme lendemain.](#)

*Pour les enfants pour développer l'imaginaire il est préférable de choisir des musiques sans paroles.*

## Séance 2 le 29 janvier à 9 heures.

**Échauffement** dans tout l'espace sans créer de vide et sans que tout le monde voit Bouba.

« Vous allez voir quelqu'un qui voit quelqu'un qui va me voir. L'idée c'est de faire en même temps que moi **à l'écoute**.

Mouvements en douceur pour **le corps** : Enrouler et dérouler le corps doucement, s'étirer sur le côté doucement vers l'avant, vers l'arrière, se mettre à 4 pattes et faire le dos creux, le dos rond. Remonter en allant vers ses pieds. Debout dérouler vertèbres par vertèbres. (Vidéo)

Attention ne pas anticiper, d'aller à la même vitesse, de faire les mêmes gestes, d'être à l'écoute.

Sur la musique douce, on chauffe le corps puis sans musique et avec une autre musique.

Bras horizontaux faire un petit cercle avec la main en avant, se déplacer, s'arrêter puis faire un demi-tour en se baissant s'assoit en descendant vertèbres après vertèbres pour s'allonger.

Passage au sol sur le dos, bras sur les côtés d'un côté et de l'autre puis lever le bassin.

Assis jambes tendues mains sur les pieds puis reposer le dos vertèbres par vertèbres et on fait le chemin inverse comme si quelqu'un vous tirait par les mains. Mains sur les pieds puis sur les jambes, on s'accroupit, on se lève en tournant et on déroule son corps comme si on voulait rester assis comme si on avait une chaise.

On circule document en se regardant les uns les autres, bien en appui dans le sol. On pose d'abord le talon dans le sol. On observe les autres, le monde autour de soi. Emprunter des chemins que vous êtes les seuls à voir.

Tout en marchant, il va falloir retenir une phrase chorégraphique.

A 4 pattes se déplacer mains à plat au sol, fesses levées puis sans les genoux :

- Pied /main droits,
- Pied /main gauches
- Taper dans les mains
- Revenir au sol sur le dos en tournant sur soi même

- S'asseoir, faire la chandelle
- Lever les jambes
- Les ramener vers le visage doucement
- Sur les côtés
- S'accroupir
- Se relever en repoussant le sol
- Se mettre debout en déroulant vers le haut jusqu'à l'arrière du crâne.

*Cette façon de marcher à l'amble permet de styliser le geste. Le déroulement nécessite de poser vertèbre par vertèbre pour respecter la colonne vertébrale.*

### **Donner à voir : vidéos**

En cercle, vous faites cette phrase chorégraphique quand vous avez envie, sans vous laisser happer par les autres, quand vous en avez envie, en décalé en allant au centre du cercle. Pensez à associer la respiration.

**Remplacement en quinconce pour apprendre une phrase chorégraphique** (musique douce) : rythme chanté « Cham pam pam ».

- Déplacement de 3 pas dans la diagonale vers la droite. Au 3<sup>ème</sup> pas on monte vers le haut
- Idem à gauche après avoir transféré le poids du corps.
- Idem avec un tour intérieur complet, passer par un genou demi plié pour tourner.

*Penser à fixer un point en tournant ce qui stabilise « la bille dans la tête ». Il faut rester en contact avec le sol. C'est le premier tour un peu technique à apprendre aux enfants. Pour les maternelles on peut faire pied par pied.*

- Puis la jambe gauche est pliée, en fente de côté, la main dessine une arabesque comme si on peignait, un arc de cercle main à plat au sol, on s'assied en posant la main avec le mouvement du compas (mouvement de capoeira) et on s'allonge au sol, on rassemble les jambes puis on les monte en chandelle.
- En position chandelle, mettre la main sous la hanche (freeze) puis tenir la jambe du côté opposé pour la poser en tournant sur le dos. (Double direction des jambes).
- Épaule, genou et main pour se mettre debout et finir en déroulant.

*Pour les enfants on peut leur faire apprendre des phrases pour leur faire travailler les fondamentaux sans qu'ils ne s'en rendent compte. On construit les appuis à leur insu. Par exemple poser les talons dans le sol avant de dérouler est essentiel. (Travail de la verticalité – **espace**)*

*On insiste, on fait un focus sur ce que l'on choisit de faire. Cela peut être à l'écoute, tourner avec un point fixe, commencer un mouvement en point 0 (parallèle, ouverture de la hanche). Il est important de vérifier cette disponibilité avant de commencer un mouvement.*

### **Reprise de la création de la phrase chorégraphique de la séance 1**

Rappel de la phrase pour la transformer. Création d'une autre phrase qui est montrée aux autres.

Certains ont mêlés les deux phrases chorégraphiques apprises. La consigne est respectée. Il y a une grande expressivité, de l'interprétation. C'est ce qu'on retrouve chez les élèves après plusieurs séances.

Pour les plus timides, en passant par 4 groupes à la fois, il y a moins d'enjeux personnels. Cela peut être une étape intermédiaire mais il faut arriver à la relation duelle.

Dans un premier temps avec les enfants ce qui est important, c'est le temps d'exploration. Le professeur peut prendre des notes à ce moment là. On peut voir quels fils tirer pour travailler les fondamentaux.

C'est important de mettre de **l'intention**.

Le cadre est posé par l'enseignant-te par les consignes, les situations proposées.

### **Travail de figures connotées hip hop : track. (Vidéo de Bouba.)**

Ce sont des figures que l'on peut ajancer différemment. Une pause en hip hop est un freeze.

Fracs baby freeze sont les deux figures proposées.

Consignes de sécurité : il faut une position la plus horizontale possible, c'est la couronne qui est au sol jamais le nez, les tempes, la bouche, la joue. La position doit être la plus horizontale possible pour porter son poids.

A genoux, position assise type grenouille, on pose la main vers l'extérieur loin et on pose le poids du corps dessus. On plie le coude. Il est posé dans une zone entre le nombril et le flanc puis poser les deux mains et la couronne au sol puis lever doucement les jambes écartées comme une grenouille pieds vers l'extérieur. On cherche la main avant avec laquelle on est à l'aise.

Il faut tâtonner pour trouver la bonne position.

**Le Six step (c'est du break dance) : le poids du corps sur les jambes est à l'arrière, le balancement s'effectue en passant sur les bras, on fait travailler le bassin, on utilise le pas chassé, on caresse le sol en tournant, un pied glisse d'un côté à l'autre. Le danseur chante le rythme « tic tam »**

**Préparation au « six step » 6 temps.**

**Le break** : Position 0. Aller toucher le sol avec le gros orteil en pointant une jambe devant dans la diagonale, le bassin en avant, le poids du corps est à l'arrière. On fait cela en écartant les bras qui balancent. On fait cela de chaque côté puis on rajoute un saut au milieu.

Quand je vais à gauche, c'est le pied droit en avant.

On rajoute un pas chassé de chaque côté sur place et un tour vers l'extérieur.

**On rajoute le six step.**

On l'apprend dans l'espace. (Voir vidéo). On travaille les appuis et la double direction. Il faut toujours penser que l'on est tiré vers le haut. Il faut laisser assez d'espace entre la main et le centre du bassin.

### **Exercices préparatoires**

Pour les enfants on peut commencer en se déplaçant avec 3 appuis au sol, en faisant varier les propositions, il s'agit de faire alterner les appuis. Ils vont comprendre cette notion qu'il faut toujours repousser le sol. C'est parce qu'on repousse le sol qu'on a accès à la verticalité.

Déplacement au sol, l'élève roule sur le sol doucement et l'enseignant-e met la main sur son dos en pressant pour qu'il soit obligé de repousser le sol pour continuer son mouvement.

On peut aussi rouler sur le sol à deux sans se toucher. C'est à eux d'inventer des chemins. Cet exercice nécessite une bonne prise d'appuis. On peut le faire contre un mur.

On peut demander de se déplacer seul les fesses au dessus des genoux. On peut demander de se déplacer allongé en roulant par terre, la tête étant comme une torche.

C'est ce genre d'exercices qui sont importants à réaliser pour préparer, organiser les muscles.

La notion de double direction est essentielle dans la danse. Elle permet entre autre d'alléger les articulations.

Si un enseignant a eu un problème pour mettre en place un atelier, il peut filmer et en parler avec l'intervenant.

Il faut danser avec les élèves. Il faut s'engager vraiment. Il faut faire avec. Quand il y a l'intervenant on danse avec eux.

Et en avant avec ou sans Bouba, merci beaucoup à lui pour sa patience et son engagement corporel dans la formation proposée durant ces deux matinées de pur bonheur.