

# **Le déroulé de danse pratique avec deux danseuses de la compagnie de J C Gallotta le jeudi 24 janvier 2019 au Grand Angle de Voiron.**

## **Séance 1 danse 11h à 12h avec Bernardita**

Sur scène du Grand Angle avec deux danseuses, toutes les deux prénommées Bernardita.

Présentation des participants, assises en cercle sur la scène.

### **Echauffement : Reconnaissance des parties du corps, de l'espace, des rythmes, des déplacements et le regard vers les autres**

En position assise, le tronc bien droit, les mains sur les cuisses, la tête relâchée :

- Bouger la tête en avant en arrière, la tourner, respirer, souffler, recommencer à droite à gauche,
- Chauffer les mains, les muscles des cuisses... et passer les mains chaudes sur toutes les parties du corps. Massages du visage jusqu'aux pieds.
- Lever les bras, mains levées en l'air, mains à terre,
- Travail sur la flexion des pieds, rotation, flexion des genoux, les relever, les relâcher, les allonger.
- Lever les bras, relâcher sur les jambes en pliant les genoux, relâcher la tête, les épaules et les bras, la colonne en avant, les bras en arrière par terre, allonger les jambes avec tronc et tête.
- Allonger à terre, attraper les 2 jambes pliées sur le corps, la tête par terre et les mains aussi.
- Relever les bras. S'asseoir en grenouille en partant de la tête, se relâcher par devant en relevant les bras et en respirant.
- Les jambes pliées : genoux et pieds alignés avec les hanches : c'est très important
- Se mettre accroupi, en appui avec les mains, une sur le coccyx tiré vers le bas et l'autre sur la tête tirée vers le haut (bascule) remonter vertèbre par vertèbre pour respecter la colonne vertébrale.

Marcher en rond dans l'espace pour se décaler, marcher librement en se relâchant :

- Regarder dans les yeux les personnes rencontrées, ne pas laisser de vides, toucher la personne croisée et changer de direction toujours en essayant d'utiliser tout l'espace.
- Choisir une personne et tout en continuant à se déplacer, la garder tout le temps dans son champ de vision. Toujours utiliser tout l'espace
- Choisir une deuxième personne et avoir toujours ces 2 personnes dans le champ de vision
- Réduction de l'espace tout en continuant à marcher jusqu'à ne plus pouvoir bouger, puis réouverture de l'espace pour reprendre la circulation.

Arrêt et départ de **marche à l'écoute** :

- Lâcher les deux personnes.
- Continuer à marcher dans l'espace en essayant de trouver un rythme commun (il faut qu'il s'entende : taper des pieds),
- Une fois trouvé, on l'accélère de plus en plus jusqu'à la course puis
- Ralentir jusqu'à l'arrêt avec comme objectif : s'arrêter ensemble (indices auditif et visuel)
- Recommencer et essayer une nouvelle fois de s'arrêter ensemble et ensuite essayer de commencer à marcher ensemble,
- Ouvrir le regard vers les autres.

A partir de la prise de notes et de photos de Caroline Campo et de Marie Christine Demarconnay.

Se déplacer sur une **diagonale** en suivant le rythme de la musique : très important de le faire avec les enfants. **Travail de l'espace, du rythme, du regard pour voir l'autre et se connecter.**

- 3 par 3 sur la même diagonale se déplacer sur le rythme de la musique puis avec doublement d'un temps : toujours dans le déplacement (sautillement), sur le rythme : sautiller 4 fois puis sauter sur place 4 fois.
- Sur un rythme plus lent, monter le bras en avançant (4 temps) et je le descends (4 temps) en reculant : faire un tour sur soi-même. Toujours sur la diagonale, on change de bras, puis les deux bras.
- Autre déplacement : marcher sur un pied en 3 temps, puis l'autre pied en 3 temps également, en levant les bras en l'air. 1 grand pas, deux petits pas « chassés » vers l'avant. 1,2,3...
- Se déplacer en biais avec le bras droit qui s'ouvre **progressivement** et fait un cercle avec les doigts allongés, puis l'autre bras tout en se déplaçant.
- Importance d'ouvrir le regard pour tenir compte des autres et éviter les autres tout en remplissant l'espace.
- Pas chassé de côté avec cercle du bras (départ : bras droit : sens inverse des aiguilles, bras gauche sens des aiguilles) qui est vers le déplacement. Même chose en « s'élevant » sur les pas chassés

Retour au calme : étirements en grand cercle.

- Se grandir avec les bras levés vers le haut, mains tenues, tirer à droite puis à gauche.
- Relâchement. Descendre le long du corps vertèbre par vertèbre le plus bas possible progressivement plier les genoux et remonter en déroulant la colonne.
- Détendre et étirer les jambes, accroupi en essayant de faire toucher les talons à terre.
- Etirer les mollets. Attraper le talon et le coller aux fesses.

## **Séance 2 suite 13h-15h :**

**Apprentissage d'une chorégraphie (2x 8 temps)** découpée par étape, répétée par morceaux puis exécuter dans son intégralité plusieurs fois avec une mise en musique.

Pour les enfants, il s'agit d'apprendre un mouvement, le mettre en musique, travailler avec un partenaire et exercer sa mémoire.

- Tout le groupe apprend les mouvements d'une chorégraphie de 2 X 8 temps.
- Durant 10 minutes, par 2, créer une autre chorégraphie sur 2 x 8 temps.
- Faire ensemble, enchaîner les 2 chorégraphies, sans musique, avec musique.
- Division du groupe de danseurs en 2 : 1 danseur et 1 observateur, montrer l'enchaînement des 4 x 8 temps plusieurs fois.

### La chorégraphie : 2 par 2 face à face,

- Temps 1 : mains dans les mains tendues vers le public, partenaire tourne
  - Temps 2 : vers le haut et retour, partenaire retourne
  - Temps 3 et 4 : les deux danseurs ont les mains écartées et l'un les ferme sur l'autre 2 fois.
  - Temps 5 : prendre le partenaire par les épaules
  - Temps 6 : le faire tourner pour être tous les deux dans le même sens
  - Temps 7 : descendre/baisser le tête de celui qui est devant
  - Temps 8 : petit saut des 2 danseurs.
- 

A partir de la prise de notes et de photos de Caroline Campo et de Marie Christine Demarconnay.

- Temps 1, 2 et 3 : on se sépare avec des petits sauts en s'écartant sur le côté et en se baissant un peu penchés.
- Temps 4 : je reste
- Temps 5 : je tourne
- Temps 6 : je reviens sur la ligne de départ
- Temps 7 : on se redresse et on fait un saut pour se rapprocher du partenaire
- Temps 8 : fin l'un à côté de l'autre

On ajoute la musique pour travailler le rythme : accélération par exemple.

Nouvelle chorégraphie à apprendre en grand groupe :

- Après les duos, courir dans tout l'espace et faire un grand cercle, marcher en cercle sur la gauche en 8 temps, quart de tour droit
- Avancer : temps 1 bras gauche/jambe gauche, temps 2 bras droit/jambe droite, temps 3 hanche gauche/jambe gauche, temps 4 hanche droite/jambe droite, temps 5 bras écartés devant/jambe gauche, temps 6 bras écartés derrière/jambe droite, temps 7 bras devant perpendiculaires au torse/jambe gauche, temps 8 mains sur front/jambe droite.
- Répétition sans musique puis sur musique.

Division du groupe en 2 : 1 danseur et 1 observateur,

- Enchaînement 4x8, 1x8, 4x8
- Ajout d'une chorégraphie sur la musique plus douce avant l'enchaînement. Basée sur le déroulement et l'enroulement des différentes parties du corps : bras, jambes, colonne, tête.

Déplacements au sol :

- Quatre pattes : pieds et mains au sol, pas les genoux.
- S'allonger et se déplacer au sol en tournant sur soi-même.
- Se déplacer en alternant pied1, main1, main2, pied2, pied1, main1, main2, pied2...

En cercle : étirements.

N'oubliez pas de regarder les vidéos qui accompagnent ce déroulé.

## Echanges autour des différents projets.

Un groupe avec la danseuse de Gallotta qui représente les autres danseurs qui interviendront dans des classes du projet.

- Interrogations sur les séances entre les interventions des danseurs/danseuses.
- Choix des supports musicaux, droit d'utiliser toute sorte de supports avec le support de la structure (CSA).
- L'importance de la répétition : repérage dans l'espace.

Un autre groupe avec les enseignants qui ont déjà eu l'opportunité de rencontrer leurs intervenants artistes.

- Interrogation concernant le spectacle qui a lieu le soir donc hors temps scolaire : crainte quant à la présence de tous les élèves. Quelques propositions : covoiturage, car qui emmène à la répétition et sous la responsabilité de l'enseignant jusqu'à 19H30. Motiver les parents pour qu'ils se déplacent au spectacle. Attention, les parents viennent assister à l'ensemble du spectacle, pas de départ anticipé. Bien les avertir avant.
- Il est important d'avoir conscience de l'investissement des artistes qui interviennent dans les classes et des contraintes de chacun.

**Information Grand Angle** : Réunion de tous les enseignants participants au projet Danse, au Grand Angle le 12 février 2019 à 18h pour faire le point sur les dates du spectacle de restitution ; Questions sur la gestion des élèves quand ils ne sont pas sur scène. Comprendre l'importance d'interroger les artistes quant à sa manière de gérer le groupe, sur le rendu des élèves, sur la manière de faire évoluer les séances, sur ce que vous souhaiteriez aborder...

### Retour dans la salle :

- 1) Recueil d'un mot qualifiant les ressentis de chaque stagiaire, pour faire un travail de classement dans les trois étapes de la démarche de création en danse.

**Phase d'Exploration** : mouvements, pleine conscience, présence, cohésion, interaction, création, recherche, partage, coordination, limite personnelle de la pratique, plaisir, amusant, peur du jugement.

**Phase de Transformation** : l'inconnu, mémorisation

**Phase de Construction** : répétition, entraînement, création, projet collectif, ressenti, bienveillance

**Fondamentaux de la danse de création** : écoute de l'autre, espace, rythmes, regard

**Procédés chorégraphiques** : unisson, accumulation, en triangle. (Cf. document sur site EPS 38)

- 2) Autres remarques ou demandes de fin de journée.

Rassurer les enfants quant aux erreurs qu'ils pourraient faire et leur expliquer que ça ne doit pas les arrêter dans l'action. Il est toujours possible de rattraper cette erreur.

Important de donner de bonnes conditions de travail aux artistes qui se déplacent dans les écoles avec toute la bienveillance possible.

20 au 29 mai : semaine tous créateur. Réunion du 12/02/2019

Soirées de restitutions plutôt courtes : de 19h30 à 21h – 21h30

Choix des musiques à faire avec les intervenants.

Eviter les décors pour permettre une succession rapide des groupes sur scène

Costumes (rester simple) : une couleur, un foulard... mais pas plus.

A partir de la prise de notes et de photos de Caroline Campo et de Marie Christine Demarconnay.

Une lettre à s'appropriier ou non, à distribuer ou non, aux familles. Plaquettes et affiches fabriquées et mises à disposition des écoles.

Les élèves restent avec les enseignants toute la soirée. Les élèves sont récupérés à la fin du spectacle. L'entrée au spectacle est libre.