

Formation 04/12/13
Espace Ninon Vallin à Montalieu

Mise en route :

Au sol pour sentir le poids du corps

- couché sur le dos (occuper l'espace)
- en musique : lâcher les bras, fermer les yeux, bras au sol, jambes ouvertes, en conscience
- faire un tour du corps en passant par toutes les parties du corps qui touchent le sol (dos, bassin, tête, membres...)
- tranquillement, réveiller les extrémités, poignets, chevilles, bras...

La musique sert à lâcher prise dans la tête, respirer tranquillement.

- étirer les bras derrière la tête
- ramener les bras sur le côté (avoir suffisamment d'espace pour ne pas se toucher)
- ramener les genoux sur la poitrine et mettre les mains sur les genoux ; les genoux sont écartés (largeur du bassin), relâcher le dos, le cou
- basculer dans le sol à droite ou à gauche (être en torsion), immobile dans cette position, respirer pour lâcher le poids du buste, changer de côté ; essayer de ramener les genoux vers les bras (bras au sol)
- revenir sur le dos, relever lentement le bassin sur l'inspiration, les pieds sont au sol ; monter le bassin à l'inspire, à l'expire il descend.
- Remonter les genoux sur la poitrine, rouler d'un côté et de l'autre
- Assis, à genou sur les talons et relâcher vers le sol, bras tendus en soufflant, ventre sur les genoux
- Assis en tailleur, écarter les bras à l'horizontale, faire des mouvements lents en rondeur avec les bras vers le sol, vers le plafond ; basculer à gauche à droite lentement (la main au sol, l'autre bras qui s'étire du même côté) ; faire des cercles avec les bras vers le sol, en partant du côté ; relâcher le corps vers l'avant, allonger les jambes et s'étirer vers l'avant en soufflant (cela permet de lâcher progressivement), en lâchant le poids des épaules

Peut se faire avec les enfants, même les petits en adaptant les consignes.

- se mettre debout et s'étirer vers le haut, relâcher vers le sol.

Proposition 1 : 3 couloirs de déplacement, sur la musique (site de Jean Luc PACAUD, www.myspace.com/jeanlucpacaud), plusieurs traversées

- consignes : départ debout je m'étire, je traverse la scène en passant au sol, en tournant, en sautant, en roulant (chacun à sa vitesse, on ne suit pas l'autre, dans n'importe quel ordre), à l'arrivée je me recentre debout et je m'étire de nouveau
- même chose sur de la samba, plus saccadé, plus articulaire, plus sauté, avec des mouvements d'arrêts, passage plus rapide pour aller dans la dynamique ⇨ projeter le regard pour aller vers une assurance corporelle.

Proposition 2 : ballet Stomp

- statique en cercle, d'abord 4 frappes de pied puis ajouter les frappes des mains :
pied 4 temps ⇨ frapper des mains sur le temps 2 des pieds
sur le temps 3
sur le temps 4
sur le temps 1 et enchaîner
- statique frappés des pieds africains, "pieds à plats" dans le sol et "pliés "
- 4 frappés des pieds sur place puis se déplacer dans l'espace (projeter son regard, avancer avec son corps, propulsion)

Proposition 3 : traversées

- pied-mains, pied-mains mains en se déplaçant

Proposition 4 : face au public

- 2 pas chassés latéraux-frappé des mains
- En accélérant
- 2 pas chassés latéraux : 1 frappe sur temps 1, 1 frappe sur temps 4, 5 frappes rapides avec rotation du bassin ou du buste. (dissociation des mouvements dans le corps)

Proposition 5 : sur la musique

- départ accroupi, remonter en faisant des mouvements saccadés
- évoluer dans un espace limité comme dans un cerceau

- en fin de musique, je me trouve une position et je fais une statue
- avec déplacement : cela doit m'aider à aller dans la posture, possibilité de sauter pour changer de direction

Filmer les élèves pour faire tomber les résistances, utiliser le film à la fin de la séance et faire refaire après.

- Faire à deux
- Faire 2 groupes : 1 danseur, 1 spectateur ⇔ observation, retour avec critiques constructives.