

ANIMATION DANSE
23 novembre 2011

Travail avec une feuille :

- Imaginer ce que peut être la feuille. Entrer sur la scène, se déplacer pour venir occuper l'espace, déposer la feuille au sol et se figer en statue en prononçant son prénom.
- Ecoute d'une plage sonore.
- Consigne : faire circuler son prénom dans tous le corps. De plus en plus fort. Tous ensemble
- Un à la fois avec écoute de l'autre lorsqu'il prononce son prénom

- Promenade dans l'espace, on équilibre l'espace. Quand la musique s'arrête on retourne vers sa feuille avec le regard et on trouve une posture statique avec une partie du corps sur la feuille...
- Une épaule sur la feuille
- Un genou et un coude
- Dans le déplacement, marche avant marche arrière et côté
- Tête épaule et coude
- Regard à l'autre quand on croise quelqu'un.
- Une main un coude et la tête (mémorisation de la position d'arrêt)
- Déplacement en glissant
- Quel est le ressenti en glissant ? (on s'enfonce dans le sol)
- Retrouver sa posture de la manière la plus délicate possible
- Se déplacer en repoussant le sol
- Ressentir la différence repousser et s'enfoncer dans le sol
- Se positionner la feuille au milieu du dos
- Sur la musique faire corps avec la feuille, la faire bouger au sol en gardant le dos au sol
- Sur le dos allongés jambes allongées et bras en croix feuille déposée au dessus de la tête organiser son corps pour regarder la feuille et poser une main sur la feuille
- En cherchant une fermeture, faire glisser la feuille pour s'enrouler autour de son nombril.
- Continuer le mouvement pour aller jusqu'à s'asseoir et faire le tour de son corps
- Continuer le mouvement pour se déplacer sur le sol en effectuant des transferts d'appuis en glissant pour se déplacer
- Position neutre sur le dos un pied sur la feuille organiser son corps pour déplacer la feuille en ouverture et en fermeture

- Sur la musique monter sur 16 temps et descendre sur 16 temps puis monter et descendre sur 8 temps et enfin monter sur 4 et descendre sur 4

- S'imaginer dans un sac de billes en boule, le sac s'ouvre rouler pour sortir puis rentrer. (s'enfoncer dans le sol)
- Sortir du sac de billes par 3 ou 4 appuis puis rentrer. (repousser le sol)
- Ajouter le regard sur une partie du corps quand le tambourin s'arrête.

- Faire voler la feuille en se déplaçant sur la musique (garder la conscience du bruit de la musique).
- Se déplacer en gardant la feuille le plus près de soi (même en la froissant) et en impliquant toutes les parties du corps (en la faisant glisser). (la feuille bouge en même temps que : bassin, tête, bras et épaule, jambe...) = PRÈS DE SOI
- Même chose mais LOIN DE SOI.
- On essaie de la lancer et de la rattraper par une partie du corps.
- Tenir la feuille par un coin dessiner un 1 (attention au point de départ et au point d'arrivée).
- 3 avec la feuille
- 3 avec le corps et la feuille
- 3 avec le corps la feuille et le regard
- 8 en l'air, sur une table en torsion (les épaules se tournent) en suivant toujours son papier avec le regard. + rythme variable
- 8 en déplacement, avec torsion, le regard suit la feuille.
- Attention à la dynamique du mouvement on monte le mouvement arrive à son plus haut point en décélérant puis dans la descente la vitesse de chute est augmentée.
- Deux par deux une ferme les yeux puis l'autre place une main sur une partie du corps de celle qui a les yeux fermés. Cette dernière doit rentrer dans la main de l'autre par la partie touchée.
- Même chose mais on sort de la main.
- Espace occupé, on démarre dans une position neutre yeux fermés, on imagine la main de l'autre sur soi et on décide de rentrer ou de sortir. Sans déplacement puis avec déplacements très lents.
- En deux groupes un danseur, un spectateur. Consigne on danse seul en enfoncé ou repoussé avec différentes parties du corps puis dans la phase de déplacement, on recherche le contact avec les autres. On doit terminer ensemble.
- Ecoute de « X » 4 phrases musicales à identifier. Première écoute.
- Deuxième écoute on tire les fils des différentes phrases
- Troisième temps, on raconte l'histoire des 4 phrases :
- 1^{ère} phrase on fabrique la cage, 2^{ème} phrase on ouvre la porte et on promène l'oiseau dans un espace proche, 3^{ème} l'oiseau s'envole et on le suit du regard jusqu'au bout de la phrase, 4^{ème} on ressent une émotion que l'on communique avec tout son corps.