

Atelier Danse avec Bérangère Altieri

Entrer en état de danse

Envisager la danse dans sa relation aux arts plastiques



1^{re} Situation

Dispositif

Organisation : Tous en cercle
(cf vidéo)

Consignes :

- Bascule du poids du corps, sans pencher le buste. Chercher à être bien étiré par la colonne. Passer le poids du corps à droite, à gauche, devant, derrière.
- Frotter les différentes parties du corps
- Frotter ses bras
- On secoue les mains. Relâcher le visage. Masser le visage.
- On tapote tout son corps (toujours chercher à être tous ensemble. Toujours travail avec le son afin de capter l'attention des élèves) + chercher à se relâcher.
- Rester suspendu : étirer un maximum les doigts jusqu'en haut. Puis relâcher le corps progressivement (jusqu'à être totalement relâché : plié, tête vers le sol). Puis dérouler la colonne vertèbre par vertèbre.
- Réaliser des cercles de bras.
- Faire de grands cercles avec les bras.
- Etre tous en cercle (faire une ronde). Tendre les bras afin d'être en contact paumes contre paumes avec les autres. Plier les genoux.
- S'asseoir :
 - se masser les pieds
 - presser le milieu du pied en ouvrant vers l'extérieur
 - masser ses orteils
 - masser le dessus du pied
 - poser la jambe massée au sol puis observer les sensations. Puis faire idem avec l'autre pied.
- Joindre les 2 pieds. Agrandir son dos. Regarder quelle figure on dessine avec ses jambes, ses bras. Ensuite, poser une main au sol pour essayer d'aller plus loin.
- Tendre ses jambes devant soi et essayer de descendre en allant le plus loin possible.
- Mettre ses bras sur le côté et essayer de sentir les angles.
- Tendre les jambes sur le côté afin de dessiner un triangle :
 - aller sur le côté
 - aller vers l'avant
 - relâcher

Les consignes du « Pro »

- « Etre attentif au son »
- « Essayer d'être ensemble »

- « Ouvrir grand »
- « Relâcher les tensions »
- « Laisser pendre le corps »

- « Sentir la poussée des pieds dans le sol »
- « Ne pas se pencher en avant »

- « Essayer d'être précis »
- « Penser davantage à l'espace qu'on crée plus qu'à la position des segments. »

Objectifs

- Entrer en état de danse
- Etre à l'écoute du groupe
- Se concentrer
- Travail sur la dimension sensible du corps
- Travail autour du temps et de l'énergie.

2^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p>Parcours d'improvisation sur 3 niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none">• au sol• assis, à genoux ou accroupi• debout <p>Dans un premier temps, travail de disponibilité au sol. Les élèves sont allongés sur le dos.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">• donner du poids dans les talons et les chevilles.• Relâcher les mollets et genoux dans le sol.• Les cuisses deviennent de plus en plus lourdes.• Fesses, bassin : petit à petit, vous donnez du poids afin d'enfoncer cette zone dans le sol.• Relâchez les lombaires, la cage thoracique, les omoplates.• Relâchez les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains, la nuque, la tête.• La tête se penche vers la droite (« on verse le poids ») puis on ramène tout doucement la tête dans l'axe.• Idem de l'autre côté : aller tout doucement.• Bougez tout doucement les doigts de pied et les doigts de main.• Bougez en même temps les chevilles et les poignets (« Sentir la correspondance des articulations entre elles »)• Idem avec coudes et genoux (Attention, soyez précis. On ne demande pas de bouger les avant-bras mais les coudes)• Idem avec les hanches et les épaules. <ul style="list-style-type: none">• Maintenant, toujours allongé au sol, chercher à faire un rond avec la colonne vertébrale (on se plie d'un côté)• Ensuite, on revient sur le dos, on s'étend et on cherche à faire une ligne.• Puis on fait idem de l'autre côté.• Rechercher du dynamisme.	<ul style="list-style-type: none">• « Plus on va vers la verticale, plus le contact avec le sol se réduit MAIS plus le contact avec l'air augmente. »• Il y a un état de détente à trouver.• « La danse se débarrasse des formes pour chercher à se rapprocher de la matière. » <ul style="list-style-type: none">• « Imaginez que le sol est du sable mouillé dans lequel on laisse son empreinte. »• « On sent l'espace entre les omoplates s'agrandir. » <ul style="list-style-type: none">• « Le retour de la tête est un immense chemin »• « Goûtez ce moment de tranquillité du corps »• « Essayez d'être attentif à tous les sons qui nous entourent, proches et lointains. »• « Trouvez la flexion, trouvez le lien »• « Imaginez une petite ficelle qui tire les articulations » <ul style="list-style-type: none">• « C'est la colonne qui agit, les bras et les jambes ne font que suivre. »• « Imaginer qu'on est le résultat d'un trait de pinceau »• « on laisse des traces dans l'espace. »
<h3>Objectifs</h3>	
<ul style="list-style-type: none">• Travail de l'imaginaire.• Développer une motricité en relation avec des intentions• Apprendre à se relâcher. Travail des énergies.	



3^e Situation

Dispositif

Jouer sur 3 niveaux avec 3 verbes d'action :

- glisser
- pivoter
- rouler (« je suis moelleux »)

Sur le 1^{er} et 2 niveau :

- Si on rencontre quelqu'un, le considérer comme le sol.
- Des fois, on s'arrête et on cherche à sentir ce qui est en contact :
 - avec le sol
 - avec l'air
- Amusez vous à aller dans tout l'espace
- Variez les énergies
- N'hésitez pas à vous arrêter.

Des fois, le prof commande un arrêt collectif.

Chercher à être à l'écoute : quand un s'arrête, tous s'arrêtent (« arrêt sur image »)

Remarque :

La musique est un support aux intentions.

Idem ensuite sur le 2^e et 3^e niveau.

Séparation du groupe en 2 : un groupe danseur, l'autre spectateur.

- Bien se répartir dans l'espace
- Danser sur 3 niveaux
- Quand on se sent perdu, utiliser la trousse à outils (= glisser, pivoter, rouler)

Puis confrontation face à face, danseurs/spectateurs.

Le temps de parole est d'abord aux danseurs.

Remarques :

- Importance du contact avec le sol car est rassurant pour le danseur qui se sait observé.
- Importance de trouver du plaisir dans les règles du jeu.

Les consignes du « Pro »

- « Rechercher une présence, une intensité dans l'arrêt. »

- « Arrêter de chercher à bien faire ».
- « Le plus important est : qu'est-ce que ça nous fait ? »
- « Ce qui compte, c'est le voyage. »

Objectifs

- Développer des outils pour improviser
- Travail de la dimension : Espace.
- Apprendre à évoluer sous le regard d'autrui
- Développer une danse du sensible

4^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p>Idem à la situation précédente mais, cette fois, chaque danseur se voit désigner un observateur en particulier.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Quand le danseur s'arrête, l'observateur entre sur scène et vient compléter la statue.• Le 1^{er} danseur se retire alors et prend la place de l'observateur dans le public. <p>Evolution : Même situation mais sans binôme pré-défini : chacun peut prendre la place de n'importe qui.</p>	<ul style="list-style-type: none">• « Ne pas se laisser influencer par la musique ». • « Amusez vous » « Ouvrez votre regard »
Objectifs	
<ul style="list-style-type: none">• Diminuer la pression du regard d'autrui• Objectifs idem à la situation 3	

5^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p style="text-align: center;">Jeu du leader à 2</p> <p>Organisation : un danseur fait des gestes assez lentement pour que le 2nd l'imité, de telle façon qu'un observateur extérieur ne puisse dire qui est le guide et qui est le guidé.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none">• être à l'écoute• faire des choses très simples• se placer un devant, un derrière, légèrement décalés.• on a le droit de faire des arrêts• Quand changement d'orientation, changement de leader. <p>Remarques : Ce qui est intéressant :</p> <ul style="list-style-type: none">• comment le relais se prend ?• Rechercher la connivence de la situation (notamment quand on croise d'autres duos) <p>Evolution : Jeu du leader à 3.</p>	
Objectifs	
<ul style="list-style-type: none">• Développer ses qualités d'écoute• Enrichir sa motricité	



6^e Situation

Dispositif

Les consignes du « Pro »

Relaxation

Organisation : Un danseur allongé, l'autre le manipule.

Consignes :

- on est très prévenant avec le corps de l'autre
- on cherche à instaurer un contact doux, précautionneux.
- Ne pas parler, ne communiquer qu'avec le toucher.
- Soigner la manière dont le manipulateur bouge autour du sculpté.



Bilan

Ce stage aura proposé deux entrées dans la danse :

- Par l'improvisation
- En dansant ensemble.

Cette dernière entrée se révèle intéressante de par l'ouverture sur d'autres gestuelles qu'elle propose.

De plus, en recherchant très tôt une qualité du mouvement, une relation à l'imaginaire, nous apprenons à mettre en lien mouvement et intentions.

Objectifs recherchés par ces entrées :

- dans un premier temps : avoir prise sur son corps
- ensuite, cherche à lâcher prise, se libérer, tout en restant précis dans ses intentions.

Remarque :

Pour Carolyn Carlson, la danse c'est avoir conscience de son mouvement, avoir conscience des sensations que ça nous procure.