

Atelier Danse avec Rachel Mateis

Entrer en état de danse

Envisager la danse dans sa relation aux arts plastiques



1^{re} Situation

Dépositif

Mettre les pieds au sol, debout, pieds calés.
Mains sur le ventre, sous le nombril.
Fermer les yeux.

Consignes :

- imaginez que vos paupières = des rideaux qu'on peut ouvrir ou fermer.

(but final : garder les yeux fermés)

- observez votre respiration. Quels mouvements sentez vous dans le corps ?

Où est-ce que ça se déploie ?

Où ça se rassemble ? (en fonction de la respiration)

- Quelle perception avez vous de votre équilibre ?

Stable ? Fort ? Ou Léger ? Vacillant ?

- Essayez de vous relier à votre centre (= endroit à l'intérieur du corps où sont posées les mains)
- Amenez très légèrement le poids sur l'avant des pieds et regardez quelles sensations ça procure. Revenir à la verticale puis faites de même avec le poids du corps vers l'arrière. Revenir à la verticale.

Verticale = axe qui nous traverse.

- Pliez un peu les genoux puis « rallongez » les jambes doucement en poussant dans le sol.

(L'idée ici est d'allonger ses « racines » dans le sol et de respirer jusqu'au bout des cheveux pour repousser le sol. »)

- Gardez les yeux fermés. Frottez vos mains entre elles puis amenez les sur les yeux (toujours fermés). Ouvrez vos yeux au creux de vos mains.
- Massez la peau du visage, du cou, des épaules, des bras, du dos, des jambes

Les consignes du « Pro »

- « Prendre quelques instants »
- « Paumes de mains déposées, sans force »
- « Essayez de vous amadouer vous-même »

- « Votre respiration doit vous traverser jusqu'au-delà des cheveux. »

- « Frottez vous le corps. Vous êtes sous la douche. Vous êtes très sales. Frottez vraiment fort pour faire partir cette saleté. »

Objectifs

- Entrée en état de danse
- Rendre son corps disponible
- Être concentré.

2^e Situation

Dispositif

Les consignes du « Pro »

Travail d'indépendance des ceintures scapulaire et pelvienne

- Ecartez un peu plus les pieds.
- Pliez les genoux mais sans amener le bassin vers l'avant (le bassin doit être dissocié, comme la cage thoracique, comme la tête. Chacun doit exister dans son volume).
- Trouver la mobilité du bassin avec :
 - les chevilles
 - les genoux
 - les hanches
 - Bouger le coccyx afin qu'il dessine des cercles.
- Pour la cage thoracique :
 - tapoter ses côtes, les palper, pour s'aider à se constituer une image précise de la cage thoracique.
- Dans la position pieds écartés, pliez les genoux pour faire des secousses :
 - inspirez sur un temps assez long puis expirez par à-coups à chaque secousse.
 - En même temps qu'on inspire, on lève les bras. Puis quand on expire, on lâche les bras et on relâche tout.
- Toujours en demi-plié : fermez les yeux. Voir comment on perçoit son corps maintenant.
- Quel poids ressent-on :
 - dans la nuque,
 - dans les bras,
 - dans les épaules

Travail d'analyse de ce qu'on perçoit, sans injonction de ce qu'il y a à percevoir.

- Montez maintenant les deux épaules, tout doucement. On laisse du poids dans les épaules puis on les laisse tomber tout doucement, sans à-coup.
- Idem en les raccompagnant doucement vers le bas.
- Analyser si on perçoit, dans le corps, quelque chose qui monte.
- Analyser à nouveau comment on perçoit son corps.

Une notion importante : DIRECTION

Ce peut être :

- la direction du corps dans l'espace
- la direction à l'intérieur de son corps.

- « Le travail en volume est un travail plastique. »

- « Montez les épaules comme si elles voulaient s'accrocher aux oreilles. »

Objectifs

Chercher à faire exister le bassin et la cage thoracique, chacun, indépendamment, dans son volume.

3^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p>Marche dans l'espace (espace qui est délimité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras relâchés le long du corps, bras lâchés tout le temps. On cherche à se contrôler pour éviter les gestes parasites. • Ne pas regarder le sol. • Etre à l'écoute, essayer de trouver un rythme de pas commun. • Essayer de rester à l'écoute tout en essayant d'occuper tout l'espace. • Progressivement, le groupe cherche à accélérer le rythme de la marche : <ul style="list-style-type: none"> ▪ quand vous sentez que vous avez passé un cap, voyez si vous pouvez, ensemble, générer une nouvelle accélération. ▪ Engagez vous dans le groupe pour trouver un rythme commun. ▪ Chercher une nouvelle accélération commune. ▪ Revenez à l'écoute des sons de ce rythme. Voyez si vous percevez une différence par rapport au rythme précédent. • Si vous entendez « STOP », cherchez à faire un arrêt sur image. L'arrêt sur image permet de déterminer si on est réellement engagé dans sa marche. Si c'est le cas, sommes nous plutôt sur l'avant des appuis ? Sur l'arrière ? Au centre ? 	<ul style="list-style-type: none"> • « Ecoutez les sons de cette marche. » • « Que mettez vous en jeu pour vous engager ? »
Objectifs	
<ul style="list-style-type: none"> • Etre à l'écoute des autres • Se concentrer et s'insérer dans un collectif 	

4^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p>S'allonger sur le dos, yeux fermés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remettre les mains sur le ventre, une + haute, une plus basse de façon à bien sentir son centre. Les mains sont juste posées. Elles vont devenir « vivantes » si elles sont détendues. • Déposer les bras le long du buste. « Déposer le poids du corps. » Déposer le poids de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ muscles ▪ os ▪ peau ▪ eau • Garder cette détente puis, très doucement, « rouler sur un côté » : chercher là le faire mollement, doucement, avec le moins de muscle possible, décoller du sol le moins de chose possible. • Garder cette mollesse de limace pour revenir sur le dos. • Rester très détendu, et se mettre en relation avec : <ul style="list-style-type: none"> ▪ nos os ▪ nos articulations 	<p>Remarque : Si on entend des rires, c'est normal car c'est nouveau, il y a un effet de surprise. Il faut donc dire aux élèves « c'est normal ». Mais ensuite, leur dire que ce leur responsabilité de ne pas en rajouter pour que l'atelier se déroule bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lien avec les arts plastiques : Rapport tension/détente. Pour être dans l'action, on doit déjà être dans la détente. • Idée de « faire la limace » : être gluant, avoir un rythme faible. Etre MOU, LOURD.
Objectifs	
<ul style="list-style-type: none"> • Chercher une qualité corporelle dans la détente • Se mouvoir sans tension 	

5^e Situation

Dispositif

S'allonger sur le dos, yeux fermés.

- Remettre les mains sur le ventre, une + haute, une plus basse de façon à bien sentir son centre. Les mains sont juste posées. Elles vont devenir « vivantes » si elles sont détendues.
- Déposer les bras le long du buste. « Déposer le poids du corps. » Déposer le poids de :
 - muscles
 - os
 - peau
 - eau
- Garder cette détente puis, très doucement, « rouler sur un côté » : chercher là le faire mollement, doucement, avec le moins de muscle possible, décoller du sol le moins de chose possible.
- Garder cette mollesse de limace pour revenir sur le dos.
- Rester très détendu, et se mettre en relation avec :
 - nos os
 - nos articulations

Travail de recherche :

- On va rouler sur le dos en restant limace. Mais en pensant à ses os.
- Sur le côté, prendre une grand inspiration et « voyez ce qui bouge ». Comment percevez vous :
 - dos
 - ventre
 - bassin
 - sternum
- Passer en position assise et regarder quelles sensations nous procure cette position.
- Sans rien préméditer, passer à genoux.
 - Visualiser votre position à genoux et voyez ce qui a envie de bouger.
 - Observez comment votre corps trouve un chemin qui lui plaît.
 - Observez comment sont :
 - mes mains
 - mon dos
 - mon axe,...
- Tout en restant dans cette analyse de ses sensations, « passez debout » :
 - doucement
 - prenez des détours pour le plaisir
 - être à l'écoute de ses sensations. Goûter les sensations au fur et à mesure du trajet.
 - Doucement, ouvrir les yeux.
- Bouger le corps comme on a envie.

Les consignes du « Pro »

- « Restez à l'écoute de ce qui va venir »
- « Ne pas préméditer ce qu'on va faire. Mais observer l'enchaînement des mouvements que je fais pour venir m'asseoir.

- « Ecoutez vos sensations. »
- « Que ressentez vous à l'intérieur ? Gardez vos yeux fermés. »

Objectifs

- Travail du sensible : l'imaginaire de chacun est le premier générateur de mouvement.
- Recherche d'intention dans le mouvement.
- Travail de la qualité du mouvement

6^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p>Marches Bras lâchés Remplir l'espace. Quand le prof tape dans ses mains, on fait un arrêt sur image.</p> <ul style="list-style-type: none">• Attention à porter le regard devant soi• Chercher à adopter un rythme plus soutenu, mais ensemble.• Quand prof tape des mains : on s'arrête. On observe alors comment son corps est engagé dans la marche.• Tenir le rythme ensemble : si l'un d'entre vous est en-dessous du rythme, cela nuit au groupe.• Idem mais arrêt et départ à l'écoute.• « Maintenant, je réclame des surprises » :<ul style="list-style-type: none">▪ être à l'écoute▪ attention à l'espace▪ c'est la personne qui redémarre qui donne les surprises.▪ Reprendre des mouvements et voir ce qui peut rester du mouvement quand on est en difficulté pour le reprendre entièrement.<ul style="list-style-type: none">▪ Les temps d'arrêt sont importants. Je veux des surprises sur les temps d'arrêt.	<ul style="list-style-type: none">• « Réfléchissez à la façon d'engager tout votre corps dans cette marche » • « Cherchez un peu de dinguerie » • « Ecoutez le son des appuis pour être à l'écoute »
<h3>Objectifs</h3>	
<ul style="list-style-type: none">• Travail d'écoute des autres : chercher à être ensemble.• En même temps, recherche d'une présence individuelle : chacun cherche à être pleinement présent sur scène et engagé dans son action.	

7^e Situation

Dispositif	Les consignes du « Pro »
<p>Travail par rapport à la musique</p> <ul style="list-style-type: none">• Ecoutez la musique et « laissez-la se répandre à l'intérieur de votre corps. » « Laissez-la aller jusqu'aux orteils, nourrir vos os, frôler votre peau. »• Quand vous sentez vraiment la musique en vous, bougez la partie du corps dans laquelle coule cette musique.• Essayez de voir si la musique peut aller dans d'autres parties du corps. Invitez-la à aller :<ul style="list-style-type: none">▪ dans les épaules▪ dans le ventre▪ le bassin,...	<ul style="list-style-type: none">• « Laissez la musique couler en vous. »• Playlist de Rachel :<ul style="list-style-type: none">▪ Asaf Avidan▪ Cage▪ Bach▪ Jazz Vocal▪ Craig Armstrong
<h3>Remarque</h3>	
<p>L'utilisation d'images dans les consignes est importante pour faire appel à l'imaginaire des danseurs. MAIS attention à ne pas imposer ses propres images aux élèves. Chercher plutôt, par la consigne, à solliciter l'imaginaire de chacun.</p> <p>A voir : Film : « Les rêves dansants »</p>	

8^e Situation

Dispositif

Travail par rapport à la musique, plus dirigé :
(Musique : Craig Armstrong, « Balcony Scene »)

- Invitez la musique dans la ceinture scapulaire : les omoplates, les épaules, les bras. Ces bras se déploient dans l'espace.
- Remplir la cage thoracique de sensations de la musique. Respirez.
- Amenez la musique dans le bassin : les hanches, les genoux, les chevilles.

Les consignes du « Pro »

- « Soyez dans la sensation de la musique. »
- « Respirez doucement »
- « Soyez attentifs à votre relation avec le sol »

Objectifs

Utiliser la musique comme inducteur du mouvement, à la fois pour permettre à chacun de générer du mouvement en utilisant son imaginaire mais aussi en cherchant des qualités corporelles directement induites par la musique.

9^e Situation

Dispositif

Phase 1 : chuter

- « Aller au sol comme une glace qui fond » :
 - on lâche les bras
 - on fond par en haut
 - la glace déborde sur le cornet

= couler tête puis couler cou.
Aller doucement : on ne fond pas en 30".

- Quand le prof tape dans ses mains, on se relève le plus vite possible. Pour ce faire, on cherche à se relâcher le plus possible sur le sol.
- Au sol, on se détend complètement.

Phase 2 : Retourner au sol dans la mémoire de la qualité du corps. Mais, cette fois, le temps pour aller au sol est imposé (4 temps, 6 temps, 8 temps).

Consigne:

- sentir le poids
- laisser le centre de gravité au-dessus des pieds.

Les consignes du « Pro »

- « Ne préméditez rien. Au contraire, plus on est relâché au sol et plus on sera vif. »
- « Quand on laisse le poids aller (au lieu de l'accentuer), ça va être plus facile, plus agréable.

Objectifs

- Comment s'amuser tout en étant concentré ?
- Travail du rythme, du rapport au temps.

10^e Situation

Dispositif

« Danser le tissu »

Objectif : travail du rapport au regard de l'autre

Organisation : le grand groupe est divisé en 2 :

- le groupe des danseurs
- le groupe des spectateurs

Consignes : Improvisation afin d'explorer en direct des contrainte(s)

- Départ dans une position neutre
- un « guide », face au groupe, bouge un tissu. Les danseurs « dansent » ce que fait le tissu.
- Attention : ne pas danser ce que fait le guide mais bien ce que fait le tissu.

Exemple d'actions à faire faire au tissu :

- toucher le sol
- osciller (en l'air, au sol)
- sauter
- balancer
- froisser
- jeter
- traîner
- sursauter légèrement
- frotter
- serpenter
- essuyer
- secouer
- relâcher
- étirer / rejoindre
- tendre
- suspendre
- accrocher / lever
- reposer / déposer
- retourner par à-coups
- mélanger, tournebouler
- tourner
- replier / regrouper

Evolution : Varier les matières du tissu pour varier la qualité du mouvement.

Les consignes du « Pro »

- « C'est un travail de recherche, tant pour celui qui fait que pour celui qui regarde. »
- « Pour ceux qui dansent, rapprochez vous les uns des autres pour vous sentir entre vous. »

Quelques retours sur les consignes :

- éviter le « c'est pas ça »
- amener des transformations corporelles par un esprit de recherche
- c'est un devoir de l'école de nourrir l'enfant mais aussi et surtout de le valoriser.

Pour créer de la danse, il faut mettre un cadre :

- « ici, des choses sont possibles qui ne le sont pas ailleurs. »

Ex :

- « bailler »
- « se rouler par terre »
- « grimper sur la table »

Objectifs

- travail du rapport au regard de l'autre
- enrichissement de la motricité usuelle en travaillant la **qualité** du mouvement.



Bilan

Ce stage aura proposé trois entrées dans la danse :

- Par l'improvisation
- En dansant ensemble.
- Sur une centration sur les sensations que l'on ressent

Cette dernière entrée se révèle intéressante de par l'ouverture sur d'autres qualités gestuelles qu'elle propose. Par contre, elle nécessite une vraie confiance de l'apprenant dans le pédagogue, tant cette approche s'éloigne des représentations premières des élèves.

Ici, l'Etat de danse est interrogé à travers la notion d'Ecoute (de soi, des autres).

Le lien avec les arts plastiques s'est fait à travers :

- la liaison Perception / Sensation + la relation à l'Espace et au Temps.
- l'idée de Transformation.

Ainsi, s'interroger sur comment placer son corps dans l'espace, c'est avoir un rapport plastique au corps.

Objectifs recherchés par ces entrées :

- avoir prise sur son corps
- chercher à lâcher prise, se libérer, tout en restant précis dans ses intentions.
- agir au sein d'un groupe

Remarque :

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