

## **PROPOSITION D'UN PREMIER CYCLE AUTOUR DES PARAMETRES DU MOUVEMENT**

### **Leçon 1 et 2**

#### **LE TEMPS**

**OBJECTIF :**

Utiliser la notion de temps dans un souci de composition  
Etre capable de se repérer sur une structure métrique et de jouer avec

### **Leçon 3**

#### **L'ESPACE**

**OBJECTIF :**

Utiliser l'espace dans un souci de composition  
Etre capable de se mouvoir (espace proche), de se repérer dans l'espace scénique et de l'utiliser à des fins de composition

### **Leçon 4 et 5**

#### **LES INTERRELATIONS ENTRE DANSEURS**

**OBJECTIF :**

Utiliser les inter relations dans un souci de composition  
Accepter et varier les différents points de contact  
Considérer les inter-relations entre les danseurs comme une gestion de l'espace proche ou intime

### **Leçon 6 et 7**

#### **AMENER LES ELEVES VERS UNE COMPOSITION FINALE**

**OBJECTIF :**

Etre capable de choisir et d'organiser le matériel chorégraphique par rapport à une thématique donnée et un certain nombre de contraintes

### **Leçon 8**

#### **EVALUATION**

## LE TEMPS (Leçon 1 et 2)

**OBJECTIF : Utiliser la notion de temps dans un souci de composition  
Etre capable de se repérer sur une structure métrique et de jouer avec**

OBJECTIF	CONSIGNES ET CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES D'EVOLUTION
<p style="text-align: center;"><b>Apprentissage d'un module « LES FROTTERS »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réveil musculaire</li> <li>- Mémorisation</li> <li>- Respect des comptes</li> </ul> <p><b>Module</b> ⇒ base du travail de toute la séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Module composé de 2 x 8 temps, avec différents mouvements liés à l'action du frotter (main/main – main/cuisse – mains/tête...)</li> <li>• Reproduire le modèle décrit</li> <li>• Compter les pulsations de la musique pour caler les mouvements dessus</li> <li>• Chaque geste possède un début et une fin</li> <li>• Tout le groupe classe doit commencer et terminer en même temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution progressive de la durée de l'enchaînement</li> <li>• Avec ou sans musique</li> </ul>

<p><b>Travail du module par petit groupe avec différentes vitesses de réalisation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par groupe de 3, réaliser le module en 2 x 8 temps (tel qu'il a été appris) = vitesse moyenne</li> <li>• Puis trouver la formule en :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 8 temps (2 fois plus lent)</li> <li>- 1 x 8 temps (2 fois plus vite)</li> </ul> </li> <li>• Maintenir des comptes réguliers en fonction de la musique, malgré les changements de vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un danseur peut sortir du trio, pour se centrer uniquement sur les comptes à donner aux autres danseurs</li> <li>• Donner à chaque groupe une vitesse de réalisation et la stabiliser (Etre capable de l'enchaîner 4 fois de suite)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENT (4 x 8)</li> <li>- MOYEN (2 x 8)</li> <li>- VITE (1 x 8)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Jouer sur ces différentes vitesses (Lent / Moyen / Vite)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre sur scène plusieurs groupes (les 3 vitesses étant représentées) et identifier avec les spectateurs les effets créés</li> <li>• Tester deux formules :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupes distincts</li> <li>- Groupes mélangés</li> </ul> </li> <li>• Conserver ses repères temporels malgré la présence proche des autres danseurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effets identifiables :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de niveaux</li> <li>- Question / Réponse</li> <li>- Répétition</li> <li>- Décalages</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Travail de recherche et de création</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par groupe de 3, prolonger le module en créant 2 x 8 temps sur le thème des « FROTTERS »</li> <li>• Retour pour tout le monde à la vitesse MOYENNE</li> <li>• Se mettre d'accord, faire des choix et réaliser ensemble la nouvelle structure (4 x 8 temps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par groupe de 6, se montrer et s'apprendre mutuellement les structures (6 x 8 temps)</li> <li>• Autres thèmes possibles : mécanique, ça pique, rond,...</li> </ul>

<b>Composer et mettre en scène</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Créer une chorégraphie à partir du module prolongé avec les contraintes suivantes :<ul style="list-style-type: none"><li>- 3 vitesses</li><li>- 3 arrêts sur image</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intégrer 1 effet chorégraphique :<ul style="list-style-type: none"><li>- Cascade</li><li>- Question / Réponse</li><li>- Lâcher / Rattraper</li></ul></li></ul>
<b>Présenter son travail aux autres et discuter des effets rencontrés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présenter une structure avec : 1 début / 1 développement / 1 fin</li><li>• Tenir son rôle</li><li>• Argumenter son jugement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Support musical choisi au hasard</li></ul>

## L'ESPACE (leçon 3)

**OBJECTIF : Utiliser l'espace dans un souci de composition**

**Etre capable de se mouvoir (espace proche), de se repérer dans l'espace scénique et de l'utiliser à des fins de composition**

OBJECTIF	CONSIGNES ET CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES D'EVOLUTION
<p style="text-align: center;"><b>Mise en route</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réveil musculaire</li> <li>- Concentration</li> <li>- Ecoute de la musique et des autres</li> <li>- Prise de conscience de l'espace scénique et proche (niveaux hauts bas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher sur le rythme de la musique</li> <li>• A l'arrêt de la musique les élèves s'arrêtent à l'endroit où ils sont.</li> <li>• Ils s'arrêtent en <b>pose photo</b>, regardent vers le ciel, vers le sol, s'orientent avant scène, fond de scène, côté cour, côté jardin comme s'il y avait des photographes à ces endroits. Pause photo avec un pied au sol, une main au sol, la tête à l'envers, tout sauf les pieds au sol etc...</li> <li>• Varier les déplacements : type très fatigué, pressé, « vite je vais rater le train », sur la lune, je suis un robot, je suis tiré par une partie de mon corps, déplacements au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec ou sans musique, varier les musiques pour travailler sur le temps = varier les vitesses de déplacements.</li> <li>• L'arrêt est déclenché par un des élèves (travail plus centré sur le travail d'écoute des autres).</li> <li>• Autres possibilités : « ça me gratte », « c'est collé sous ma semelle », « horreur », « la tête dans les étoiles », « c'est quoi cette bête qui rampe », « surprise »,...</li> <li>• Varier les déplacements entre les poses photos : zigzag, marche avant/arrière,</li> </ul>

<p><b>Autre mise en route possible</b> Plus centrée sur l'espace scénique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En cercle</b>, chaque élève propose un mouvement... on le répète tous ensemble sur huit temps, puis au suivant de proposer un mouvement : on répète le numéro 1 puis le numéro 2,... (en réaliser une dizaine)</li> <li>• Chaque élève retient <b>trois images</b> (comme si photo prise sur un des mouvements de l'échauffement) : réaliser photo 1 dans l'espace 1 (un lieu dans la salle), la photo 2 dans un 2<sup>ème</sup> espace et pareil pour la photo 3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer de 1 à 2 puis 3 en marchant, en courant, passer au sol, sauter,... Chercher divers déplacements.</li> <li>• Puis repasser de 3 à 2 et enfin à 1 en marche arrière, rembobiner,... Libre cour à leur imagination !</li> </ul> <p>Cet échauffement peut être réutilisé dans une création semi imposée en fin de séance, en y ajoutant un autre travail par groupe (mikado, passer dessus dessous dedans, carré magique,...).</p> <p>Il permet aux élèves de prendre conscience de l'espace scénique et de l'utiliser.</p>									
<p><b>Le carré magique</b> (affiché au mur)</p> <table border="1" data-bbox="145 837 560 1157"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation de l'espace proche</li> <li>- Prise de conscience et utilisation variée de l'espace corporel</li> </ul>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par groupe de 3-4 élèves, en file indienne, face au mur, <b>tester en improvisation</b> divers contacts avec les différents chiffres et diverses parties du corps. 10 essais et on passe au suivant.</li> <li>• Donner des consignes du type : « pas de pied en 7/8/9 », « pas de main en 1/2/3 »</li> <li>• Qualité des contacts : furtif (braises)/appuyé (laisser une empreinte).</li> <li>• Au bout de 3 ou 4 passages, chaque élève choisit 3 contacts, avec 3 parties du corps et 3 numéros différents = « <b>fixer</b> » <b>3 solutions</b>.</li> <li>• Dans la solution trouvée, les faire <b>changer les chemins</b> pour se rendre aux différents points de contact (tours, sauts,... chemin indirect).</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> il peut être intéressant ici de leur imposer trois niveaux de l'espace différents (bas, haut, médian)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de toutes ces consignes, je conserve une solution définitive de 3 contacts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si les contacts sont trop dans la percussion, demander aux élèves de reproduire la structure à partir <u>des consignes suivantes</u> :</li> <li>• mettre son empreinte dans le mur.</li> <li>• aller jusqu'au bout pour aller à la limite du déséquilibre.</li> <li>• je garde contact avec le chiffre et je vais toucher le chiffre suivant.</li> <li>• je choisis un autre chemin pour aller au contact suivant (on s'intéresse ici au temps entre les différents contacts).</li> <li>• réaliser sa phrase deux fois de suite, puis au suivant.</li> </ul>
1	2	3									
4	5	6									
7	8	9									

<p><b>Réinvestir le travail précédent</b> (espace proche du carré magique) <b>en déplacements et dans l'espace scénique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche dans l'espace scénique, à l'arrêt de la musique, chacun reprend sa phrase dans l'espace à partir des consignes suivantes : le carré magique est devant moi / au sol / au plafond / dans mon dos / le carré est immense / tout petit,...</li></ul> <p>Ici, il est intéressant de faire deux groupes de travail pour l'observation.</p>	<p>Varié le nombre d'élèves sur scène afin de pouvoir observer et en discuter.</p>

<p><b>Création collective</b> (réinvestir le travail effectué sur le thème de l'espace)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regrouper les élèves par 4. Ils s'apprennent mutuellement leur formule de trois gestes.</li></ul> <p>Soit vous imposez aux groupes 2 contraintes, soit vous procédez par tirage au sort. Pour les contraintes il est important d'en donner une au moins concernant l'espace scénique e l'autre l'espace corporel.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- les élèves doivent être regroupés à un moment donné dans deux lieux différents de l'espace scénique</li><li>- 2 formations différentes</li><li>- 3 orientations différentes par rapport au public</li><li>- voir des contrastes de niveaux (haut et bas)</li><li>- voir des contrastes type minuscule et grand</li></ul> <p>Les élèves présentent la séquence dansée à l'unisson (enchaînement des 12 gestes – 4x3 gestes), une fois avec la première contrainte, et une fois avec la seconde contrainte.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Varier le nombre de contraintes imposées aux élèves.</li><li>• Ajouter des contrastes en jouant sur la notion de temps (vite - lent).</li><li>• Contraintes avec les différents procédés : lâcher - rattraper, question/réponse, cascade, répétition.</li><li>• 2 groupes deux lieux avec contacts en contrainte possible</li></ul>
---	---	---

## LES INTER-RELATIONS ENTRE DANSEURS (Leçon 4 à 5)

**OBJECTIF : Utiliser les inter relations dans un souci de composition**

**Accepter et varier les différents points de contact**

**Considérer les inter-relations entre les danseurs comme une gestion de l'espace proche ou intime**

OBJECTIF	CONSIGNES ET CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES D'EVOLUTION
<p style="text-align: center;"><b>Mise en route</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réveil musculaire par manipulation manuelle</li> <li>- Prise de conscience des différentes parties de son corps et de la notion de relâchement</li> <li>- Petit à petit, par le contact, les élèves entre dans une relation de confiance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par 2. N°1 = manipulé et N°2 = manipulateur</li> <li>• N°1 : debout, bras et tête relâchés</li> <li>• N°2 : créer des résonances musculaires sur l'ensemble du corps de son partenaire</li> <li>• <b>Frotter / Tapoter / Essuyer</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité de poursuivre ces manipulations, en amenant au sol « le manipulé »</li> <li>• Créer des mouvements d'étirement en utilisant les jambes et les bras : allonger la colonne au maximum</li> <li>• Déplacer « le manipulé » dans la salle, le faire passer sur le dos et sur le ventre</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Jeu de la bouteille</b></p> <p>Développer et renforcer la confiance entre les élèves</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Par 4</b>, 1 manipulé et 3 manipulateurs</li> <li>• L'élève manipulé se place au centre, pieds collés au sol, bras le long du corps gainé. Se laisser <b>déséquilibrer</b> (avant, arrière, côté) et <b>rééquilibrer</b> par ses partenaires.</li> <li>• Donner entièrement le poids du corps et maintenir un alignement Jambes / buste / tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail manipulateur (yeux ouverts ou fermés)</li> <li>• Au fur et à mesure que la confiance s'installe, les manipulateurs s'éloignent pour permettre un déséquilibre / rééquilibrer plus important</li> </ul>

<p align="center"><b>« SE SOUTENIR »</b></p> <p>Jouer avec le poids du corps (transferts de poids et contre poids)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Par 2</b>, trouver plusieurs façons de se soutenir mutuellement = <b>Clefs de voûte / tractions</b></li> <li>• Trouver les points d'équilibre</li> <li>• Les solutions trouvées peuvent être en mouvement</li> <li>• Stabiliser une formule : traction / liaison / clef de voûte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traction : les corps s'écartent</li> <li>• Clef de voûte : les corps se rapprochent</li> <li>• Varier les parties du corps mises en jeu (possibilité d'interdire les mains)</li> </ul>
<p align="center"><b>« PASSER DESSUS DESSOUS DEDANS »</b></p> <p>Construire des volumes et jouer avec</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Par 2</b>, explorer ces différentes actions puis stabiliser <b>3 passages Dessous / Dessous / Dedans</b></li> <li>• Les actions trouvées sont réalisées de manière isolée</li> <li>• Changer de rôle dans les actions retenues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur des contrastes Haut / Bas</li> </ul>
<p align="center"><b>« S'IMBRIQUER »</b></p> <p>Entrer dans l'espace intime d'un partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Par 4</b>, chacun ayant un numéro</li> <li>• S'imbriquer les uns après les autres dans l'ordre des numéros avec ou sans contacts pour se déplacer d'un point à un autre de la salle</li> <li>• Une fois tous les danseurs imbriqués, le premier s'en va et s'imbrique avec le dernier danseur placé etc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrichir les déplacements en donnant des verbes d'action : passer au sol, sauter, rouler, ramper, en marche arrière, ralenti, en contact permanent...</li> <li>• Tester les formules suivantes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire le plus d'imbrications possibles</li> <li>- Faire le moins d'imbrications possibles</li> <li>- Combiner les deux</li> </ul> </li> </ul>
<p align="center"><b>PHOTOS</b></p> <p>Réaliser des formes corporelles les plus proches d'un modèle donné : placement,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque groupe choisit 2 photos :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 porter</li> <li>- 1 contact</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Photos tirées de revues (comme la revue danser), internet, programmes des théâtres</li> </ul>

mémorisation		
<p><b>Composer et mettre en scène</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contraintes données à l'ensemble des groupes</li> <li>- PHOTO 1</li> <li>- 1 PASSAGE D/D/D</li> <li>- « SE SOUTENIR »</li> <li>- 1 PASSAGE D/D/D</li> <li>- « S'IMBRIQUER »</li> <li>- PHOTO 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer 1 effet chorégraphique :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cascade</li> <li>- Question / Réponse</li> <li>- Lâcher / Rattraper</li> <li>- Répétition</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Présenter son travail aux autres et discuter des effets rencontrés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter une structure avec : 1 début / 1 développement / 1 fin</li> <li>• Tenir son rôle</li> <li>• Argumenter son jugement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Support musical choisi au hasard</li> </ul>

## AMENER LES ELEVES VERS UNE PRODUCTION FINALE (Leçon 6 et 7)

**OBJECTIF : Etre capable de choisir et d'organiser le matériel chorégraphique par rapport à une thématique donnée et un certain nombre de contraintes**

<b>1/ Choisir un thème parmi la liste donnée</b>	<b>2/ Tirage au sort parmi plusieurs enveloppes comprenant chacune 6 contraintes.</b>																																
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avis de tempête</li> <li>- Accroche / décroche</li> <li>- Folie</li> <li>- Usine</li> <li>- Animalité</li> <li>- Echec et Mat</li> <li>- Sens unique</li> <li>- Bol d'air</li> </ul>	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="padding: 5px;">TEMPS</th> <th style="padding: 5px;">ESPACE</th> <th style="padding: 5px;">RELATIONS</th> <th style="padding: 5px;">PROCEDES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">RALENTI</td> <td style="padding: 5px;">HAUT / BAS</td> <td style="padding: 5px;">PORTER</td> <td style="padding: 5px;">REPETITION</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">TRES VITE</td> <td style="padding: 5px;">GRAND / PETIT</td> <td style="padding: 5px;">SE SOUTENIR</td> <td style="padding: 5px;">CASCADE</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ARRETS SUR IMAGE</td> <td style="padding: 5px;">2 FORMATIONS</td> <td style="padding: 5px;">PASSER D/D/D</td> <td style="padding: 5px;">CANON</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">ZIG ZAG</td> <td style="padding: 5px;">S'IMBRIQUER</td> <td style="padding: 5px;">QUESTION / REPONSE</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">COURBE</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">LACHER / RATTRAPER</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">2 GROUPES / 2 LIEUX</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;">3 ORIENTATIONS</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </tbody> </table>	TEMPS	ESPACE	RELATIONS	PROCEDES	RALENTI	HAUT / BAS	PORTER	REPETITION	TRES VITE	GRAND / PETIT	SE SOUTENIR	CASCADE	ARRETS SUR IMAGE	2 FORMATIONS	PASSER D/D/D	CANON		ZIG ZAG	S'IMBRIQUER	QUESTION / REPONSE		COURBE		LACHER / RATTRAPER		2 GROUPES / 2 LIEUX				3 ORIENTATIONS		
TEMPS	ESPACE	RELATIONS	PROCEDES																														
RALENTI	HAUT / BAS	PORTER	REPETITION																														
TRES VITE	GRAND / PETIT	SE SOUTENIR	CASCADE																														
ARRETS SUR IMAGE	2 FORMATIONS	PASSER D/D/D	CANON																														
	ZIG ZAG	S'IMBRIQUER	QUESTION / REPONSE																														
	COURBE		LACHER / RATTRAPER																														
	2 GROUPES / 2 LIEUX																																
	3 ORIENTATIONS																																

