

## LA MOBILISATION DU CORPS

→ Mobilisation globale du corps :

**Sauter** en jouant sur :

- les impulsions et les réceptions
- le placement des différents segments du corps

**Tourner** en jouant sur :

- axe vertical / horizontal
- degré de rotation (¼, ½ ...)
- les appuis ...

Choisir de jouer avec la **verticalité du corps** ou avec le **déséquilibre** en s'écartant de la verticale

→ Mobilisation partielle des parties du corps :

- explorer les possibilités de chaque articulation
- coordonner (ou dissocier) plusieurs parties du corps
- initier le mouvement à partir d'une partie du corps

→ Espace corporel proche en apprenant à combiner :

- tracés / niveaux / dimensions / directions** → voir espace
- **tracés et direction** (dessiner des vagues avec les deux bras devant le visage ...)
  - **tracés et niveaux** (se relever dans une forme tordue)

→ Travail sur le regard :

- jouer sur le regard qui peut accompagner le mouvement, l'initier, s'orienter différemment

## L'ESPACE

→ Espace de déplacement (aller d'un point à un autre) en jouant sur :

- les **tracés** (lignes droites, brisées, courbes...)
- les changements de **niveaux** (haut / moyen / bas → ex. glisser, ramper, chuter, se relever...)
- les **dimensions** (grand ou petit espace à parcourir)
- les changements de **direction** (avant, arrière, côté)

→ Espace scénique :

- prendre conscience de ses limites, sa configuration, la place des spectateurs
- jouer avec l'utilisation des espaces et leur symbolique par rapport à l'espace des spectateurs (fond de scène / avant scène / centre, périphérie ...)
- varier les entrées et les sorties dans l'espace scénique

## LE TEMPS

→ S'appuyer sur le monde sonore pour jouer sur la vitesse des mouvements

vite / lent --- accéléré / ralenti

→ Structurer le temps en identifiant les caractéristiques saillantes du monde sonore\* pour s'appuyer sur elles (\*construire des repères auditifs précis)

1) Traduire par le mouvement le « climat » du monde sonore / S'appuyer sur les changements du monde sonore pour changer d'« état »

2) Établir des rapports plus nuancés, contrastés entre mouvement et monde sonore par exemple :

- les accents corporels (sauts, chutes élans ...)
- soulignent les accents sonores
- les déplacements suivent le tempo (ou s'en éloignent)
- les arrêts sur image sont en adéquation avec des silences ...

## DANSER au cycle 3

**S'exprimer intensément par le mouvement**

**Les composantes du mouvement en danse**

## RELATION ENTRE DANSEURS

- Intégrer les autres danseurs dans sa propre danse
- Danser à plusieurs (à 2, en groupe...) au service du projet de création

## L'ENERGIE

**Le mouvement** prend forme dans l'espace, se déroule dans le temps et implique toujours une certaine énergie → apprendre à sentir les nuances dans la quantité et la qualité du mouvement

→ Jouer sur des contrastes :

- fluide / saccadé - lourd / léger - doux / brusque - direct / sinueux - bref / maintenu ...

→ S'appuyer sur un des éléments (eau, terre, air, feu) et les images mentales qu'il évoque quant au rapport à l'énergie :

- eau : flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser ...
- air : tourbillonner, voler, alléger, respirer, souffler ...

**Relations entre danseurs :**

**organisées en fonction de l'espace:**

- se rencontrer, se séparer, se croiser, se frôler, s'éviter, rester ensemble ...
- le nombre de danseurs regroupés dans les groupes (proches d'un élément de décor structurant l'espace scénique par ex.)
- les formes de regroupement (ligne, « cercle », colonne)
- les distances et les orientations entre danseurs (loin / près, côte à côte, autour ...)

**organisées en fonction du temps :**

- sur un moment bien identifié, danser à l'unisson (ensemble)
- sur un moment bien identifié, jouer sur les contraires (un groupe immobile quand l'autre est en mouvement, debout / sol ...)

**se traduisant par des contacts corporels à 2, à plusieurs :**

- apprendre à jouer sur la variété des supports d'appui en contact (mains, dos, épaules ...)
- mobiliser le corps d'un partenaire au service du projet (s'appuyer, repousser, tirer, pousser, porter, impulser ...) => trouver des prises efficaces, se placer par rapport à l'autre pour agir en toute sécurité (ex : un porté pour accompagner l'envol d'un partenaire)