



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'ENERGIE

Dynamisme du mouvement : modulation dans l'énergie donnée au mouvement

Ces modulations s'appliquent aussi bien aux déplacements qu'aux mouvements dansés.

→ Jouer sur des contrastes :

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

→ S'appuyer sur un élément (exemple de l'eau) et les images mentales qu'il évoque quant au rapport à l'énergie :

- flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser

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 corporel proche (espace déterminé par l'extension des jambes et des bras) → voir mobilisation du corps

→ Espace scénique :

- prendre conscience de ses limites, sa configuration, la place des spectateurs

DANSER au cycle 2

S'exprimer intensément par le mouvement

Les composantes du mouvement en danse

RELATION ENTRE DANSEURS

→ Intégrer les autres danseurs dans sa propre danse

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 ...)

Relations entre danseurs 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 ...)

→ Composer et échanger avec d'autres danseurs : à 2 ou à plusieurs