

Les composantes de la danse

ENERGIE

Variar les dynamismes

- actions continues ou saccadées
- contrastes dynamiques
- contractions accents
- Direct, indirect
- Jeu par les verbes d'actions : fouetter, tirer, glisser, tapoter, frapper, presser...

CORPS

Mobilisation de tous les segments

- mobiliser tous les segments
- dissocier, coordonner, isoler
- initier le mouvement par différentes parties du corps
- casser les symétries...

Espace corporel proche

- créer des volumes
- créer des formes (rondes, pointues, statues, photos...)
- amplifier le geste (grand, petit, ample, ...)

Gravité du corps

- manifestation ou non de la gravité (mouvements soutenus, suspensions, relâchements, balancer...)
- équilibre déséquilibre
- lourd, léger...

Corps en mouvement : les formes de déplacement

- diversifier les appuis (nombre d'appuis, partie du corps utilisée pour se déplacer) et leur qualité (pied plat, demi-pointe, talon en dedans, en dehors, en parallèle)
- varier les origines (poids, segment) et les modes de déplacement (courir, ramper, glisser, galoper, sauter, tourner...)

TEMPS

Temps interne

- Se centrer sur ses propres rythmes (respiration, sensation...)
- Se centrer sur la durée interne au mouvement (vite, lent, accéléré, décéléré...)
- s'émanciper de la musique

Temps externe

- faire coïncider le geste avec la musique (accent, pulsation,...)
- danser sur des musiques lentes ou rapides, rythmées, non rythmées
- structurer le mouvement en fonction de la musique (faire des pas...)
- jouer avec écriture, climat de la musique
- s'opposer à la musique (lent si rapide)

L'AUTRE

Relations entre danseurs organisées en fonction du corps de l'autre perçu comme un matériau

- manipuler
- se laisser manipuler

Relations entre danseurs organisées en fonction du temps

- unisson, canon, rattrapé, rattrapé en contagion, cascade, réponse, ...

Relations entre danseurs organisées en fonction de l'espace

- faire varier les contacts (appuis, tractions passives, porters)
- faire varier les zones, les niveaux, les parties en contact
- construire les formes de relations en espace (quinconce, ligne, cercle...)

Relations entre danseurs centrées sur des rôles à tenir

Coordination de ces actions entre danseurs

- affiner l'écoute entre danseurs...

ESPACE DE DEPLACEMENT

Utiliser tout l'espace de déplacement

- directions (étoile)
- niveau (haut, bas, moyen, sol)
- orientation (face, profil, dos par rapport aux spectateurs)
- trajets (circulaire, anguleux ...)
- dimensions (amplitude du déplacement, espace proche ou lointain...)

ESPACE

ESPACE SCENIQUE

Utiliser judicieusement l'espace scénique

- Coulisses ou non
- Situation sur scène
- Utilisation du décor ou non
- Début et fin sur scène ou non
- Exploiter la forme de l'espace scénique (scène, ring piste...)