

**PREAC DANSE CONTEMPORAINE  
FORMATION NATIONALE / 2024**

**« IMAGINAIRES EN CRÉOLISATION »**

Réflexions sur la danse, la pensée d'Edouard Glissant et les droits culturels

**FICHES PEDAGOGIQUES /  
Ateliers danse**

**VIADANSE – Direction Fattoumi-Lamoureux  
Centre chorégraphique national de Bourgogne-Franche-Comté à Belfort**



Ces fiches pédagogiques ont été créées dans le cadre de la formation nationale du Pôle de Ressources pour l'Éducation Artistique et Culturelle, danse contemporaine, de Bourgogne-Franche-Comté « **Imaginaires en créolisation** », qui a eu lieu à VIADANSE- direction Fattoumi/Lamoureux - Centre Chorégraphique National de Bourgogne-Franche-Comté, à Belfort, du 23 au 25 mai 2024.

Elles sont issues de **3 séances d'atelier chorégraphique de 2h chacune**, menées par **Éric Lamoureux** (chorégraphe et directeur de VIADANSE), **Johanna Mandonnet** (danseuse interprète et pédagogue) et **Angela Vanoni** (danseuse interprète, pédagogue et choréologue), durant lesquelles iels ont partagé une partie de la gamme de training élaborée par Héla Fattoumi et Éric Lamoureux, ainsi que certains principes d'exploration et de composition ayant été déployés pour la création du spectacle *TOUT-MOUN*.

**Ces séances ont été adressées au public du séminaire**, c'est à dire des personnes concernées par la transmission des arts et de la culture : enseignant.e.s, formateur.rice.s, personnes ressources de l'éducation nationale, de l'enseignement privé, de l'enseignement agricole, des universités, artistes engagé.e.s dans des projets d'EAC, enseignant.e.s des conservatoires, médiateur.rice.s des structures et institutions culturelles, personnels des collectivités territoriales, formateur.rice.s du domaine de l'enfance et de la jeunesse...

Les principes de mise en mouvement transmis lors de ces séances ont pu être expérimentés autant par des participants qui n'avaient pas ou peu de pratique de la danse contemporaine, que par d'autres qui en avait une expérience confirmée.

Ces fiches sont la synthèse des « consignes » partagées en direction d'un public adulte, mais l'idée est qu'elles puissent servir de **ressource** et que leur contenu soit décliné et adapté selon les affinités des personnes qui en feront usage, en regard des contextes et des publics visés.

Elles se présentent en **deux axes** : un ensemble de propositions d'**échauffement / training /préparation corporelle** et un autre pour **l'exploration et la composition**.

Ces fiches sont pensées comme « prêtes à l'emploi », suivant un fil d'enchaînement des consignes, mais le contenu d'une fiche peut être utilisé seulement en partie ou décliné sur plusieurs séances.

La transcription des séances s'est voulue fidèle aux termes et au vocabulaire employés par les intervenants.

Le contexte thématique du PREAC proposant d'aborder la notion de créolisation à travers la pensée et la poétique d'Edouard Glissant et le spectacle TOUT-MOUN a favorisé l'appui sur un imaginaire « glissantien ». Ces références ont volontairement été conservées par endroit pour rendre compte de la place des leviers de l'imaginaire et de la dimension poétique pour l'enrichissement du mouvement dansé. Cependant, les propositions sont assez ouvertes pour rencontrer d'autres « imaginaires » selon les publics et les contextes.

Tout au long de ces fiches, on nommera « danseur.euse » toute personne, sans distinction d'âge ou de niveau, impliquée dans la proposition dansée.

Ces fiches ont été rédigées par Marie-lise Naud (artiste chorégraphique et pédagogue) en collaboration avec Lucien Ammar-Arino (directeur délégué de VIADANSE) et Léa Boisserie (Stagiaire à VIADANSE), et avec la participation de Catherine Corneli (responsable de l'action culturelle à VIADANSE), Alice Cucuat (professeur relais missionnée par la DRAEAC à VIADANSE), Johanna Mandonnet et Angela Vanoni.

# SOMMAIRE

## « IMAGINAIRES EN CRÉOLISATION »

### ÉCHAUFFEMENT / TRAINING / PRÉPARATION CORPORELLE

- ÉCHAUFFEMENT PRÉPARATOIRE pour aller vers « Le Labyrinthe des braises » /duo des 10 temps.
- LES TRAVERSÉES
- LE « CERCLE DE FEU »

### EXPLORATION / COMPOSITION

- « LA DANSE DES MONDES », exploration en groupe.
- « LE LABYRINTHE DES BRAISES » / duo des 10 temps. Processus de composition.

### ANNEXE

- OBSERVATIONS des dispositions pédagogiques à l'oeuvre durant le séminaire.
- CONDITIONS D'ÉMERGENCE DU MOUVEMENT dans le processus de création, *par Éric Lamoureux.*
- CONSCIENCE EN ACTION, *par Johanna Mandonnet.*
- POUR UN GESTE SINGULIER, *par Johanna Mandonnet.*
- LEXIQUE

## « IMAGINAIRES EN CRÉOLISATION »

*Mettre en relation*

*Proposer*

*Orienter*

*Aller vers et accueillir*

*Faire surgir*

*Préciser*

*« Il y a tant de présences dans une ronde de tambour, tellement de langues dans un chœur de reggae ou dans une phrase de Faulkner, tellement d'archipels dans une envolée de jazz et combien d'énormes rires, de libération et de jubilation quand tout cela se rencontre »*

E. Glissant

**ECHAUFFEMENT /  
TRAINING /  
PRÉPARATION CORPORELLE**

# ÉCHAUFFEMENT PRÉPARATOIRE

## pour aller vers « Le Labyrinthe des braises » duo des 10 temps.

### VISÉES

/ L'ensemble de cet échauffement permet de prendre conscience que le mouvement dansé s'organise en fonction des notions de **temps** (rythme), de **dynamique**, d'**espace** (directions, niveaux), de jeux avec le **poids du corps** (appuis, suspensions) et **par la relation** avec les autres.

/ Il permet aussi de **se familiariser avec un phrasé rythmique de 10 temps**, qui sera utile pour la proposition de composition « Le Labyrinthe des braises ».

### MOTS CLÉS

FAIRE CONNAISSANCE – MARCHES – PULSATION – REGARDS – APPUIS – ARRÊT – SUSPENSION – CONTRE-TEMPS –  
CENTRE DU CORPS - DIRECTIONS - SOL

## Visées

- **Se présenter**
- Que chacun puisse « prendre sa place », **investir l'espace commun**
- Créer un contexte chaleureux, **favoriser la détente et la mise en lien**
- **Première mise en jeu de la voix.**
  
- Se relier à la **qualité de ses appuis** au sol.
- Associer **le transfert de poids** dans la marche à une **dynamique rythmique.**
- Instaurer la **relation au rythme : les notions de pulsation et de tempo.**
- **Prendre et gérer l'espace à plusieurs**, notions de trajectoires, de directions.
- **Relation aux autres et engagement du regard** pour ajuster sa présence, son engagement dans l'espace et sa tonicité musculaire.

## SE RASSEMBLER « en ronde »

Assis ou debout, veiller à ce que chacun « rentre dans le cercle », se sente inclus.

. **Premier tour de prénoms**

. **Second tour**, dans le sens inverse, **pour projeter davantage sa voix, offrir son prénom à tout le groupe.**

« Imaginer parler dans le vent des alizées »

## ECHAUFFEMENT – MISE EN CORPS

*En musique – tempo modéré - travail sur 10 temps*

. **Marcher sur 10 temps** dans tout l'espace

**Inscrire les appuis sur la pulsation : un pas sur chaque temps**

entrelacer les parcours

s'ouvrir aux autres par le regard

détendre le haut du corps

. **Marcher vers l'arrière** en conservant le **lien avec la pulsation**

rester généreux avec ses appuis

laisser glisser les pieds sur le sol

image de « lécher le sol » avec la plante des pieds

*comme pour « laisser de petites traces sur le sable »*

. **Repartir vers l'avant**

s'ouvrir davantage

engager **les regards**

## Difficultés rencontrées :

- Organiser son déplacement dans l'espace du groupe sans se heurter et en conservant sa dynamique.
- Adapter sa marche au tempo de la pulsation.

## Visées :

- **Nommer et engager le centre du corps** pour augmenter sa disponibilité dans toutes les directions.
- Développer la **relation au temps et au rythme : la conscience de la durée du mouvement, son inscription dans le temps, se repérer avec des comptes** sur la musique.

. **Progressivement fléchir les jambes** dans la marche, **descendre le centre de gravité du corps** pour pouvoir **se propulser** davantage.

. Même chose, **vers l'arrière**

. **Petits pas chassés**

**jouer avec les 4 directions : sur les côtés - vers l'avant – vers l'arrière**  
s'organiser dans l'espace en étant de plus en plus généreux dans ses déplacements  
**le centre du corps très bas**

. **Dédoubler la marche**

toujours sur la pulsation, on marche sur tous les temps et les contre-temps  
ce qui fait 20 pas sur 10 temps: **ça voyage !!**  
en avant / en arrière / sur les côtés

**jeu entre les 4 directions**

. **Arrêt sur un appui** « comme si on flottait dans le vent » **sur 10 temps.**

Alterner :

. 10 temps de marche

. 10 temps en arrêt-suspension

En appui sur une jambe, image du corps qui « flotte dans l'air » sur toute la durée de la suspension - se déployer !

→ plusieurs fois

. **Enchaînement de 4 actions de 10 temps:**

/ 10 temps pour **descendre au sol**

/ 10 temps pour **rester au sol** et **se déposer**

/ 10 temps pour **se relever**

/ 10 temps pour **se déplacer**

A répéter plusieurs fois

**Puis même chose en dédoublant**

(c. à d. que l'on compte aussi les contre-temps, les mouvements sont donc eux aussi dédoublés)

## Difficultés rencontrées :

- Notion de « dédoubler » la marche sur la pulsation.
- Variations de tonicité entre l'organisation des appuis sans à coup pour déposer le poids du corps au sol et l'engagement dans l'élan et la rapidité pour se déplacer dans tout l'espace.

# LES TRAVERSÉES

Partage d'éléments du training de Héla Fattoumi et Éric Lamoureux

## VISÉES

/ Éveiller la **sensorialité**.

/ Trouver des **chemins d'organisation du corps inhabituels**.

/ **Construire la verticalité** : l'évolution permet de chercher des variations, des transformations, d'abord dans la tranquillité, la détente et la fluidité au sol pour qu'une fois debout, la.le danseur.euse puisse déployer la complexité d'un corps « étoilé » et multi-directionnel dans tout l'espace et dans la rapidité.

## MOTS CLÉS

SOL – DÉPLACEMENT – CONTINUITÉ – LENTEUR – GLISSER/ROULER – PLIER/DÉPLIER – LIGNES – DIRECTION – TONICITÉ –  
SUSPENSION – VERTICALITÉ - ÉCOUTE

## - LES TRAVERSÉES -

Principe de la *traversée* : déplacement d'une extrémité à l'autre de l'espace de danse.

Les traversées se répètent.

A chaque nouvelle traversée, une nouvelle consigne est donnée pour approfondir ou faire évoluer la précédente.

Les traversées de Héla et Éric proposent une progression spatiale allant **du sol à la verticalité**, en même temps qu'une progression **en intensité d'énergie et en tonicité**.

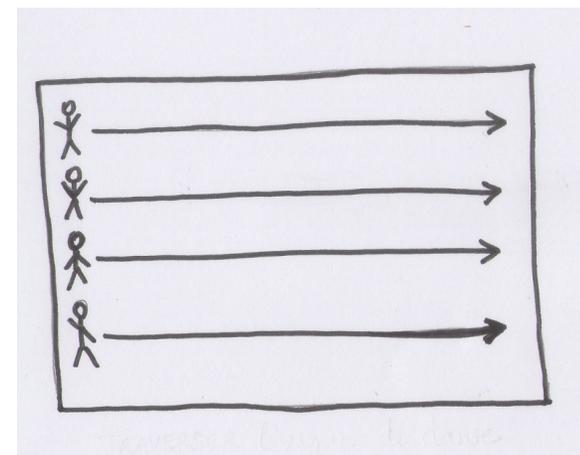
Elles font évoluer le mouvement de la qualité de « **glisser** » à celle de « (se) **propulser** » à travers différents imaginaires.

Pour cet échauffement, les traversées s'organisent par lignes de danseur.euse.s qui traversent l'espace, chacun.es étant dans son « couloir ».

Les danseur.euse.s évoluent en ligne droite et leurs trajectoires sont parallèles.

Une fois arrivé au bout de la traversée, les danseur.euse.s passent par les côtés pour retrouver leurs points de départ et enchaîner avec la consigne de traversée suivante.

Proposer aux danseur.euse.s d'observer les autres pendant ces temps de retour et d'attente.



### Difficultés observées :

- Détente du corps
- Rester de profil à la direction
- Négocier les espaces

## Traversée 1 -

### DEPOSER LE POIDS DANS LE SOL

**On démarre au sol, allongé, de profil à la direction.**

Commencer par **déposer tout le poids de son corps dans le sol.**

Puis, se déplacer au sol avec l'idée d'être **aspiré par le point d'arrivée**, « là-bas » au « lointain » :

Qualité de **GLISSER/ROULER** en pliant et dépliant le corps, la peau, **avec l'intention d'avoir le maximum de surface de peau en contact avec le sol.**

**Poids** de toutes les masses, musculaires, osseuses ...

**Qualité continue** qui ne s'arrête jamais et l'idée d'aller toujours « vers ».

**Trouver son propre chemin, sa propre organisation corporelle**, dans la continuité, comme une grande caresse du sol.

Liberté des chemins du corps, **seule contrainte : la direction.**

**Profiter de la lenteur** pour permettre au corps d'organiser ses chemins d'appuis et de transférer son poids avec qualité d'une surface d'appui à l'autre.

## Traversée 2 -

### . PIEDS ET MAINS toujours EN CONTACT AVEC LE SOL

Organiser son déplacement en gardant au maximum la peau des mains et des pieds en contact avec le sol.

Il y a un relai d'appui au sol entre les différentes zones des pieds et des mains.

→ ça contraint mais ça ouvre d'autres chemins !

### Pour accompagner la progression:

- Solliciter les qualités de **froisser / s'étirer**
  - **Se déployer : déployer les membres** au sol pour donner **de l'air autour de soi**, sous les aisselles.
  - **Varié l'orientation de la tête**, pour trouver d'autres chemins. **Détendre la nuque** quand elle n'a pas besoin d'être tenue.
  - **Mettre de la vie dans le creux des paumes de mains, dans la peau** qui caresse le sol.
  - **Profiter des torsions**, quand une partie du corps tracte et que le reste du corps suit avec une certaine résistance, opposition.
  - **Se détendre pour se déposer** : tout en se déplaçant, garder l'intention de laisser le maximum de poids dans le sol.
  - Le corps est comme « **de l'eau qui coule sur le sol** »
  - **Rester ouvert au monde extérieur, ne pas fermer les yeux, ni se refermer sur soi.**
  - **Etre patient avec soi.**
- 
- Même **qualité de douceur, de continuité** que pour la traversée précédente.
  - **Déposer le poids de la tête** dès que possible.
  - **Mobiliser les articulations**, des épaules notamment.
  - Profiter des **torsions, des rotations.**

### Traversée 3 -

#### . ALLER CHERCHER L'ESPACE un peu PLUS HAUT et AUTOUR DE SOI

En restant encore **très bas, proche du sol**, on est encore dans « *les bas fond, les profondeurs aquatiques* », il n'y a **pas de chocs**.

Avec les bras, les jambes, la tête, le regard :

**s'extraire du sol, créer davantage d'espace entre soi et le sol, pousser/repousser l'air au dessus et autour de soi.**

Rester au maximum **de profil à la direction**, tout en se permettant de passer d'une orientation à l'autre.

« Aller chercher des **volumes** » : **créer des volumes entre différentes parties du corps ou entre le sol et le corps.**

### Traversée 4 -

#### . VOYAGER au sol, SUSPENDRE, FONDRE.

En augmentant la **dynamique** et en conservant une **qualité de mouvement continue** :

/ **Se déplacer au sol en « voyageant » davantage** : repousser de manière encore plus active le sol à travers ses appuis pour avancer davantage dans la direction de la traversée.

/ **Suspendre son mouvement** en marquant un arrêt.

/ **Fondre dans le sol** à partir de cet arrêt.

#### Pour accompagner la progression:

- Soutenir le **centre du corps**.
  - **Le corps s'organise pour trouver ses appuis** et continuer à se déplacer.
  - Profiter de la **qualité des appuis**.
  - **Ouvrir et détendre les articulations** des hanches, des épaules, l'espace des aisselles.
  - Image des **membres qui se déploient** comme des tentacules, jusqu'**au bout des doigts, des orteils**.
  - **Chercher à faire des relais entre les dessins de mouvement que l'on inscrit dans l'espace, entre un membre du corps et un autre : ça ne s'arrête jamais.**
- 
- **Importance des mains et des pieds** mais **toute partie du corps devient un appui potentiel**.
  - **Tester des surfaces d'appui** qui ne sont pas familières.
  - Image de « s'extraire du sol », d'être « aspiré vers le haut » sans pour autant remonter à la verticale.
  - Idée que **le mouvement continue à se déployer, à respirer en soi dans l'arrêt-suspension**: la suspension n'est pas un arrêt total !
  - Prendre le temps de **savourer ses appuis, la suspension, la fonte au sol et de trouver sa propre organisation**.
  - Garder une **respiration tranquille**.
  - **Varié les dynamiques** et donner du **contraste entre le déplacement et la suspension**.

### Difficultés observées :

- Varier les dynamiques

### Traversée 5 -

. **VOYAGER au sol, ARRÊT à mi-hauteur, ASPIRATION à la VERTICALE, RETOUR AU SOL**

En augmentant encore l'allant et la dynamique :

**Se déplacer au sol** en repoussant encore plus activement le sol à travers ses appuis.

**Marquer un temps d'arrêt à mi-hauteur.**

Puis, comme si le corps était « aspiré vers le haut », **se redresser à la verticale, station debout.**

**Rester** dans une qualité de suspension à la verticale.

**Retourner vers sol** en **se projetant** plus loin dans la direction de la traversée.

Si possible, répéter plusieurs fois cette séquence au cours d'une même traversée, la durée de chaque étape est libre.

### Traversée 6 -

. **A L'ECOUTE**

Les danseur-euses d'une même ligne **partent en même temps** (pas plus de 4 dans un premier temps).

**A partir des consignes de la traversée 5 :**

. Chacun danse et voyage avec **son propre chemin corporel**, et doit être à « l'écoute » **pour se retrouver avec les autres à 2 moments précis:**

. **1** : le premier arrêt-suspension (au sol ou à mi-hauteur)

. **2** : la suspension debout, à la verticale.

. Rester un **temps commun dans la suspension debout.**

. **Fondre ensemble vers le sol, à l'unisson**, dans la direction de la traversée.

### Pour accompagner la progression:

- **Ouvrir le regard**
- Debout, chercher une **suspension vivante**, qui ne soit pas figée, du calme dans le haut du corps, de la tranquillité dans les pieds.
- **Retour au sol « au-delà » de soi**, dans la direction : essayer de **se projeter plus loin**. Depuis la station debout, **idée d'emmener le centre de gravité du corps vers le bas et dans la direction de la traversée** pour retrouver ses appuis au sol.

### Visées :

- Se mettre à **l'écoute du groupe**.
- **Se laisser surprendre par le rythme de ses partenaires pour déjouer son propre rythme.**

- **Écouter le son des corps au sol** : glisser – frotter
- Dans la suspension debout : se relier aux autres par le regard, rester calme dans ses appuis, **tranquilliser sa verticalité**.

## LE « CERCLE DE FEU »

Partage d'éléments du training de Héla Fattoumi et Éric Lamoureux

### VISÉES

- / Inscrire la danse dans la **relation à l'autre et au groupe.**
- / **Endurance**
- / **Direction du mouvement**
- / **Rythme et musicalité**
- / **Écoute**
- / **Coopération**
- / **Engagement vocal**
- / **S'engager** avec plus d'intensité dans l'espace grâce à une **dynamique rythmique.**

### MOTS CLÉS

SECOUSSES – PULSATION – VIBRATIONS – ANCRAGE AU SOL – JETER – COUPER – DIRECTIONS – VOIX – REBOND – RELÂCHER –  
VARIATIONS RYTHMIQUES – CONTAGION

## Visées :

- Endurance
- Direction du mouvement
- Rythme et musicalité
- Écoute
- Coopération
- Engagement vocal

## - LE CERCLE DE FEU -

// VERSION 1

Disposition du groupe **EN CERCLE**.

A partir d'un support musical au **tempo dynamique**, prendre appui sur la **PULSATION**.

### . Mouvement de « SHAKE » / SECOUSSE DE TOUT LE CORPS

d'abord avec les pieds bien dans le sol  
**se relier au rythme de la pulsation**  
bassin très lourd – donner du poids

En gardant ce mouvement de base sur la pulsation, **ajouter davantage de rebond dans les jambes** et :

### . JETER

Décliner un **mouvement de « jeté »**, bras et jambes opposés, en alternant les côtés (**bras droit + jambe gauche / bras gauche + jambe droite**)

/ Vers l'avant

/ Sur les côtés

/ Entre avant et arrière (le bras jette vers l'avant, la jambe opposée jette vers l'arrière)

/ Avec le dos qui s'allonge et s'incline vers l'avant : bras dans la diagonale haute et jambe dans la diagonale basse

/ De plus en plus croisés

/ Multi-directions des bras et des jambes

/ Se concentrer seulement sur les bras pour chercher toutes les directions à donner au mouvement autour de soi, en maintenant le rebond dans les pieds.

→ Pour chacune des étapes, répéter le mouvement dans l'alternance des côtés plusieurs fois.

### . RELACHER

Marquer un temps d'arrêt sur place.

Sentir les vibrations – la respiration – la chaleur.

## Éléments pour aider et accompagner la progression :

- Plus on est détendu, relâché, plus il est facile de tenir la pulsation.
- Progressivement, essayer d'être ensemble.
- Le regard peut aider à aller chercher les différentes directions

. **Reprendre** le mouvement de **JETER** par les **JAMBES**

Multi-directions

Le regard qui aide toujours

Si on est à l'aise, on rajoute les bras

. **TRANCHER / COUPER** l'espace autour de soi, dans toutes les directions, avec toute la tranche du bras et de la main.

. **RELACHER**

. **TRANCHER + DECOUPAGE RYTHMIQUE**

À partir de la pulsation commune intégrée,

**toujours avec l'action de trancher, couper l'air :**

s'amuser à **créer des variations rythmiques du mouvement à l'intérieur de la pulsation.**

. **TRAVERSER** le cercle,

avec la consigne de mouvement précédente :

**À l'écoute** : il doit toujours y avoir au moins **3 ou 4 danseurs** qui passent à travers le cercle.

La qualité de « **trancher** » doit permettre de faire apparaître des **images nettes, une danse ponctuée, ciselée, avec des arrêts et des suspensions.**

**Engager la voix** pour chanter le rythme du mouvement qui se détache de la pulsation !

Les danseurs autour du cercle peuvent soutenir en gardant le rebond dans les jambes et en frappant la pulsation dans leurs mains.

**Éléments pour aider et accompagner la progression :**

- Essayer de ne jamais être dans la symétrie, le but c'est de chercher le plus d'**ASYMETRIE** dans le corps.
- Ne pas rentrer dans un système, chercher à **transformer, chercher toujours un nouveau chemin !**
- S'aider **du souffle et de la voix**
- Écouter le son de la **rythmicité du groupe**
- Chercher une **richesse dans les directions** cotés – en bas - devant – derrière – vers le haut
- Se permettre parfois de reposer son mouvement sur la pulsation
- Idée de « **multi-segments** » dans le **corps**
- **Se surprendre** avec le jeu rythmique

# - LE CERCLE DE FEU -

// VERSION 2

Disposition du groupe **EN CERCLE**

A partir d'un support musical au **tempo dynamique**, prendre appui sur la **PULSATION**

. **SECOUSSE / VIBRATION** de tout le corps pour se détendre

respirer

lâcher la mâchoire

accueillir les tensions - les laisser passer

**Sur le rythme :**

**FROTTER**

les bras / la nuque / ouvrir le front en « lissant » la peau /

le ventre / le bas du dos / les cuisses

**TAPOTER** avec les mains sur :

les pieds / le long des jambes

le haut du corps.

Avec les doigts sur la tête.

**POSER** les mains sur la tête

ouvrir les mains et les bras

**relâcher les bras**

**REBOND**

des jambes

ça relâche vers le bas

poids dans le bassin et colonne vertébrale qui reste longue.

. Mouvements **FLUIDES**

des **épaules**, de la **colonne vertébrale**,

puis mouvements **SACCADÉS** sur la pulsation,

**dans la cage thoracique**, « faire danser son cœur », faire voyager le rythme.

. Mouvements **FLUIDES**

dans **le bassin**,

trouver la largeur confortable entre les pieds,

puis mouvements **SACCADÉS** du bassin en rythme.

→ qualités de **dessin du mouvement** et **d'arrêts sur image**

. Mouvement des **bras**, des **poignets**, des **coudes**

tout autour de soi

en croisé

**EN ASYMÉTRIE**

. **SECOUSSE** en petits **REBONDS + VOIX**

. **JETER**

bras et jambes en chaîne croisée

**EN AVANÇANT** vers le centre du cercle

**EN RECULANT** – se relier à l'espace du dos

puis **DE PLUS EN PLUS VITE** sur le tempo de la musique

**puis en engageant davantage bras et jambes avec l'allongement du dos.**

## Visées :

- Travailler les **nuances et les variations rythmiques sur un tempo commun.**
- Se mettre à l'**écoute d'un rythme spontané qui se dessine en soi** et le traduire par le mouvement et la voix.
- **S'engager avec générosité dans son mouvement** pour en donner une lecture claire à l'ensemble du groupe.
- **Recevoir et interpréter** la musicalité du mouvement de l'autre.
- Déployer son **engagement corporel et vocal.**
- **Participer à la force et à l'élan du groupe** qui amplifie le mouvement d'un.e danseur-euse et le précise à la fois.

## . CONTAGION RYTHMIQUE

A partir du mouvement de secousse (**shake**) en petits rebonds et le rythme de base donné par le **tempo** de la musique et/ou porté par tout le groupe toujours en **cercle** :

**Un.e danseur-euse propose un mouvement rythmique d'une durée libre + sa vocalisation, et tout le cercle le reprend plusieurs fois.**

L'important ce n'est pas l'exactitude du mouvement mais la **contagion du mouvement par le son et le rythme, sa musicalité.**

### . Même chose sur 4 temps

Le/la danseur-euse danse une fois sa proposition rythmique sur 4 temps seul.e puis 2 fois avec tout le groupe, **et le relai est immédiatement pris par le/la danseur-euse suivant.e.**

## Éléments pour aider et accompagner la progression :

- Etre clair avec le **début et la fin de sa proposition**, ainsi que sur **sa durée** quand celle-ci est libre, afin de pouvoir la danser deux fois de suite à l'identique.
- Faire appel à la mémoire immédiate, dans la spontanéité : **ce que le corps saisit immédiatement sans passer par l'analyse et la réflexion !**

**EXPLORATION**

**/**

**COMPOSITION**

# LA « DANSE DES MONDES »

EXPLORATION en GROUPE

## VISÉES

/ **Danser en groupe** : s'écouter, faire en commun tout en conservant une danse singulière.

/ Jeu d'**isolations entre les parties du corps** et de **dissociation entre deux qualités de mouvement distinctes**.

## MOTS CLÉS

LENTEUR – CONTINUITÉ – GROUPE – ÉCOUTE – CIRCULATION – CENTRE – DENSITÉ – NIVEAUX – DIFFÉRENCIATION – PULSATION – ESPACES – DONNER À VOIR – GUIDER/SUIVRE – UNISSON – CHAMP DE VISION

## Visées :

Sur l'ensemble de l'exploration :

- Jeu d'isolations entre les parties du corps et de dissociation entre deux qualités de mouvement distinctes.
- Danser en groupe : s'écouter, faire en commun tout en conservant une danse singulière.

## Pour accompagner l'observation :

- Observer comment tout le paysage humain change car les espaces entre les corps changent.

## Difficultés observées :

- Pas toujours évident d'être si proche...

## - LA DANSE DES MONDES -

// Proposition d'exploration en groupe

Former des **petits groupes** de danseurs (au moins 7 danseurs/groupe).

Amorce du travail dans **la lenteur**.

Dans chaque groupe :

### . CIRCULER – ENTRELACER LES TRAJECTOIRES

En conservant un **espace commun restreint**, chaque danseur **circule à l'intérieur du groupe** de façon **continue**.

Tresser les trajets de déplacement, motif de l'entrelacs.

Observer **comment se négocie l'espace entre les corps** dans la circulation.

**La circulation doit être permanente.**

**Déposer le poids des pieds dans le sol pour ralentir.**

Garder **le centre** du corps **très bas**.

Invitation à imaginer que **l'air a une certaine densité**.

**Varié les orientations et les hauteurs.**

Faire naître **des changements de niveaux**.

Jouer avec les **espaces du dos, des épaules, de la tête ...**

Passer, se faufiler, **circuler entre l'intérieur et l'extérieur du groupe**.

Tout en cheminant, avoir conscience que **son propre déplacement peut ouvrir des espaces et laisser la place à l'autre**.

## Éléments pour aider et accompagner la progression :

- Veiller à ne pas laisser le regard sur les pieds : **ouvrir le regard**, possibilité de **regarder les autres**.
- **Négocier et affirmer** sa trajectoire pour que ce soit **clair pour les autres**.
- Possibilité de **circuler par « en dessous »**.
- Imaginer que les **colonnes vertébrales sont comme « des lianes »**, image de la colonne vertébrale qui va chercher les autres colonnes pour jouer.
- **Jouer à « donner plusieurs facettes » de soi**.
- **Élargir l'espace entre les appuis** pour mobiliser les hanches et pouvoir davantage **mobiliser le haut du corps**.
- **Respirer !**

## Pour accompagner l'observation :

- Après un temps d'exploration, proposer le passage de chaque groupe dans la configuration danseurs/spectateurs, afin que ceux qui regardent puissent **observer les rapports qui se composent dans le mouvement, et ce que cela évoque.**
- La contrainte fait apparaître **différents « mondes » : des danses faisant appel à des références et des imaginaires distincts.** Elles ne sont pas produites volontairement en ce sens mais **évoquées par les nuances d'intentions, d'orientations, d'engagement du mouvement.**
- Observer / conscientiser quand et pourquoi cela est clair ou confus.

## . PULSATION DANS UNE PARTIE DU CORPS

En conservant le **déplacement continu**, marquer la **pulsation dans une partie du haut du corps** – épaule, tête, buste, bassin, main, poignet... Les jambes sont mobilisées par le déplacement lent et continu, tandis qu'un autre rythme s'inscrit dans le haut du corps.

**Passer librement d'une partie du corps à l'autre** pour marquer la pulsation.

**Ne pas marquer la pulsation dans le rebond et dans les jambes**, pour bien différencier la qualité continue du déplacement des pieds et la pulsation marquée dans le haut du corps.

**Garder la relation au groupe – le plaisir d'être ensemble**

→ **CONTRASTE** de deux qualités dans le corps : **mouvement continu** dans le **bas du corps** et **pulsation marquée** dans une **partie du haut du corps**.

## Éléments pour aider et accompagner la progression :

- Changer le plan de la colonne vertébrale.
- **Faire voyager le regard** même vers l'espace **du haut et vers l'extérieur.**
- Créer progressivement de la **relation avec les autres .**
- **S'amuser à créer des situations à deux ou à plusieurs.**
- Pouvoir parfois **stabiliser et ouvrir l'espace des appuis pour aller vers le bas.**
- Rapport au temps important : **prendre le temps** de changer d'attitude, de donner de l'espace à ce qui est en train de se passer. « Donner à vivre » chaque situation – être « patient » pour les laisser se développer.

## Difficultés observées :

- Dissocier les 2 rythmes dans le corps.
- Différencier les parties du corps en jeu et les passages de l'une à l'autre.

## . AVEC LEADER DE PROPAGATION

À partir de la situation précédente, désigner dans chacun des groupes celui qui **initiera la partie du corps par laquelle l'ensemble du groupe marquera la pulsation, entre:**

/ main  
/ une épaule  
/ bassin  
/ côtes (cage thoracique)  
/ deux épaules

(une partie du corps pour un.e danseur.euse – ce qui fait 5 leaders dans un groupe)

Il n'y a pas d'ordre pré-établi, **le relai entre les leaders doit se faire à l'écoute, de manière aléatoire.**

Quand le leader initie la partie du corps qu'il s'est vu attribuer, les autres danseur.euse.s prennent à leur tour la pulsation dans cette même partie de corps. **Le groupe se retrouve progressivement à « l'unisson » sur la pulsation d'une même partie de corps**, même si les mouvements sont différents, jusqu'à ce qu'un prochain leader lance une autre partie.

## Éléments pour accompagner la progression :

- **Ouvrir son champ de vision** pour laisser venir à soi l'information que la partie du corps en jeu a changé – rester tranquille avec le temps de transition.
- **Idée de tuilage dans les transitions** – comment faire naître les mouvements, comme pour les faire arriver des « *tréfonds* » ?
- Chercher comment être à la fois **relié à ses sensations et aux autres.**
- **Conscience de son rythme** qui s'inscrit dans la musique du groupe, sans pour autant homogénéiser.
- **Responsabilité du leader** de lancer sa partie initiatrice à un moment favorable pour la clarté du passage. Par exemple, le passage des épaules aux côtes n'est pas forcément évident et lisible.
- **Déployer la singularité de son geste dans la répétition.**
- On peut s'inspirer de **l'imaginaire de danses d'origines diverses**, pour donner un caractère particulier au mouvement.
- **Créer du relief entre les danses**
- L'espace du groupe se forme et se déforme tout le temps, ne pas rester « poli », passer à travers la zone du centre aussi.

### Suggestions de travail préparatoire à cette exploration :

- Travailler à **distinguer les différentes parties du corps** – être précis sur la partie du corps qui est en mouvement.
- Travail sur l'**ouverture du champ de vision** et travail du regard en relation à l'autre et à l'espace – situer son regard – **les différents espaces du regard (intérieur/proche/lointain)**.
- Différencier la **qualité de mouvement continue** de celle de l'**impact** - sur place et en déplacement.
- Travail sur la notion de **l'espace « entre »**.
- Jeux de **relai du mouvement d'une partie du corps à l'autre, d'un danseur à l'autre**.
- Sentir le mouvement de l'autre sans le regarder directement – **« écoute des corps »**.

# LE « LABYRINTHE DES BRAISES » / DUO des 10 TEMPS

Processus de COMPOSITION

## VISÉES

/ **Produire et composer de la matière chorégraphique, en dégager la musicalité vocalement** et mettre ces matériaux **en relation** avec ceux d'un partenaire pour **créer un duo**.

## MOTS CLÉS

ÉCRITURE CHORÉGRAPHIQUE – VOIX – ONOMATOPÉES – PARTAGE – ÉCOUTE – TRANSMISSION – ÉCHANGE – CHANT –  
DIALOGUE – PROXIMITÉ – ÉNERGIE – INSTINCT – SPONTANÉITÉ – RELATION – COMMUN - SINGULARITÉ

## Visées :

- Composer
- Vocaliser
- Transmettre
- Interpréter
- Danser en relation

## Support musical :

- **Une pulsation de 10 temps, 70 bpm, avec un temps fort pour marquer le premier temps.**  
Si possible, enrichir progressivement la bande son de la pulsation par des nappes sonores et des contre-temps pour « *asymétriser* », et favoriser différentes impulsions.

## Difficultés rencontrées :

- « Écrire » et mémoriser une séquence de mouvement quand on en a pas l'habitude.

## « LE LABYRINTHE DES BRAISES »

### - DUO DES 10 TEMPS

#### // Processus de composition

*Duo des 10 temps ou comment faire advenir le chant de sa danse et faire grandir cette matière dans la relation.*

10 temps (2 x 5 temps), pour aller à l'encontre des habitudes de travail sur 8 temps.

### – 1ère ETAPE –

#### Consigne :

. Chacun doit fabriquer **une danse qui lui est propre, en lien avec la pulsation, sur une durée de 10 temps, dans un espace d'environ 2m de diamètre.**

Cette petite danse doit être **reproductible.**

Processus d'écriture qui passe par **un temps de recherche** (environ 15-20 min pour commencer)

Faire confiance à sa **spontanéité !**

Penser aux **contrastes** de mouvements (forme, énergie, accentuation...) ainsi qu'aux **différences de hauteurs.**

Engager **différentes parties du corps** comme moteurs du mouvement.

Il n'y a **pas de « face »** - la danse doit être « **multi-directionnelle** ».

Mettre en avant l'idée que cette danse doit pouvoir être l'expression de la singularité de chacun : image d'« **échappées singularisantes** ».

## Éléments pour aider et donner du sens :

- **Écouter la pulsation et repérer le temps fort** pour compter les 10 temps.
- **Proposition d'un imaginaire de travail commun**, ici en lien avec l'oeuvre d'Edouard Glissant : *paysage luxuriant, douceur de vie, des « calamités », des cyclones, du punch...* mais tout autre imaginaire est possible selon le contexte de travail et le public.  
Pour créer du mouvement, on peut partir de situations concrètes ou s'arrimer à un imaginaire spécifique, à partir de supports visuels par exemple.  
Importance de jouer à partir **d'actions et/ou d'images contrastées** pour donner du relief à la danse.
- Rappeler l'intention de **générosité dans les appuis, de relation au centre du corps.**
- Montrer si besoin **un exemple** de petite danse sur 10 temps.

## Visées :

- Se relier à l'intuition musicale de son mouvement, à sa dynamique, son énergie et sa dimension expressive.

## Difficultés observées :

- Gêne et pudeur à engager la voix.

## – 2ème ETAPE –

### Consigne :

. **Musicaliser sa danse, avec des sons, du souffle, des onomatopées, d'abord en soi, puis de plus en plus audible.**  
« Arrimer sa danse au substrat musical ».

Quand on parle de « chant » ici, il ne s'agit pas nécessairement d'une mélodie. Il y a **le souffle, les onomatopées**, mais on peut aussi imaginer comme **des syllabes, comme « une langue » rêvée, natale, apprise, un mélange de langues**. Il s'agit d'**engager la voix, l'énergie de la voix, pour la relier au geste**. Idée que la voix nourrit le geste.  
**Le silence est aussi un « son »**. Sans silence, pas d'émergence du son !

Baisser **progressivement** le volume de la pulsation diffusée pour que chacun puisse accéder au son « de sa danse », jusqu'à faire disparaître complètement la pulsation pour **laisser la place à chacun de s'entendre...**

Relancer la diffusion de la pulsation en invitant à ce **que les sons des voix la recouvrent**.

## Eléments pour aider et accompagner la progression :

- Proposer de **changer d'espace** en cours de recherche  
→ **agent de variabilité** cela évite de s'enfermer, se replier dans « sa bulle », ce qui est la tendance dans ces moments de recherche individuelle.
- Continuer à **stimuler l'imaginaire**, ici sont renommés les mots « luxuriance/calamité/contrastes/douceur »
- Encourager l'**engagement des corps** et les **variations rythmiques** en appui sur cette musique intérieure que l'on fait grandir.
- Encourager à **élever le son de la voix**, des **onomatopées de la danse**.  
Donner l'intention de « **faire monter le son qui émane des danses** ».

## Visées :

- Stade du travail qui est un moyen de **vérifier que tout le monde est bien sur le même chemin de compréhension.**

## Accompagner l'observation et la prise de conscience des enjeux :

- Comment peut-on **danser ensemble sans faire la même chose ?**
- Comment peut-on **créer, faire surgir du commun à partir d'expressions singulières ?**
- Prendre le temps **d'écouter les retours et commentaires** des danseur.euse.s, créer du lien.

## MISE EN COMMUN

- . **Proposer un départ commun**, chacun là où il se trouve dans l'espace : 10 temps « pour rien » puis **départ commun** pour danser sa phrase sur les 10 temps suivants.  
→ permet de s'engager davantage vocalement en étant porté par le groupe.

- . Se placer en « **ronde** » - **cercle** :  
→ **Moment du processus où « on se montre où on en est ».**

Expliquer que ce n'est pas une fin en soi, mais un moment pour :  
/ **prendre des idées** – éléments déclencheurs que l'on va trouver chez l'autre  
/ **partager**  
/ **vérifier**, notamment si la danse s'inscrit bien sur les 10 temps  
→ Essayer de bien finir sur le dernier temps – un temps où tout se suspend.

### Passages **au centre du cercle par petits groupes** :

- . 10 temps « pour rien ».
  - . 10 temps pour danser sa phrase, sans le chant, sur la pulsation diffusée.
  - . 10 temps pour danser sa phrase, avec son chant, sans la pulsation diffusée.
- Possibilité d'inviter les danseur.euse.s qui forment le cercle à **frapper la pulsation dans leur mains pour soutenir celles et ceux qui dansent au centre.**

- . Refaire à nouveau **ensemble dans tout l'espace** :  
10 temps « pour rien »  
10 temps pour danser et chanter sa phrase avec la pulsation  
10 temps pour danser et chanter sa phrase en silence – encourager le volume des voix !

## Éléments pour aider et accompagner la progression :

- Encourager à vocaliser encore plus fort, à déployer son imaginaire vocal.
- Encourager à **s'ouvrir davantage aux autres dans sa danse et à « ouvrir » son espace.**
- Etre à **l'écoute** tout en étant dans **sa danse.**
- Encourager **le lien relationnel à travers les singularités.**
- Plus on refait, mieux c'est : ce **temps d'intégration est nécessaire.**  
**Le temps d'incorporation est très important et très personnel, il faut laisser ce temps** (nommer cela aux danseur.euse.s permet de les décomplexer, de se détendre, d'accepter son rythme et de se situer dans le processus avec calme).
- Faire refaire jusqu'à ce que la dernière suspension soit bien claire.

### Visées :

- Se mettre en relation
- Affirmer son écriture à travers la transmission
- S'approprier la dynamique rythmique de l'autre
- Coopérer

### Observations :

- Travailler en relation avec l'autre se révèle être un support qui permet de dépasser la difficulté, les éventuels blocages et les retenues que peut générer l'exercice d'écriture du mouvement dans la solitude.

## – 3ème ETAPE –

. Se mettre **par 2** - JEU D'ÉCHANGE

### Consigne :

Transmettre à son partenaire **seulement le chant** de sa danse.

**A transmet sa musicalité à B  
et**

**B transmet sa musicalité à A**

**On ne donne pas sa danse, on ne transmet que sa musicalité**, son chant, le substrat !

Il faut que ce chant soit finalisé sur 10 temps.

Cette étape de transmission est l'occasion pour celui qui transmet de préciser son chant.

**Il est possible de modifier en transmettant, d'infléchir, de compléter, d'augmenter, dans l'objectif de préciser.**

Il est possible de faire les mouvements de sa phrase pour aider à la transmission de sa partition sonore mais à ce stade **il ne s'agit pas de transmettre sa danse.**

→ **temps de transmission entre les danseur-euse-s:** environ 20 min

### Eléments pour aider et accompagner la progression :

- Proposer **un exemple** avec un.e danseur.euse : Lui demander de chanter le début de son chant. Batre la pulsation et demander au/à la danseur.euse de poser les premiers sons de son chant sur la pulsation. Repérer combien de temps dure le premier son par exemple.  
**Expliquer que l'idée est ainsi de préciser son chant sur l'ensemble des 10 temps.**
- Favoriser **le plaisir et la joie** dans ce temps de transmission.

## Visées :

- Commencer à donner à voir la forme d'un duo.
- Etre à la fois à l'écoute et en support de l'autre à travers des médiums différents : danse et vocalisation.
- Se montrer pour glaner / prendre / enrichir son imaginaire.

## Accompagner l'observation et la prise de conscience des enjeux :

- Repérer qu'on peut parfois être dans une scansion du son sur un geste lié, continu et inversement : décalages qui permettent d'enrichir la relation son-mouvement et se décoller de l'illustration.

## MISE EN COMMUN

. en cercle pour « se montrer » le résultat des transmissions de « partitions » (à ce stade on peut commencer à parler de « partitions »)

**Passages en duo** au centre du cercle:

L'un est musicien de la danse de l'autre sur 10 temps.

Il chante la musicalité qui lui a été transmise pendant que l'autre danseur danse sa propre phrase chorégraphique.

Puis on inverse directement les rôles sur les 10 prochains temps et 10 temps pour sortir en même temps qu'un autre duo rentre dans le cercle.

**Pas de temps intermédiaire entre les deux chants car il s'agit de faire confiance à sa spontanéité, ce qui déjoue beaucoup d'écueils !**

## Éléments pour aider et accompagner la progression :

- Encourager la dimension de **dialogue** par l'engagement du corps, même pour celui qui vocalise.
- Plus on pratique plus on prend de la liberté !  
**Faire refaire plusieurs fois** pour dépasser la timidité, encourager à prendre l'espace vocalement, utiliser la résonance du lieu si possible !
- Encourager à **assumer** pleinement la vocalisation et la danse **pour plus de clarté !**

## Observation :

- On voit que l'enchaînement se passe étonnement bien dans la spontanéité !

## Visées :

- Danser sur une **musicalité hexogène/extérieure à soi.**
- Idée d'**être poreux à une part de l'autre sans se dénaturer.**
- Travailler à la fois la **mise en commun** et la **valorisation des singularités de chacun.**
- **Danser et chanter en relation** à l'autre, au temps, dans un dialogue spatial en proximité.
- **Se relier à l'aspect viscéral et rythmique du geste**, autant pour communiquer sa danse que pour la recevoir de l'autre.
- À partir de ce moteur intérieur, pouvoir **décliner son mouvement selon différentes qualités.**

## – 4ème ETAPE –

À ce stade du processus,

- . chacun a sa séquence chorégraphique + sa musicalité
- . chacun a une partition sonore qui lui a été transmise.

### Consigne :

- . Ecrire une **phrase chorégraphique à partir de la partition sonore qui nous a été transmise.**

Cette nouvelle phrase chorégraphique fera également 10 temps.

Possibilité de continuer à travailler seul ou à deux : l'autre peut aider en chantant la vocalisation qui correspond à sa danse.

Un temps est donné pour ce chantier.

## – 5ème ETAPE –

### Consigne :

- . **Sur chacune des partitions chantées, chacun danse sa version chorégraphique :**

Les deux danseur.euse.s chantent ensemble les deux partitions sonores successivement, en même temps qu'ils/elles dansent chacun.e les phrases chorégraphiques correspondantes.

**Sur le chant de A :** A danse sa première phrase chorégraphique et B danse la phrase chorégraphique qu'il a composé à partir du chant que A lui a transmis.

**Sur le chant de B :** A danse la phrase chorégraphique qu'il a composé à partir du chant que B lui a transmis et B danse sa première phrase chorégraphique.

L'ensemble dure donc **2 x 10 temps.**

## Eléments pour aider et accompagner la progression :

- **Enrichir la danse des qualités traversées dans la préparation corporelle** (notamment les traversées et le « cercle de feu ») : **Engagement MULTI-DIRECTIONNEL / IMPACT / ASYMETRIE**

## Accompagner l'observation et la prise de conscience des enjeux :

- Partager la question avec les danseur.euse.s à l'issue de la 4ème étape : « Est-ce que ça aide de s'appuyer sur une musicalité extérieure à soi ? »  
Si oui, pourquoi/comment ?

## Visées :

- Franchir l'étape de la mémorisation pour investir celle de **l'interprétation.**
- **Affiner la composition de son duo** dans la musicalité, l'énergie et l'espace partagé.
- Jouer avec les différents matériaux (associer, dissocier) pour **composer tout en se laissant surprendre.**

## Accompagner l'observation et la prise de conscience des enjeux :

- **Repérer quand le mouvement reste dans la symétrie et quand il joue dans l'asymétrie**, aussi bien dans la phrase chorégraphique elle-même que dans la relation en duo.

## MISE EN COMMUN

### . En rond, en cercle.

Pour laisser à chaque duo à la fois l'espace de la danse et l'espace sonore.

. Premier passage **par duo** pour vérifier l'intégration des phrases.  
Refaire plusieurs fois si besoin ou laisser à nouveau un temps de travail si nécessaire.

. Une fois l'étape d'intégration acquise, proposer un nouveau passage de chaque duo avec les consignes suivantes :  
Une première fois **on danse avec les chants** ( 2 x 10 temps )  
Une deuxième fois seulement **la danse, sans les chants** ( 2 x 10 temps )  
Une troisième fois **sans la danse, seulement les chants** ( 2 x 10 temps )  
Si possible, enchaîner les 3 étapes sans rupture.

A terme la visée est de **jouer de la relation spatiale entre les danseur.euse.s et leurs 2 phrases de mouvements : un dialogue en proximité.**

A force de répétition et d'intégration, les deux phrases rythmiques chantées semblent devenir **un seul et même chant** sur lequel on peut voir se dessiner **deux danses distinctes.**

## Éléments pour accompagner la progression :

- Jouer entre les **élans communs et les asymétries** pour donner davantage de **relief** au duo.
- **PRÉCISER les intentions du mouvement.**

## Extensions :

- Possibilité de travailler sur une **composition de plusieurs duos.**

## TRAVAIL PREPARATOIRE POSSIBLE :

. Initier un travail de voix au préalable

Travailler la relation du mouvement et du souffle (avant tout autre son)

Travailler les fricatives [f] [s] [ch], (le son [s] est moins impliquant).

Produire des sons bouche fermée, puis bouche ouverte.

Chanter les voyelles à différentes hauteurs puis des syllabes formées avec des consonnes (pa – ta – ra – ca – fa etc...)

**ANNEXE**

## OBSERVATIONS des dispositions pédagogiques à l'oeuvre durant le séminaire :

. **Créer les conditions favorables** au travail, pour que chacun donne le meilleur de lui même.

Favoriser la CHALEUR HUMAINE, le lien entre les personnes, l'humour, pour permettre un climat de confiance et encourager la spontanéité de chacun. **Libérer les rires, une certaine joie entre les corps.**

. Se montrer PATIENT **avec les différentes temporalités d'intégration** des uns et des autres, **tout en proposant parfois des ACCÉLÉRATIONS dans le processus**, obligeant ainsi à faire appel à ses ressources immédiates pour déjouer les habitudes et les zones de confort.

. ACCUEILLIR LES QUESTIONS, LES ERREURS, **inviter à faire avec ce qui est là** mais toujours pour aller dans l'action, pour PRÉCISER, en mettant chacun à l'aise avec ce qu'il est, sa matière, le temps dont il a besoin au regard du processus.

. JOUER AVEC L'ERREUR : l'erreur est intéressante dans le processus artistique, elle fait arriver de nouvelles choses, de l'imprévu. Permettre cette relation décomplexée et productive à l'erreur, aussi bien en tant que meneur de séance que pour le participant. **L'erreur est un matériau pour la création !**

. Insérer régulièrement des ÉLÉMENTS DE VARIABILITÉ durant les séances.

Ex : proposer régulièrement aux participants de **changer de place dans l'espace**, « brasser l'espace ».

Dans l'idée de **déjouer les habitudes**, les façons de faire qui se figent, permettre des **changements de points de vue.**

. Utilisation de « SITUATIONS DÉCLENCHÉES » pour produire de la matière.

. **Faire advenir du nouveau, de l'inattendu**, par la MISE EN RELATION.

Par ex : jeu d'échange à deux.

Etre poreux à une part de l'autre, sans se dénaturer.

Se laisser surprendre par la matière de l'autre dans la collaboration permet aussi de déjouer ses propres blocages.

# CONDITIONS D'ÉMERGENCE DU MOUVEMENT

dans le processus de création

*par Éric Lamoureux*

## **Les situations déclencheuses : FAIRE SURGIR**

Les situations déclencheuses, propices à **faire émerger des matériaux chorégraphiques**, peuvent être **plus ou moins concrètes**.

Cependant, elles doivent être opérationnelles pour permettre aux interprètes de **circonscrire leur recherche** afin d'**activer des réponses reliées à la situation**.

Des réponses exploitables pour alimenter le processus.

## **Les matériaux chorégraphiques : PROPOSER**

Ils **résultent de la mise en situation** et du degré d'investissement des interprètes dans la situation.

Ce sont des **propositions, initiatives, portées par les interprètes**.

## **Les contextes d'infléchissement : ORIENTER**

Ils permettent d'**agir sur les matériaux initiaux pour les orienter, les incliner, les diriger vers** non pas un but, mais **d'autres pistes** pour alimenter la recherche.

Leur fonction est d'**ouvrir le champ des possibles** pour découvrir des potentiels et enrichir l'expérimentation.

## **Les facteurs de caractérisation : PRÉCISER**

Ils précisent les matériaux chorégraphiques.

Ce sont autant d'éléments qui influent sur le résultat, sur le processus.

Ce sont des **appuis donnés aux interprètes** qui alimentent le développement des situations.

Ils ont une fonction de **clarification** :

- Des **qualités** mises en œuvre.
- Des **intentions** qui portent l'interprète.
- Du degré de **compréhension de la consigne**

# CONSCIENCE EN ACTION

*par Johanna Mandonnet*

## METTRE EN RELATION

Conscience et écoute

## QUI ?

Avec qui...

## PROPOSITION

Explorer  
Improviser  
Composer

## TEMPS

Début / fin /durée

## QUOI ?

Intention /  
Qualités de mouvement...

## ESPACE

En déplacement /  
Sur place ....

# POUR UN GESTE SINGULIER

par Johanna Mandonnet.

## → QUALITÉ de mouvement :

- Convoquer l'imaginaire pour induire un état de corps.  
*Ex : images autour d'éléments de la nature : eau/air/feu/terre/végétal/minéral/monde animal...*
- Une durée
- Une tension spécifique au mouvement

## → Utilisation des VERBES D'ACTION :

- Aller du concret à l'abstrait pour inciter à un engagement corporel maximal  
*Ex : couper / trancher / lancer / jeter / pousser...*

## → ADRESSER sa danse :

- Importance des jeux d'espace et de regard.

# LEXIQUE

## ***Notions spatiales***

**ESPACE** : le terme « espace » est couramment employé dans les séances de danse.

Il désigne la totalité de l'endroit dédié à la pratique de la danse.

En approfondissant cette notion pour le travail du mouvement, on pourra distinguer :

. L'espace « intérieur » : celui du corps.

. L'espace « proche » du corps : correspondant à ce que l'on appelle la « kinesphère ».

. L'espace « lointain » ou « projeté », qui se situe au-delà de cette zone personnelle de la kinesphère et qui englobe la présences des autres, c'est l'espace partagé.

. L'espace « entre » : notion spécifique qui vient distinguer l'espace entre les corps et auquel on peut porter une attention particulière dans la danse.

## ***Notions musicales***

**PULSATION**: La pulsation est une graduation régulière du temps musical.

**TEMPO** : Le tempo correspond à la vitesse de la pulsation d'un morceau de musique, donc à la vitesse de l'exécution d'une œuvre musicale.

**BPM – Battements Par Minute** : les BPM indiquent le nombre de battements qu'il y aura sur une minute de temps.

**PHRASE RYTHMIQUE** : Séquence rythmique avec un début et une fin.

## ***Notions corporelles***

**LE CENTRE DU CORPS** : On le situe généralement entre le bassin et le nombril. Le travail technique en danse contemporaine fait beaucoup mention de cette région du corps en tant que centre de gravité, mais aussi pour sa dimension « énergétique ».

**POINT D'APPUI** : Zone ou partie du corps en contact avec le sol, ou tout autre support, et sur laquelle on transfère le poids du corps en totalité ou en partie.

À la différence du point de contact, sur lequel il n'y a pas de transfert de poids.

**SUSPENSION** : La notion de suspension est relative à celle du poids du corps. Dans la relation à la gravité, on appelle point de suspension le moment précis entre l'élévation du poids du corps et sa chute. La suspension en danse est ce moment où l'on soutient son poids vers le haut, avant de le relâcher dans le mouvement de la gravité. Il s'agit donc d'une relation dynamique.

On peut aussi parler de « suspendre le mouvement » dans l'idée de marquer un arrêt en faisant appel à cette relation dynamique. On cherche alors un arrêt qui ne soit pas figé, qui ne soit pas une fin, mais dans lequel le mouvement opère encore avant de repartir dans la mobilité.

**PHRASE CHORÉGRAPHIQUE** : Enchaînement de mouvements dansés avec un début et une fin, avec ou sans « ponctuation » (c'est à dire d'accents) et de longueur variable.