

# Contact et poids

*Le dialogue corporel suppose une adéquation mutuelle au poids, au volume, à l'énergie de l'autre. Ce corps « matériau » ne doit pas nous faire oublier l'engagement affectif mis en jeu quand deux corps se rencontrent.*

## Situation n°1 : La forêt

**But :** Entrer en contact avec un partenaire par un simple contact des mains

**Consignes :**

- Un ½ groupe se déplace en marchant ou en courant puis chacun s'immobilise et pose quelques secondes la main sur une partie du corps d'un partenaire qui est immobile et les yeux fermés (ex : la main sur le front puis sur la nuque, l'épaule, la main, le coude, le genou, le pied, la cuisse, le mollet...).
- Un ½ groupe s'immobilise dans l'espace, les yeux fermés. Chacun essaie de visualiser la partie du corps touchée et sent le contact de la main du partenaire sur son corps (la chaleur, la pression de la main...).
- Possibilité pour celui qui a les yeux fermés de nommer la partie du corps touchée.
- Echanges + changement de rôles.

## Situation n°2 : les siamois

**But :** Entrer en contact avec un partenaire par d'autres parties du corps que les mains.

Organisation : identique à la situation précédente.

**Consignes :**

- La personne se déplace et s'immobilise près d'un partenaire qui est debout et fixe puis se place en contact avec différentes parties de son corps : la tête, l'épaule, le coude, le genou, le pied, le dos... Garder le contact au moins 5 secondes.
- La personne qui reçoit le contact a les yeux fermés et prend conscience de la partie du corps du partenaire avec laquelle il est en contact (la chaleur, le volume, le poids reçu...).

**Variable :**

- Se déplacer en gardant le contact avec son partenaire.

## Situation n°3 : le banc de poisson

**But :** Organiser des déplacements groupés.

**Consignes :**

- Par groupes de 5, se déplacer en se serrant. Penser à alterner le rôle du meneur si besoin.

**Variables :**

- Vitesse et énergie : rapide/lent, fluide/saccadé
- Espace et orientation : au sol, debout, à quatre pattes, en avant, en arrière, sur le côté...
- Ajout de gestes repris par le groupe

#### Situation n°4 : La frise

**But** : Utiliser le procédé d'accumulation (1/2 groupe)

**Consignes** :

- A se déplace et rejoint un espace sur scène, dans une posture de son choix. Puis B fait de même et vient se poser, en contact avec A. Et ainsi de suite avec tous les autres membres du groupe. Varier les déplacements.

**Variables** :

- La partie du corps en contact  
L'espace et l'orientation : au sol, debout, de dos, en face, sur le côté...
- Le déplacement (lent/rapide, au sol/debout...)  
Le choix du partenaire : à chaque fois le danseur qui précède (sculpture collective étirée) ou à chaque fois le premier danseur (sculpture plus groupée) ou bien n'importe lequel des danseurs précédents...
- Construire puis déconstruire (quitter la frise un à un)

#### Situation n°5 : Dialogue corporel

**But** : Par deux, expérimenter, à partir d'un contact, la notion de poids.

**Consignes** :

- Le partenaire A, les yeux fermés, est immobile, les pieds bien ancrés dans le sol, les genoux un peu fléchis, les bras relâchés. Il reçoit le poids d'une partie du corps d'un partenaire B.
- Prise de conscience des ajustements nécessaires au niveau des appuis de pieds pour A.
- Le partenaire B, expérimente les notions de poids : il s'appuie avec une partie de son corps sur A. Du simple contact... jusqu'à lui donner un peu plus de poids.
- Echanges + changement de rôles.

Remarque : ce dialogue corporel suppose une adaptation mutuelle au poids et au volume, une confiance à établir entre les partenaires.

Cela suppose d'accepter de :

- Donner son poids sans s'abandonner
- Recevoir le poids sans tension et crispation

#### Situation n°6 : Je repousse

**But** : Pousser dans la direction opposée de la pression exercée par un partenaire qui cherche des points de contacts variés sur tout le corps.

**Consignes** :

Une personne est immobile (A), debout. L'autre (B) va toucher une partie de son corps avec la main (une articulation ou un segment). Grâce à la pression exercée sur l'articulation ou le segment, A va repousser la main le plus loin possible sans tomber. Lorsqu'on a repoussé la main le plus loin possible, s'arrêter, B enlève sa main et A se replace dans la position initiale. Puis on touche une autre partie du corps... puis une autre. A chaque fois, la personne qui repousse la main prend le temps de se replacer à la station droite, sans jamais sortir de son espace (aucun déplacement).

**Variables** :

- Avec ses 2 mains, toucher 2 endroits (identiques ou différents) pour travailler dans des plans variés pour améliorer la coordination d'action et la dissociation segmentaire.

### Situation n°7 : Replace-moi

**But** : Déclencher soi-même un mouvement et se laisser replacer sur son axe par le partenaire.

**Consignes** :

Debout, A déclenche tout seul une partie du corps (présence de la main imaginaire faite précédemment). Une fois qu'on a soulevé l'épaule par exemple, notre partenaire, utilise n'importe quelle partie du corps pour nous « replacer » (ou la main dans un premier temps).

**Variables** :

- Replacer le partenaire sans utiliser les mains
- Déclencher le désordre sur 2 parties du corps (ou plus).

### Situation n°8 : Question réponse

**But** : Accepter le contact pour ensuite le refuser.

**Consignes** :

- Un élève touche son partenaire mais jamais au même endroit.
- L'autre attend d'être en contact pour ensuite se retirer en déclenchant le mouvement par la partie du corps touchée (déplacement).

**Variables** :

- Toucher avec les mains et augmenter le déplacement.
- Toucher sans les mains (tête, épaules, dos, pieds, coude...) sans rester face à face

### Situation n°9 : Les portées

**But** : Debout « épouser une forme / soulever ou être soulevé »

**Consignes** :

- A est debout et propose une forme dans l'espace et utilise un certain « volume » dans l'espace.  
B vient épouser une partie du corps de A avec son propre corps (par-dessus lui).  
A soulève B de façon à ce que ce dernier n'ait plus d'appuis au sol et le « dépose » à nouveau au sol.
- L'instant du porté peut-être plus ou moins long.
- B ne doit pas glisser sur A et prend une position assez relâchée (ex : « je dors » afin de lâcher la tête, bras et jambes)
- A ne force pas et essaie de ne pas utiliser mains et bras pour porter (utilisation du buste, dos, bassin, cuisses...)

**Variables** :

- Dessus ou dessous
- Possibilité de faire un petit déplacement ou un changement d'orientation avant de « déposer » son partenaire.

**Des liens vidéo possibles :**

<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/compact?s>

<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/lenfance-de-mammame-duo-petite-tete?s>