

Le volume corporel dans la danse

C'est la bulle qui entoure le danseur. Elle se limite à l'espace personnel, déterminé par l'extension des jambes et des bras, sans changement de la base d'appui. Le théoricien Von Laban nomme cet espace "la kinesphère". Cette sphère se déplace avec le corps du danseur dans l'espace de déplacement.¹

Situation n°1 : Le volume dans le collectif

But : Jouer avec son espace corporel proche au sein du groupe

Consignes :

- En dispersion, chercher différentes façons de se déplacer lentement. Au signal, s'arrêter et s'étirer le plus haut possible. Aux arrêts suivants, s'étirer devant, sur les côtés, vers le bas et jusqu'à descendre au sol.
- Le sac de billes : En partant groupés tous du même endroit, rouler pour s'éloigner les uns des autres et se répartir dans l'espace scénique.

Situation n°2 : La bulle

But : Seul, jouer avec son espace corporel proche

Consignes :

Vous êtes dans une bulle : étendez les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayer de la toucher, de la parcourir, de la transpercer... Restez à l'abri dans cette bulle. A vous de jouer en représentant des formes géométriques : « Au pays du rond, tout est rond, je suis rond, mon corps est rond. Je forme des ronds, des arcs, des boucles, des courbes, des arrondis... »

Variables :

- L'énergie : caresser, frapper, déchirer, pincer, pousser, trouser...
- Le temps : rapide/lent, geste isolé/répété ou posture (immobilité)
- La partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps
- L'orientation et la direction : devant, derrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas
- Les formes proposées : rond/carré/triangle
- L'espace : grand/petit

Situation n°3 : La statue habitée

But : Seul, construire un volume avec son corps

Consignes :

- Marcher dans une direction, en regardant un point précis et s'immobiliser 3 secondes face à ce point
- « Habiter » le volume en ayant la sensation des appuis, de la forme du volume, du positionnement des parties du corps dans l'espace, de l'orientation du regard...
- Initier le mouvement d'entrée et sortie du volume par une partie du corps

Variables :

- La vitesse du mouvement : lent et/ou rapide pour entrer et sortir du volume corporel
- La partie du corps qui initie l'entrée et la sortie du volume corporel
- La forme du volume : arrondie, anguleuse, tordue, fermée, étirée...

Situation n°4 : Questions / réponses

A/ Reconnaître et entrer dans le volume

But : Par deux, épouser une forme / rentrer dans la forme

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 en cherchant une grande surface de contact : prolonger le volume corporel, s'emboîter en cherchant les espaces vides...
Alterner les rôles.

Variables :

- L'emplacement du contact (soit dessus : « épouser la forme », soit dessous : « rentrer dans la forme ») ; celui qui se retrouve dessous devient porteur
- Effectuer un petit déplacement ou un changement d'orientation
- Se déplacer à deux en gardant au maximum la forme et en variant l'énergie et la vitesse, l'orientation...

Variante : Soulever ou être soulevé.

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.

Recommandations : 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...).

B/ Explorer et sortir du volume

But : Par deux, explorer différentes façons d'entrer et de sortir d'un volume corporel

Consignes :

- Le partenaire A prend un volume dans l'espace, en entrant par une partie du corps précise
- Le partenaire B prend appui sur A par différentes parties du corps en donnant du poids
- Le partenaire A explore différentes façons de sortir du volume :
 - en quittant le point d'appui délicatement
 - en diminuant la pression peu à peu
 - en se repoussant et en augmentant la pression sur le point d'appuis
- Le partenaire A propose à nouveau dans un autre espace un volume corporel

Changement des rôles.

Situation n°5 : Déplacements groupés

But : Se déplacer par groupes en se serrant (avec changement d'orientation)

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

Variante : Le leader

S'engager dans un unisson en suivant le danseur qui est devant sur un rythme assez lent pour que tout le monde suive. Dans les changements d'orientation, le leader change, attention !

Situation n°6 : 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.

Variation :

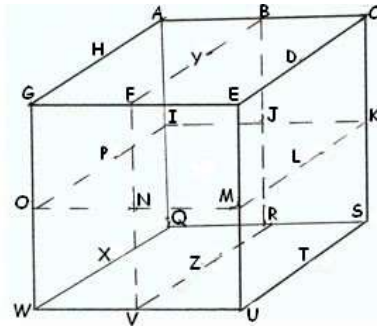
- La partie du corps en contact
- L'espace et l'orientation : au sol, debout, de dos, en face, sur le côté...
- Le déplacement (lent/rapide, au sol/debout...)
- Le choix du partenaire : à chaque fois le danseur qui précède (sculpture collective étirée) ou à chaque fois le premier danseur (sculpture plus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

Situation n°7 : Le prénom

But : Jouer avec son espace corporel proche

Ecrire son prénom en s'appuyant sur les 26 lettres de l'alphabet accrochées dans l'espace scénique¹ :

- A B C D E F G H en haut (angle-milieu-angle-milieu-angle-milieu-angle-milieu-angle)
- I J K L M N O P à mi-hauteur
- Q R S T U V W X en bas
- Y Z sol et plafond



Consigne :

Pour chaque lettre, choisir un geste dans la direction de la lettre, lui donner une couleur en jouant avec les variables (forme géométrique, temps, énergie, partie du corps mobilisée). Danser ensuite son prénom en "épelant" chaque lettre avec le corps.

Variation :

- Dessiner son prénom dans l'espace (sans le dispositif) en jouant sur les variables
- Associer un geste à chaque lettre
- Associer un geste à chaque mot (dans le cas d'une phrase)

Des liens vidéo possibles :

<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/may-b-2016?s>

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

¹ L'endroit où évolue le danseur : cet espace est donc défini par le volume disponible pour le mouvement.