

Les déplacements

La présence, véritable état de porosité au monde, implique beaucoup de concentration et d'écoute. C'est une sorte de vibration entre le monde intérieur du danseur et le monde environnant. Cet état de disponibilité se traduit par une présence à soi, à l'espace et aux autres...

Situation n°1 : Traversées

But : Explorer différentes façons de se déplacer sur une **ligne droite** en plaçant le **regard**

Organisation :

En colonne, quatre par quatre, se déplacer sur une ligne droite. A l'arrivée, rester sur place, de façon à pouvoir repartir dans l'autre sens. Ceux qui ne bougent pas observent les déplacements, pour faire différemment, reproduire à l'identique ou apporter une variante. L'enseignant guide, observe et note la diversité des réponses.

Consignes :

1. Jouer sur l'espace
 - sur les directions : en avançant, en reculant, en se déplaçant latéralement, en tournant ...
 - sur les appuis : un, deux, trois appuis (un pied, fesses/mains, deux pieds/une main) au sol
 - sur les niveaux : debout, à quatre pattes, au sol
 - sur le rapport au sol : en rampant tête en avant, pieds en avant, sur le dos, sur le ventre ; en glissant à plat ventre, sur le dos, latéralement ...
2. Jouer sur les qualités
 - en sautant, en avançant à petits pas, en courant ...
3. Jouer sur une autre partie du corps
 - ajouter un mouvement de bras, de hanches, de tête, d'épaule ...

Situation n°2 : Passage au sol

But : Explorer différentes façons de **descendre au sol** à partir d'une attitude **immobile**.

Consignes :

A partir d'une attitude **immobile** tenue 5 secondes, descendre au sol

Attitudes immobiles : départ debout, assis, à 4 pattes, avec des appuis différents, en appui sur un élément de l'espace ...

Variables :

- en descendant dans une extrême lenteur
- en descendant en mouvements saccadés ...
- en chutant dans l'énergie
- en descendant en un mouvement global du corps
- en descendant en dissociant certaines parties du corps

Situation n°3 : Dans l'espace scénique

But : apprivoiser l'**espace scénique** par des déplacements.

Consignes :

Debout, se déplacer dans l'espace en ayant la conscience :

- du rapport entre le bas et le haut du corps
- des autres

S'arrêter à sa guise pour observer l'espace, puis repartir explorer :

- le sol, les murs, les gradins, le plafond

- la lumière et l'obscurité
- les couleurs
- les objets

Placer son regard à différents endroits, dans différentes directions : devant, en arrière, sur le côté, au sol, en l'air, de très près, de loin...

Par 2 : amener son partenaire à voir le détail choisi.

Variables :

- espace : directions, niveaux
- temps : rapidité ou lenteur des déplacements, détour
- relation/contact avec l'autre : façon de guider, de montrer, de désigner, d'accompagner

Situation n°4 : En créant un contact

But : entrer en relation avec des partenaires par le contact tactile

Consignes :

- ½ groupe se déplace en marchant ou en courant puis chacun s'immobilise et pose quelques secondes la main sur une partie du corps de son partenaire qui a 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...).
- ½ groupe immobile dans l'espace a les yeux fermés et visualise la partie du corps touchée et sent le contact de la main sur son corps (la chaleur, la pression de la main...).
- Possibilité de nommer pour celui qui a les yeux fermés de nommer la partie du corps touchée.
- Changement de rôles.

Variables :

- les parties du corps qui entrent en contact
- le poids donné sur les parties du corps du partenaire

Situation n°5 : Dans un espace délimité par des chaises

But : se déplacer et s'immobiliser dans l'espace créé par les chaises

Consignes :

- Pénétrer dans les espaces libres et tracer votre chemin dans l'espace en marchant, en courant... placer des temps d'immobilité sur ce chemin
- Se déplacer dans les espaces libres et s'immobiliser en étant à l'écoute du groupe
- Se déplacer en gardant sa chaise toujours dans son champ de vision, s'en rapprocher, s'en éloigner
- Explorer différents chemins en marchant ou courant à partir de points différents de l'espace : de la périphérie au centre, du centre à la périphérie + marquer des temps d'immobilité en plaçant le regard dans une direction précise.

Situation n°6 : Avec un tissu trainant au sol

But : Se déplacer avec le tissu en marchant, en 2 groupes placés chacun sur une diagonale.

Consigne : Les 2 groupes sont placés sur une diagonale opposée ; un par un, se déplacer sur la diagonale en partant en même temps, en se croisant au milieu, sans occasionner de rupture jusqu'à ce que le dernier soit passé ; en laissant traîner le tissu sur le sol et en regardant dans la direction vers laquelle on se déplace.

Variables :

- En regardant le tissu (regard opposé à la direction vers laquelle on se dirige).
- Sans le regarder (différentes directions possibles pour le regard)
- En donnant ou sans donner de mouvement au tissu.
- En se déplaçant dans un espace particulier : un carré, un cercle...

Situation n°7 : Avec un tissu en courant

But : Se déplacer avec le tissu en courant.

Consigne : Courir avec le tissu sans le tenir (donc posé sur une partie du corps : (visage, épaule, buste, dos...))

Variables :

- Courir avec le tissu en le tenant d'une main, des deux.
- Courir en le faisant voler au-dessus de la tête.
- Courir en le laissant voler derrière soi.
- Courir sur des lignes droites, brisées, sur des diagonales.
- Collectivement :
 - o courir sur un cercle, changer de sens, changer la place du tissu.
 - o sans courir, un tissu tendu entre chaque danseur, évoluer ensemble.
- Marcher en le traînant, puis lui donner subitement (effet de surprise) une impulsion forte pour l'emmener loin devant soi, toujours en le tenant et en accompagnant le mouvement avec tout le corps.
- Idem en fouettant le sol avec le tissu (jouer sur le bruit du tissu dans le mouvement)

Situation n°8 : D'un point à un autre, chemin du danseur

But : jouer avec son espace de déplacement. Il s'agit de l'espace que parcourt le danseur, dès qu'il quitte le premier appui, pour aller d'un point à un autre.

Consigne :

Dessiner individuellement des tracés sous formes de lignes droites, courbes, angulaires, sinueuses...

Variables :

- la partie du corps mobilisée : le coude, la tête, le bras, le genou, le pied, le nez...
- l'orientation et la direction : en avant, en arrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas
- la dimension : près du corps, de tout petit à très grand
- le niveau : de vers le haut jusqu'au sol (explorer les changements de niveaux : sauter, glisser, ramper, chuter, se relever, rouler...)
- le temps et l'énergie : rapide/lent, saccadé/fluide...

Situation n°9 : Selon une trajectoire proposée

But : choisir et respecter une trajectoire en dansant

Consigne :

Dessiner individuellement avec son déplacement sur le sol des formes géométriques : des cercles, des triangles, des carrés, des losanges...

Variables :

- la taille des figures, de très grand à très petit
- le sens du déplacement et l'orientation (en avant, en arrière, au sol...)
- la vitesse et l'énergie dans le déplacement
- le mode de déplacement : position du corps, nombre d'appuis au sol
- les rencontres avec les autres lorsque les figures se coupent

Situation n°10 : En groupe

But : des déplacements groupés

Consigne :

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

Des liens vidéo possibles :

<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/vue-sur-les-marches-thomas-lebrun?s>

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