

# LIVRET D'UTILISATION





# LIVRET D'UTILISATION



## SOMMAIRE

Introduction .....	p. 5
Principes fondamentaux .....	p. 6
Structurer un atelier .....	p. 7
Structurer la chorégraphie finale .....	p. 17
Savoir relancer .....	p. 19
Savoir remédier .....	p. 21
Savoir observer .....	p. 22
Utiliser les verbes d'action.....	p. 26
Utiliser la fiche bonhomme .....	p. 28
Lexique .....	p. 30

## Livret

### **Direction de publication**

Association En danse

### **Rédaction**

Karène Simonnet et Florence Vitrac

### **Mise en pages & illustrations**

Julie Dupré

### **Relecture**

Isabelle Lurton

### **Correction**

Calou

### **Impression**

Atrtypo, 2016

## Vidéo

### **Réalisation audiovisuelle**

Pom A Production

## Contact

[contact@endanse.nc](mailto:contact@endanse.nc) ; [www.endanse.nc](http://www.endanse.nc)



EN Danse

## **Auteurs**

Karène Simonnet et Florence Vitrac, artistes chorégraphiques, et enseignantes spécialisées en milieu scolaire et périscolaire de l'association En Danse.

## **Comité de réflexion (novembre 2015 à Koohnê)**

Professeurs des écoles, de collèges, de lycées, éducateurs en milieu spécialisé, sociologue, artistes, professeurs de danse : Raymonde Dathieux, Aïda Faughali, Elsa Gilquin, Marie Goffinet, Adeline Nicolas, Manissa Panatte, Maëlle Ranoux, Judith Taramoin, Sylvain Wenethem.

## **Soutien financier**

Province Nord : Direction de l'éducation, de la formation et de l'insertion jeunesse (DEFIJ) et Direction de la Culture (DC)

Mission aux affaires culturelles (MAC)

Gouvernement : Direction de l'enseignement de Nouvelle-Calédonie (DENC)

## **Partenaires**

Centre culturel de Koohnê

AFMI (Association de formation des musiciens intervenants)

# INTRODUCTION

Cette mallette pédagogique guide tout enseignant, artiste, animateur, éducateur souhaitant mener son propre atelier de danse pour tout public.

Cet outil nourrit la réflexion et développe la capacité à concevoir tout projet de classe, de groupe, d'établissement ou autres. Il est basé sur les compétences du socle commun.

## La mallette contient

- **Un livret d'utilisation**

- **Structure et progression d'un atelier, lexique**

Nous vous expliquons l'intention d'un atelier : l'utilité d'un temps de préparation, d'un rituel d'entrée, d'une étape d'improvisation, etc.

- **Huit fiches-atelier**

- **Exemples clés en main d'ateliers, détail des consignes et mise en pratique en lien avec le film.**

Ces 8 fiches sont une source d'inspiration pour diriger chaque étape d'un atelier en fonction du thème choisi et de l'âge du public.

Elles sont regroupées par tranches d'âge dans 3 carnets spirales.

- **Une clé USB**

- **Support audiovisuel des ateliers**

Le film montre le déroulement de chaque atelier.

# PRINCIPES FONDAMENTAUX

**Danser, c'est animer le corps en cadence, seul ou accompagné.  
Cette action implique 4 notions fondamentales : le mouvement,  
le rapport au temps, à l'espace et à l'autre (l'écoute).**

## **Le mouvement implique**

Les appuis, les articulations (rapport coude-genoux), l'isolation et la coordination (haut du corps et bas du corps, droite et gauche, etc.), les qualités (léger, compact, résistant, flottant, rebondi, lourd, etc.), l'amplitude (petit, grand), l'implication du regard.

## **Le rapport au temps implique**

La vitesse (rapide, lent, arrêt, accélération/décélération), le tempo, le rythme (binaire, ternaire), la mélodie (instrument, voix), les contrastes de dynamique.

## **Le rapport à l'espace implique**

La situation dans l'espace (proche/loin, périphérie/centre), le niveau (bas/mi-hauteur/haut), la formation géométrique (quinconce, ligne, colonne, ronde, etc.), le rapport à l'autre (à côté de l'autre, face à l'autre, etc.), la trajectoire, la direction, l'orientation, l'occupation de l'espace (tout ou une partie).

## **Le rapport à l'autre implique**

L'écoute (ensemble, à l'unisson, en canon), le groupe (duo, trio, quatuor, etc.), le relais (avant untel, après untel), l'opposition (d'orientation, de niveau, d'amplitude, d'état de corps), le point de contact (un pied, une main, etc.).

# STRUCTURER UN ATELIER

**Un atelier se structure en 5 étapes successives et incontournables**

- Temps de préparation
- Rituel d'entrée
- Improvisation
- Composition
- Rituel de fin

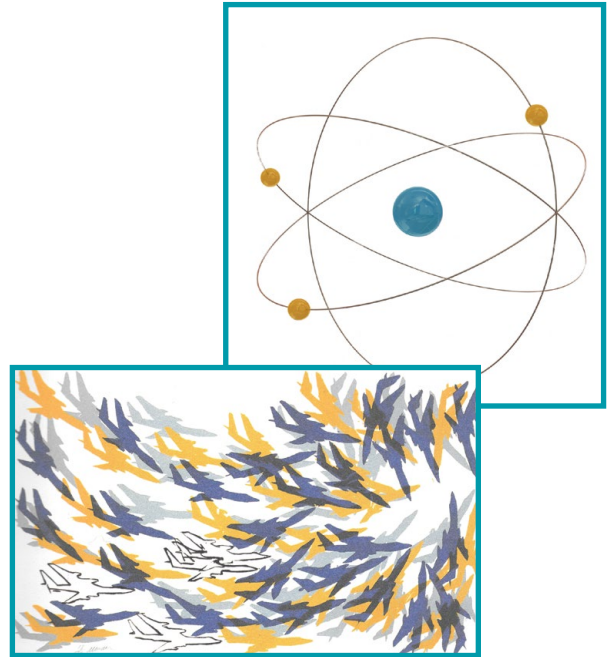
**Plusieurs ateliers sont nécessaires pour aboutir à une chorégraphie finale ; c'est une finalité.**

## Temps de préparation

### Définir un thème

Utilisez des supports afin d'élaborer, d'illustrer et de soutenir votre propos.

Ex : une œuvre picturale, une photographie, un texte (poème, conte, etc.),  
une sculpture, un objet, etc.



## Agencer l'espace

Délimitez l'espace de danse en fonction du thème de l'atelier.

Disposez des marques au sol afin de répartir les danseurs dans l'espace de danse. Signalez les positionnements de départ (colonne, ligne, etc.) et les fins de traversée souhaitées pour donner un cadre aux danseurs.

Ex : appliquez du ruban adhésif repositionnable (scotch de peintre) pour dessiner des lignes (droite, courbe, pointillée), des croix, etc. Indiquez des repères au sol avec de la craie, des plots ou des bâtons.



## Choisir une musique

Créez un univers musical pour faciliter la transition entre l'espace extérieur et l'espace de danse. Choisissez différents univers pour soutenir un état de corps. Cherchez des musiques de tempo et de rythme différents afin de varier les dynamiques du cours et du mouvement.

Ex : musique avec des percussions pour des mouvements saccadés, musique mélodique pour des mouvements fluides, etc.



# Rituel d'entrée

**C'est un temps d'accueil qui facilite la transition entre l'espace extérieur et l'espace de danse. Il permet de se présenter, d'introduire le propos de l'atelier, de découvrir la salle et de proposer un échauffement dansé.**

## Se présenter

À l'extérieur de la salle, présentez-vous les uns les autres.

Adaptez-vous à l'état de concentration du groupe : un groupe fatigué à dynamiser ou un groupe excité à détendre.

Assurez-vous de l'attention des participants. Faites-les asseoir au besoin.

## Introduire le propos

Présentez le thème de l'atelier qui doit donner lieu à un échange verbal.

Éveillez l'imaginaire du danseur en verbalisant, en utilisant un support (écrit, sonore, pictural).  
Suscitez une mise à disposition corporelle, en respirant par exemple (à l'écoute de son propre souffle).

Montrez le support et verbalisez ce que les danseurs observent.

Pour une meilleure attention lors du rituel d'entrée, préférez un faible volume sonore de votre univers musical.

## Découvrir la salle

Avant d'entrer dans la salle, préservez une part de découverte du thème abordé pour susciter l'imagination et l'attention des danseurs.

Expliquez comment entrer dans l'espace de danse : de façon échelonnée ou groupée, en observant l'espace, en allant s'asseoir, lentement, silencieusement, etc.

Éveillez la concentration des participants en leur montrant l'espace délimité par le marquage au sol.

## S'échauffer

L'échauffement fait partie intégrante de l'atelier : il est un pont entre l'accueil et l'improvisation. Il doit être dansé.

Choisissez un échauffement sur place ou en déplacement.

Réalisez-le par paliers : un réveil corporel global (engagement général du corps) suivi d'isolations articulaires ou musculaires.

Introduisez l'écoute corporelle par des mouvements simples : marche (avant, arrière, de côté), appuis au sol, regard conscient (dans une direction, un temps donné), etc.

Répétez les mouvements.

► **Pour les 3-6 ans**, accompagnez-les dans la salle en chuchotant. D'abord par petits groupes puis seuls après plusieurs séances. L'échauffement doit rester lié au thème de l'atelier de manière très imagée et très courte.

NOTE

# Improvisation

**Cette étape se décline en deux temps imbriqués : l'exploration puis l'expérimentation. L'exploration est une création de mouvements spontanés. L'expérimentation précise les consignes. L'improvisation fait appel à l'imaginaire de chaque enfant et à l'observation de l'enseignant : c'est une étape privilégiée, une collecte de la matière dansée, une source d'idées sur lesquelles rebondir. L'improvisation s'organise en une série d'exercices qui va nourrir l'étape suivante, la composition.**

## Explorer

Le temps d'exploration est un moment de recherche de mouvements, où tout est possible et imaginable.

Dirigez l'exploration en donnant des exemples, en verbalisant ce que vous observez. Encouragez.

Laissez les danseurs proposer des mouvements, même ceux auxquels vous n'auriez pas pensé.

Rebondissez sur les propositions soumises par les danseurs.

Questionnez les danseurs sur les différentes manières de répondre aux consignes.

Suscitez l'action en les accompagnant dans la recherche, mais laissez-les autant que possible trouver les mouvements par eux-mêmes.

Observez-les tout en les encourageant (« tout est juste »).

Nourrissez leur imaginaire en changeant de vocabulaire.

Verbalisez chaque action qu'ils proposent. Utilisez un instrument pour accentuer les mouvements ou le marquage au sol pour orienter les déplacements.

### Expérimenter

Le temps d'expérimentation est un moment où l'on ajoute des consignes plus restrictives pour aborder la précision du mouvement. L'improvisation sera plus cadrée par des demandes au niveau de l'espace et/ou de la durée des mouvements.

Dirigez l'expérimentation en donnant des exemples en verbalisant ce que vous observez. Encouragez.

Permettez aux danseurs de prendre du recul sur leur création pour l'améliorer et développer leur sens critique. Prévoyez toujours un groupe de spectateurs observant les danseurs.

Reformulez les actions et les consignes vues en amont pour les conscientiser.



Variez les mouvements, insistez sur la qualité d'exécution pour les enrichir.

Reprenez les exercices en ajoutant une action (accélération, ralentissement, etc.).

Choisissez une fin : statique, en déplacement, etc.

► Pour les 3–6 ans, il est préférable d'alterner les temps d'exploration et d'expérimentation pour que chaque mouvement soit réalisé avec qualité.

► À partir de 7 ans, les temps d'exploration et d'expérimentation sont plus dirigés. Les consignes sont plus restrictives quant aux dynamiques, à l'espace occupé et à leur rapport aux autres. Les mouvements sont exécutés avec plus de précision.

NOTE

# Composition

**Cette étape finalise l'atelier par la construction d'une courte danse. Les danseurs imaginent, structurent et fixent une série de mouvements qu'ils doivent pouvoir répéter à l'identique.**

## Construire

Réutilisez les supports et les accessoires sélectionnés pour votre atelier.

Proposez d'utiliser la matière collectée dans l'étape d'improvisation : choix de quelques mouvements inventés en amont.

## S'organiser

Fixez un cadre : en établissant des consignes relatives à l'occupation de l'espace (toute la scène ou une partie, dans une géométrie, sur des trajectoires), au temps (durée, vitesse des mouvements, rythmique musicale), aux dynamiques et à l'écoute entre danseurs.

Faites-les composer : ordonnez la suite des mouvements afin d'enchaîner une courte danse.

## Rechercher et répéter

Le temps de recherche et de répétition consiste à les accompagner vers l'autonomie en les laissant s'approprier les mouvements, tout en les mémorisant grâce à la répétition.

Les danseurs recherchent, fixent, mémorisent et répètent leur courte danse. Ils sont chorégraphes de leur composition.

Répartis dans l'espace, les groupes de danseurs répètent leur composition.

## Essayer et démontrer

Durant le temps d'essai et de démonstration, faites danser successivement chaque groupe (l'un après l'autre) pour l'aider à se repérer, à occuper l'espace.

Il est préférable de proposer deux passages : d'abord en silence puis en musique.



► **Pour les 3–6 ans**, seules la structure de l'espace de danse et la durée doivent être cadrées. Les tout-petits mémorisent les compositions par l'action et l'état de corps de façon précise, et non par le mouvement.

NOTE

► **À partir de 8 ans**, ils peuvent transcrire leur chorégraphie sur papier en utilisant la fiche de transposition spatiale en page 36.

NOTE

## Rituel de fin

**C'est un point à la fin d'une phrase. Il accompagne le danseur jusqu'à l'achèvement de l'activité. C'est un retour au calme par une détente ou une stimulation corporelle et mentale. Le rituel de fin doit s'adapter à l'ambiance, à la dynamique du groupe observée en fin de séance.**

### ► Pour les 3–6 ans

Si les enfants sont dans l'excitation, faites-les s'allonger au sol, loin les uns des autres. Puis proposez par exemple :

- l'écoute d'une musique en leur demandant de verbaliser les instruments qu'ils reconnaissent.
- la sortie d'un enfant à chaque signal sonore. Ne leur donnez pas d'ordre, laissez-les s'organiser entre eux.
- une respiration profonde, dans le silence, mains posées à plat sur le ventre, en gonflant et en dégonflant l'abdomen. Un enfant après l'autre se lève vers la sortie lorsque vous lui touchez une partie du corps.

Si les enfants sont encore dans une dynamique de danse, rassemblez-les pour qu'ils dansent librement dans l'espace, ensemble, et laissez-les se diriger vers la sortie quand ils le souhaitent.



# Chorégraphie finale

**Elle nécessite plusieurs séances. Elle s'élabore en imbriquant l'ensemble des compositions dans les différents ateliers.**

## Organiser l'espace

Organisez la juxtaposition de plusieurs groupes qui vont danser dans le même espace. Pour cela, structurez le départ (commencer ensemble, en canon, en duo, en quatuor, etc.), la progression de chaque groupe et la fin (terminer sur scène, en coulisse, etc.)

► **Pour les 3-6 ans**, le temps de composition chorégraphique ne peut être mémorisé dans le mouvement mais dans l'action et l'état de corps de façon précise. Seules la structure de l'espace de danse et la durée doivent être cadrées.

NOTE

## Mettre en musique

Choisissez une musique qui évoque le thème abordé et fait place à l'imaginaire. Des paroles, un chant, un rythme trop marqué peuvent restreindre l'univers souhaité.

La musique doit laisser de la place au mouvement. La danse doit être considérée comme un instrument. Faites éventuellement un montage de plusieurs extraits de musique afin de varier les dynamiques.

Construisez l'évolution globale de votre composition musicale : un début, un milieu une fin. Soignez vos transitions.

Accommodez votre bande son en ajoutant des signaux sonores, des accélérations ou des décélérations de tempo.

Echelonnez des départs de groupes suivant des signaux sonores, suivant des changements de rythme.



# STRUCTURER LA CHORÉGRAPHIE FINALE

Mixez, cumulez ou juxtaposez les compositions correspondant à l'ensemble des ateliers de votre projet de groupe (voir fiche bonhomme).

## Comment faire ?

Répertoriez l'ensemble des compositions travaillées pendant l'année. Puis faites des essais pour organiser leur ordre de passage. N'hésitez pas à ré-agencer la succession de vos tableaux de manière subjective pour structurer une progression globale de la chorégraphie.



**Pour cela, il faut imaginer puis fixer deux niveaux d'évolution :**

### Sur le plan de l'espace

- Organisez les entrées et les sorties de chaque groupe.
- Répartissez les danseurs de façon à occuper tout l'espace de danse ou une partie (remplir ou vider l'espace).  
Ex : jouez avec l'avant, l'arrière et les côtés de la scène.
- Fixez des formations (figures géométriques).
- Fixez l'orientation des danses (de face ou de dos en symétrie).

### Sur le plan de la dynamique

- Structurez le rythme global de la chorégraphie (évolution dans la durée, progression entre le début et la fin)
- Créer des contrastes d'entrée et de sortie en fonction de la vitesse de chaque groupe et la durée de son passage.  
Ex : entrée, arrêt, sortie, reprise, juxtaposition.
- Créez des arrêts sur image lors d'un changement de dynamique.  
Ex : l'entrée d'un nouveau groupe, l'exécution d'un solo, etc.
- Installez des moments d'accélération.
- Installez quelques moments de répétitions sur certains passages.  
Ex : danser un passage deux fois de suite, etc.
- Imposez des moments de danse à l'écoute d'un autre groupe de façon à commencer ou terminer ensemble.

## SAVOIR RELANCER

C'est une variante ou un ajout qui a pour but de remédier à une problématique, de redynamiser une consigne donnée : changer de musique, d'orientation, de lieu de danse (extérieur, intérieur), de dynamique (très lent ou très rapide), occuper l'espace différemment, danser à l'écoute d'un meneur.

### Relancer la concentration

Resserrez l'attention : « Est-ce que vous m'entendez ? » ; « Est-ce que l'on touche ses cheveux en dansant ? » ; « Est-ce que l'on parle en dansant ? »

Augmentez ou diminuez le volume sonore en fonction des états de corps souhaités.

Utilisez des petits instruments percussifs sur des mouvements précis.

### Relancer la compréhension

Complimentez : « C'est juste ».

Faites reformuler la consigne par un danseur.

Faites exécuter l'exercice par un ou deux danseurs l'ayant bien intégré.

## Relancer la réalisation du mouvement

Stoppez l'exécution de l'exercice par une parenthèse. Cela permet de souligner un geste, une sensation spécifique.

Ex : pour impliquer l'envergure des bras, demandez au duo de s'effleurer le dos de la colonne vertébrale à l'index, donc du centre aux extrémités.

Reprécisez : les parties du corps mobilisées ; les niveaux de la danse (bas, mi-haut, haut) avec des flexions et des extensions de corps.

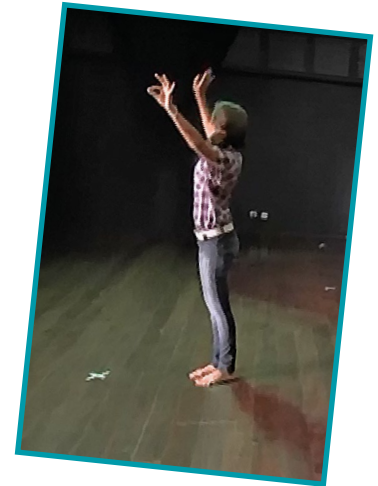
Impliquez le regard sur l'action engagée.

Utilisez les contrastes : varier les orientations de la danse (de face, de dos, de profil), l'amplitude (petit, grand), la vitesse (lent, rapide).

## Relancer l'imaginaire

Réengagez l'imaginaire : privilégier la danse en silence ; varier les musiques pour changer l'ambiance.

Imagiez vos propos : « Twister avec le corps » ; « Entendre les pieds » ; « Regarder avec le dos » ; « Carré dans les épaules » ; « Poser des empreintes » avec différents volumes du corps (orteils, talons, côtes, joue, etc.).



# SAVOIR REMÉDIER

La remédiation s'utilise pour résoudre une difficulté de compréhension ou d'exécution. C'est une reformulation de la consigne par divers moyens.

## Répéter la consigne

Reformulez la consigne à un danseur ou à l'ensemble du groupe.

Verbalisez les mots-clés de la consigne ou du thème.

Utilisez une sensation, une image, une action pour parvenir à une précision corporelle.

Illustrez la consigne par la démonstration d'un danseur l'ayant compris.

Utilisez un meneur afin que tout le monde explore un même mouvement.

Faites répéter un mouvement dans une durée cadrée que l'on peut chanter (phrasé musical).

Incitez la recherche de correction à deux. Accentuez la correction par l'intervention d'un repère sonore.

Faites exécuter le geste opposé pour remédier à l'incompréhension du geste demandé.

Ex : danser sans préciser le regard = danser avec l'engagement du regard.

## SAVOIR OBSERVER

L'observation s'adresse à l'intervenant et aux danseurs. Observer l'exécution des mouvements, le rapport à l'espace et au temps, renforce l'analyse et la compréhension de la consigne, pointe les confusions, corrige le mouvement. Il faut pour cela employer une consigne claire, un vocabulaire tantôt concret, tantôt évocateur.

### Pourquoi observer ?

En renforçant l'observation et l'analyse, les danseurs établissent un lien fort entre le corps et l'esprit. Corps outils mis au service de l'imaginaire. Ils comprennent, imaginent, transposent, observent, précisent, corrigent.

La maîtrise du mouvement dansé passe par l'intention du geste, exécuté avec précision. Cela suscite des images qui renvoient à un univers dans lequel peut s'inscrire le geste. Plus il est détaillé et clair pour le danseur, plus la danse sera lisible.

### Pour quelle finalité ?

Observer et refaire : c'est dans cet aller-retour que se crée une dynamique constructive et enrichissante. Proposer l'alternance des rôles : spectateur et danseur.

Ouvrir l'imaginaire, rebondir : appliquer son propre regard, affiner la perception de soi parmi les autres.

Mesurer l'état de compréhension de chacun. Pointer les confusions et souligner les réponses pertinentes.

## Comment procéder ?

Observer et rebondir : mesurer l'état de compréhension de chacun.

Pointer les confusions et souligner les réponses justes.

Ouvrir l'imaginaire.

Affiner la perception de chacun parmi les autres.

## Comment s'organiser ?

Scindez le groupe en deux. Formez des binômes composés d'un danseur et d'un spectateur facilite la focalisation du regard de chacun.

Dans un jeu de rôle, les danseurs sont tour à tour spectateurs sur de courtes durées.

Ainsi, chaque passage nourrit le suivant tant au niveau de la compréhension que de la maîtrise.

C'est dans cet aller-retour que se crée une dynamique constructive et enrichissante.

## Avec quels moyens ?

Il faut toujours revenir à nos principes fondamentaux. Dans chaque phrase dansée et dans chaque composition : le mouvement, l'espace et le temps sont indispensables dans votre observation afin de corriger et d'affiner la danse.

### 1-Exemples pour le mouvement

#### Faites repérer

- le respect ou le non-respect des consignes.
- le vocabulaire spécifique lié au mouvement dansé, à la dynamique, à l'occupation de l'espace, aux verbes d'action, à l'imaginaire, etc.  
Ex : s'incliner/s'étirer ; se déplacer/ tourner ; voler/couper.

- les contrastes ou les changements : amplitude du mouvement, qualité du mouvement, vitesse, relation à la gravité, relation au temps, durée, rythme, mélodie, parties de corps engagées, travail individuel ou à l'unisson, etc.  
Ex : tout en haut/tout en bas ; la ligne/ la trajectoire ; paume de la main ; poignet ; doigt ; orteil ; talon ; demi-pointe ; pointe du coude ; sommet de la tête.
- l'espace de chacun : spatialisation.

### Faites transposer

- dessiner (trajectoire, schéma, figure géométrique, élément scénique).
- écrire sur papier l'action ou le mouvement pour passer de l'imaginaire à la danse.

## 2- Exemples pour l'espace

### Faites repérer

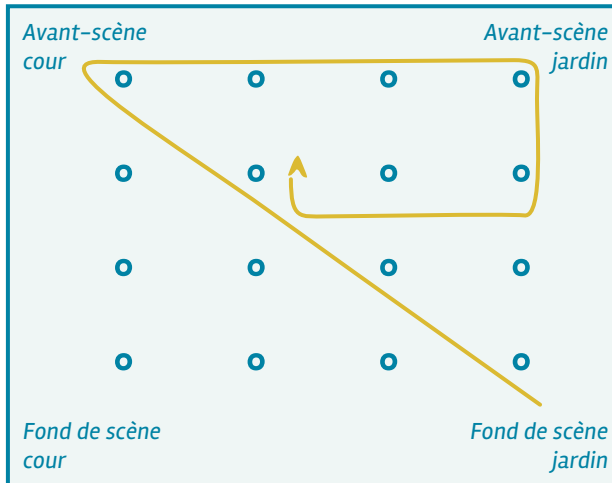
- la direction  
Ex : vers l'avant ; vers l'arrière ; en diagonale ; vers le haut ; vers le bas.
- L'orientation  
Ex : danser face au public ; dos au public ; de profil au public, etc.
- Le placement par rapport à la scène  
Ex : danser à l'avant de la scène ; au fond de la scène ; démarrer dans un coin de scène.
- Le placement par rapport à l'autre (relation)  
Ex : derrière l'autre ; face à l'autre ; à côté de l'autre, etc.
- Le placement dans une formation géométrique  
Ex : en quinconce ; en triangle ; en ligne ; en colonne, etc.





## Faites transposer

- dessinez la trajectoire inventée par le partenaire

Ex :



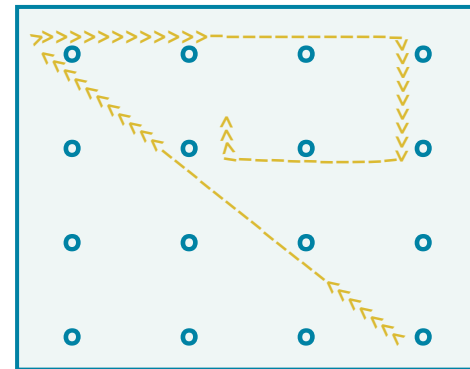
-  Espace de danse structuré
-  Tracé de la trajectoire

## 3- Exemples pour le temps

### Faites repérer

- les démarrages et les terminaisons  
Ex : commencer à l'unisson ; terminer à l'unisson ; danser en même temps, juste après, juste avant.
- les arrêts  
Ex : un arrêt à l'unisson ; des arrêts à l'écoute d'untel, etc.
- les changements de vitesse

Ex :



-  Accélération
-  Décélération

# UTILISER LES VERBES D'ACTION

## Espace

Aligner	Enlacer	Occuper l'espace	Se dilater
Attraper	Entourer	Ouvrir	Se refermer
Avancer	Entrer	Parcourir	Se rétrécir
Claquer	Essorer	Passer au travers	Sortir
Demeurer	Fermer	Peindre	Soulever
Dessiner	Fondre	Pencher	Tirer
Détacher	Habiter	Projeter	Tordre
Écarter	Incliner	Reculer	Tracer
Écrire	Jeter	Resserrer	Traverser
Englober	Monter	S'élever	Vider l'espace

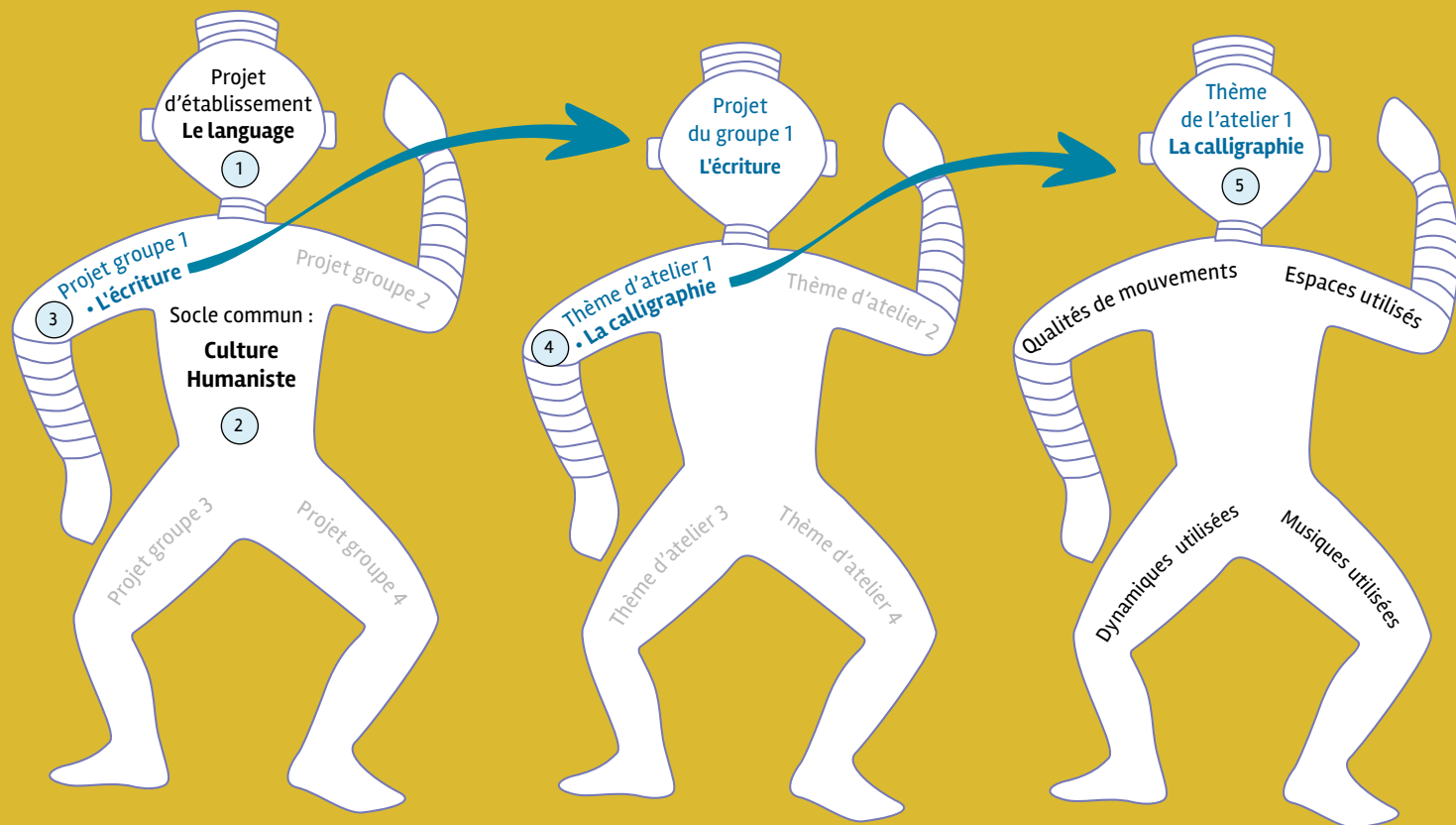
## Temps – Rythme – Dynamique

Accélérer	Entrecouper	Marcher	Attaquer un mouvement
Arrêter	Figurer	Poser	Couper un mouvement
Commencer	Flotter	Prolonger	Détacher un mouvement
Continuer	Foncer	Ralentir	Étirer un mouvement
Courir	Imbriquer	Répéter	Lancer un mouvement
Décaler	Interférer	Suspendre	Reprendre un mouvement
		Terminer	Suspendre un mouvement

## Mouvement – Sensation

Accrocher	Englober	Prendre	Se ramasser
Allonger	Envahir	Presser	Se ramollir
Aplanir	Étirer	Projeter	Se rétracter
Appuyer	Fixer	Propulser	Soulever
Aspirer	Fléchir	Rebondir	Sursauter
Attirer	Focaliser	Rejeter	Suspendre
Avaler	Fondre	Repousser	Taper
Balancer	Glisser	Résister	Tapoter
Bondir	Grossir	S'abandonner	Tirer
Caresser	Hacher	S'aplatir	Tomber
Chuter	Hisser	S'étaler	Toucher
Couler	Lâcher	Saisir	Tourner
Couper	Palper	Sauter	Traîner
Creuser	Piquer	Savourer	Trancher
Déséquilibrer	Pivoter	Se déséquilibrer	Trembler
Diminuer	Planer	Se dilater	Vibrer
Effleurer	Plonger	Se durcir	Voler
Enfoncer	Porter	Se liquéfier	

# UTILISER LA FICHE BONHOMME



# Comment lire une fiche bonhomme

La vue d'ensemble permet de situer le projet au sein d'un établissement (1<sup>er</sup> bonhomme) puis au sein d'un groupe (2<sup>e</sup> bonhomme). Pour le 3<sup>e</sup> bonhomme, le thème de l'atelier est précisé. Le socle commun est identique aux 3 bonhommes d'une même fiche.

## Vue globale du projet

- ① Un établissement fait travailler 4 groupes sur un thème : le langage
- ② Le projet s'appuie sur les compétences du socle commun : culture humaniste
- ③ Le groupe 1 choisit l'écriture comme sujet d'expression chorégraphique

Pour chaque atelier, nous vous proposons une fiche bonhomme décrivant le thème abordé dans la mallette.

NOTE

## Zoom sur le projet du groupe 1

- ④ Pour écrire, il faut tracer des lignes.  
La calligraphie est le thème du 1<sup>er</sup> atelier du groupe 1.

## Zoom sur le 1<sup>er</sup> atelier du groupe 1

- ⑤ Danser le tracé d'un crayon, c'est exécuter des mouvements précis dans une dynamique et un espace de danse donnés, en musique.

Page 35, vous disposez d'un modèle vierge à remplir vous-même pour établir votre propre projet.

NOTE

## LEXIQUE

**Amplitude** Occupation de l'espace impliquant un mouvement plus ou moins grand.

**Ancrer** Enraciner, fixer au sol comme une ancre.

**Appui** Point de référence où l'on transfère le poids du corps pour s'ancrer, s'enraciner afin de mobiliser le reste du corps.

**Arrêt** Tout le corps ou une partie du corps s'immobilise. On parle de qualité de silence corporel. *Lire aussi Pause corporelle*

**Chercher** Inventer des mouvements, imaginer, pour répondre à la consigne.

**Composition** Inventer puis mémoriser une suite de mouvements pour créer une danse fixée, identique à chaque exécution. Avec un début, un milieu, une fin.

**Corps global** Tout le corps est impliqué dans le mouvement, par opposition à l'isolation des parties de corps mises en jeu dans le mouvement. *Lire aussi Isolation*

**Côté cour** Côté gauche d'un danseur positionné face au public. Astuce mnémotechnique : côté cœur.

**Côté jardin** Côté droit d'un danseur positionné face au public.

**Coulisser les omoplates** Tirer les omoplates vers la taille en approchant les extrémités du sol.

**Couper l'espace** Action d'un mouvement imaginaire du haut vers le bas. Trancher à l'aide de son bras comme un couteau.

**Demi-pointe** Position intermédiaire entre la pointe et l'assiette du pied. Appuis sur les phalanges, avec les tarses et métatarses, à angle droit.

**Dérouler la colonne vertébrale** Articuler chaque vertèbre de la colonne, du bassin vers la tête, comme on déroule le fil d'une bobine.

**Dérouler le pied** Action engageant la flexion de la cheville puis son extension jusque dans l'allongement des orteils. Pointer le pied d'une manière fluide et continue.

**Descente** Aller vers la face de la scène : aller vers le public.

**Déséquilibre** Se laisser aller dans une chute contrôlée. Le déséquilibre passe par une trajectoire vers l'avant, vers le côté ou vers l'arrière en maintenant les deux jambes tendues le plus longtemps possible, entraînant tout le poids du corps vers un changement de gravité.

**Diagonale** Ligne imaginaire partant en diagonale de l'avant vers le fond, ou du fond vers l'avant.

**Direction** Se déplacer vers, aller vers.

**Dynamique** Relatif aux forces et au mouvement, par opposition à statique. Définition d'une qualité de temps impliquant une relation entre l'engagement musculaire, le rapport au poids donc à la gravité, la durée et la vitesse d'exécution. Ex : rapide, lent, etc.

**Écoute d'un support musical** Travailler à l'écoute d'un instrument, d'un tempo, d'un rythme ou d'une mélodie, sur un repère sonore pour démarrer, changer de dynamique, terminer ou reprendre un mouvement.

**Écoute de l'autre** Attention envers les propositions spontanées des autres. Cette action conditionne nos choix d'exécution dans le temps et dans l'espace.

**Écoute de soi** Attention envers soi-même : son souffle, son propre rythme, ses perceptions intérieures, son imaginaire.

*Lire aussi Espace intérieur*

**Engager le corps** Impliquer le corps dans une action lisible au niveau du temps et de l'espace.

**Engager le regard** Impliquer le regard dans une direction.

**Enrouler la colonne vertébrale** Fléchir la colonne vertébrale en engageant les yeux, puis la nuque puis toute la cage thoracique. Cela implique un mouvement vers soi-même.

**Espace extérieur** Tout l'espace dans lequel nous évoluons, dans toutes ses dimensions où s'inscrivent nos actions projetées, au-delà de notre espace périphérique.

*Lire aussi Espace périphérique*

**Espace intérieur** Regard vers soi, conscience et observation de la sensation, de la perception de la musculature, des articulations, du squelette et du souffle. Il implique l'écoute et l'imagination. Il est à l'opposé de l'image renvoyée par le miroir. *Lire aussi Écoute de soi*

**Espace périphérique** Espace délimité par un ensemble de cercles imaginaires autour de soi. Délimitation de mouvements situés à la périphérie des extrémités articulaires : extrémités des membres (phalanges), de la colonne vertébrale, des volumes du bassin, de la cage thoracique, etc.

**État de corps** État de tonicité lié à la gravité, à la vitesse d'exécution, en relation étroite avec l'imaginaire (action ou image suggérées). *Lire aussi Qualité de mouvement*

**Expérimenter** Répéter un mouvement, un enchaînement de mouvements pour assimiler de plus en plus précisément la qualité de ce mouvement, le contenu, la trajectoire, la durée, la vitesse, l'amplitude, etc.

**Explorer** Étape de recherche ouverte à toute proposition respectant la consigne.

**Extension** Allongement du buste ou d'un membre impliquant les muscles et les articulations. Action qui s'opère à partir d'un point de référence : du sol vers le ciel dans une recherche de verticalité ; du centre du corps (abdominaux profonds de l'abdomen) vers les extrémités dans une recherche d'ouverture et d'amplitude latérale. Par opposition avec la flexion.

*Lire aussi Flexion*

**Flex** Flexion au niveau de la cheville.

**Flexion** Action musculaire qui rapproche et plie les deux segments d'une articulation. Par opposition avec l'extension. *Lire aussi Extension*

**Imaginaire** Le stimuler en utilisant des images concrètes, des objets, des mots, des actions.

**Improvisation** Danser sans chercher à mémoriser, en étant concentré sur les éléments de la consigne.

**Impulse** Dynamique à l'initiative d'un mouvement qui débute avec une qualité vive, qui se projette.

**Inclinaison** Flexion articulaire latérale s'inscrivant dans le plan frontal. Ex : inclinaison latérale droite du buste ou de la tête.

**Isolation** Mouvement engageant une seule articulation à la fois, un membre, l'un des volumes (tête, buste, bassin) ou l'une des extrémités (mains, pieds, etc.), par opposition à l'engagement global du corps. *Lire aussi Corps global*

**Lointain** Être séparé de l'autre de façon très écartée.

**Niveau** Couches dans lesquelles s'inscrivent nos mouvements : couche du bas située vers le sol qui engage la flexion des jambes ; couche du milieu située du bassin à la tête ; couche du haut située au-delà de la tête qui engage l'extension du corps.

**Occuper l'espace** Danser, se déplacer en ayant conscience de la grandeur de l'espace de danse. Pour cela, projeter son regard au maximum de la limite de cet espace comme si l'on regardait une ligne imaginaire, le regard très engagé et précis.

**Parallèle** Alignement des articulations hanche-genoux-cheville sans aucune rotation Ex : pieds parallèles.

**Pause corporelle** Tout le corps ou une partie s'immobilise. Plus rien ne bouge.

**Pizzicato** Technique musicale qui consiste à pincer les cordes d'un instrument avec les doigts.

**Poids du corps** Perception du poids des membres ou des volumes (tête, buste, bassin). Il s'agit de céder à la gravité dans le relâchement musculaire partiel d'une partie du corps.

**Posture** Organisation fonctionnelle du corps en fonction des tensions ou des faiblesses articulaires. La posture résulte de l'équilibre plus ou moins harmonieux des chaînes musculaires. *Lire aussi Tenue du corps*

**Proche** Être situé dans l'espace de l'autre, au point d'être collé.

**Projeter une direction** Lancer une trace qui traverse l'espace comme une flèche ou un rayon lumineux avec une partie du corps, en principe une articulation. L'engagement du regard lui donne une réelle lisibilité.

**Proposition corporelle** Proposition de mouvements dansés.

**Proprioception** Désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs musculaires, ligamentaires et aux centres nerveux impliqués.

**Qualité de mouvement** Se définit en fonction de son propre rapport à la gravité, à l'intensité musculaire, à la durée et à la vitesse d'exécution. Il est important de l'associer à une action ou à une image. Ex : qualité « suspendue » comme flottant dans l'air, s'étirant comme un nuage, sans ancrage ; qualité « rebondie » comme une balle qui tombe et se propulse hors du sol de façon répétitive ; qualité « d'abandon au poids » comme une glace qui fond ou comme une guimauve attirée vers le sol par l'effet de gravité. *Lire aussi État de corps*



**Relâcher** Détente, allongement musculaire d'une ou plusieurs parties du corps avec la notion de poids.  
Ex : relâcher un bras ; relâcher les épaules (épaules basses) ; relâcher la nuque et la tête.

**Remontée** Aller vers le fond de la scène.

**Repoussé du sol** S'appuyer et s'ériger comme l'alpiniste qui prend appui et se repousse de la paroi, avec l'extension de la colonne vertébrale vers le haut. Très souvent utilisé dans les exercices de marche et de course.

**Réveil du corps** Mise en mouvement du corps mettant en jeu des coordinations, des isolations, des transferts de poids et des étirements. C'est un pré-échauffement.

**Rythme** Le rythme, en musique, détermine la durée des notes les unes par rapport aux autres. Il s'organise par la division du temps en mesures égales et la représentation des durées, longues ou brèves, sur les partitions avec une périodicité des temps « faibles » ou « forts ». Le rythme est ce qui colle à la mélodie. Il correspond exactement aux notes que l'on entend, il n'est donc pas régulier. Avec la mélodie, il différencie deux morceaux.

**S'approprier un mouvement** Intégrer un mouvement en fonction de ses capacités corporelles.

**S'orienter** Orienter son corps face à un repère spatial (un mur, une porte, une personne).

**Scène** Lieu de représentation découpé en 4 espaces : avant-scène, fond de scène, cour et jardin.

*Lire aussi Côté cour et Côté jardin*

**Se placer** 1/ Choisir un emplacement dans l'espace de danse (à l'avant, à l'arrière, sur les côtés, au centre, à la périphérie, dans les coins) ou une position par rapport à l'emplacement des autres (loin, proche, devant, derrière, à côté).

2/ Respecter l'anatomie fonctionnelle du mouvement, la structure osseuse, le squelette et les mobilités articulaires. Ex : être bien placé corporellement, c'est être musculairement positionné avec précision et stabilité.

**Spatialité de figures géométriques** Transposer des figures géométriques en un immense format occupant tout l'espace du sol.

**Spirale** Mouvement dont la trajectoire s'inscrit dans un dessin centrifuge (qui s'éloigne du centre) ou centripète (dirigé vers le centre). La spirale peut être ascendante ou descendante.

**Suspendre** Action en relation avec la durée. Dilater le temps, le ralentir, le retenir, etc. Pour cela, il faut un engagement musculaire impliquant une qualité spécifique de mouvement freiné, contrôlé et ralenti. Suspendre son corps implique peu de densité musculaire, de rétention du souffle. Il s'oppose à ces actions : céder au poids, céder à la gravité, accélérer.

**Tactilité** Rendre sensible et conscient les extrémités du corps (orteil, coussinet, doigt, paume de la main) par un contact de la peau.

**Talon-pointe** Flexion puis extension de la cheville.

**Tempo** (« temps » en italien ; au pluriel, *tempos* ou plus rarement *tempi*) En solfège, le tempo est l'allure (la rapidité relative, la vitesse ou encore le mouvement) d'exécution d'une œuvre musicale. C'est le temps entre les pulsations, la frappe régulière que l'on bat instinctivement avec le pied. Il ne varie pas durant le morceau.

**Tenue du corps** Mise en tension des chaînes musculaires permettant d'ériger le squelette et de le maintenir sur la verticale. *Lire aussi Posture*

**Transition** Passage pensé pour créer un pont, un lien entre deux parties, deux sections dansées ou deux mouvements. C'est l'un des éléments constitutifs d'une chorégraphie ou d'une composition.

**Traversée** Ligne imaginaire franchissant latéralement la scène et s'inscrivant de droite à gauche ou inversement.

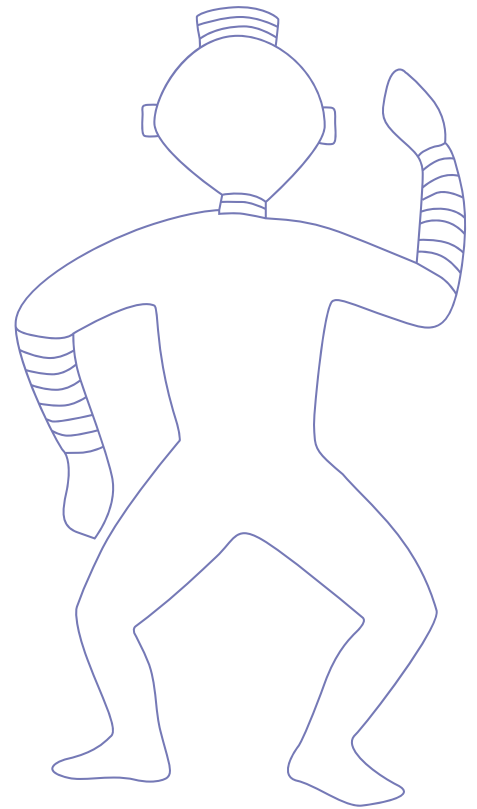
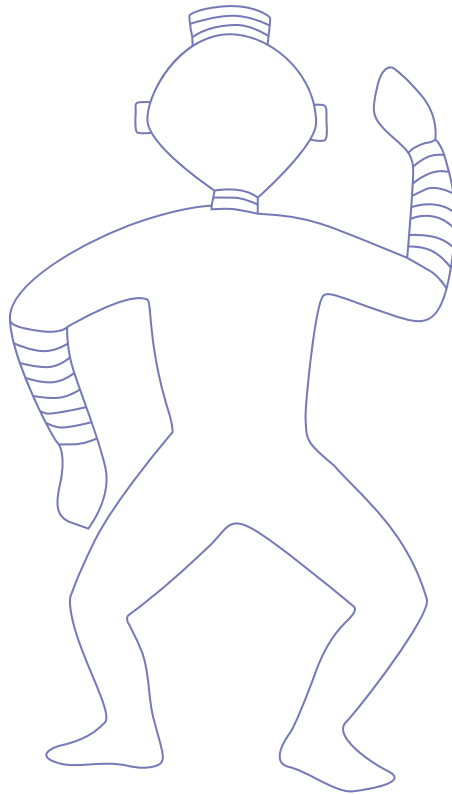
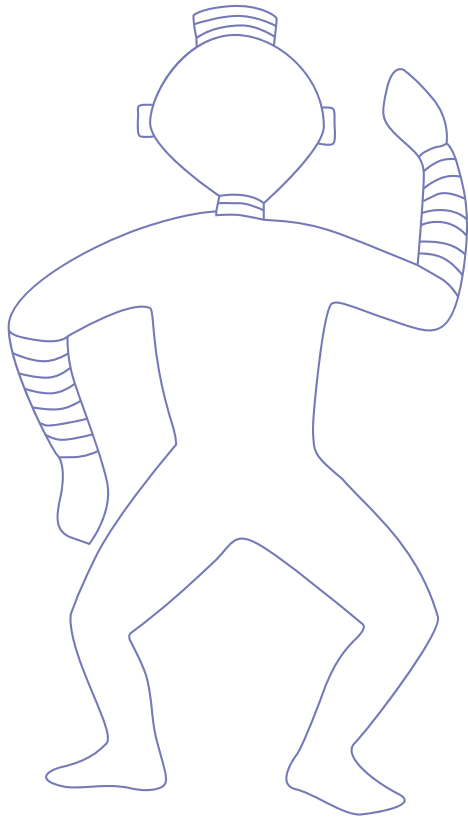
**Traverser l'espace** Se déplacer d'un côté de la scène à l'opposé.

**Univers musical** Ce qui se dégage de la dynamique et des images ressenties à l'écoute d'un morceau musical. On parle de couleur, d'ambiance sonore, de style. On se sent baigné dans une « nappe », entraîné dans un rythme ou une mélodie. Un univers musical peut faire référence à un style, une époque, un mouvement s'inscrivant dans l'histoire de la musique. Ex : baroque, jazz, lyrique, dramatique, ludique, poétique, léger, sombre, froid, etc.

**Volume du corps** Toute partie ayant la forme d'un volume. Ex : tête, buste, bassin, bouche-palais-gorge, etc.



# FICHE BONHOMME À REMPLIR



# FICHE DE TRANSPOSITION SPATIALE

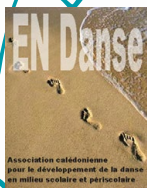
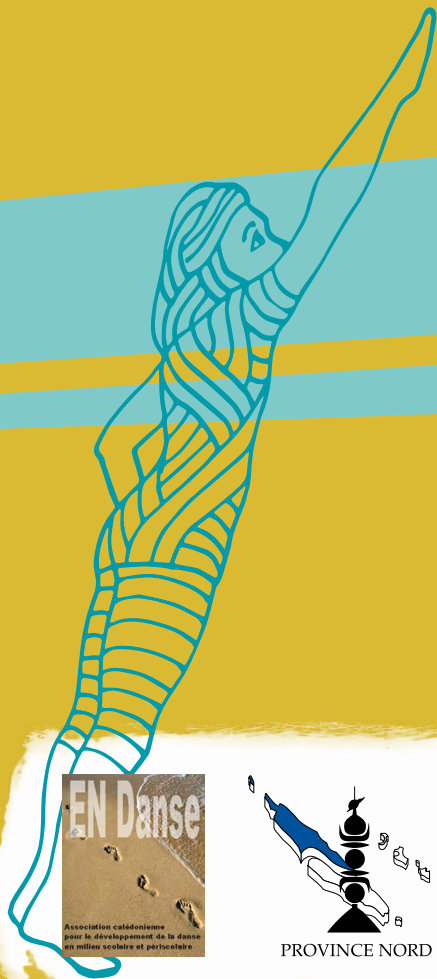
*Avant-scène  
cour*

*Avant-scène  
jardin*

*Fond de scène  
cour*

*Fond de scène  
jardin*





Association calédonienne  
pour le développement de la danse  
en milieu scolaire et périscolaire



PROVINCE NORD



Mission aux affaires  
culturelles



DENC



POM A PRODUCTIONS  
BP 18896  
98857 NOUMEA  
25 41 20 / 90 01 66  
fredericthollet@canl.nc