

# Les 5 composantes de la danse

## LE TEMPS

Élément organisateur qui permet de construire la succession et de la ponctuer

### Structuration interne ou externe du temps

Interne: la structuration temporelle émane du mouvement du danseur sans accompagnement sonore extérieur. Le danseur peut donner par son mouvement l'impression d'une partition ou parle de musicalité du mouvement

Externe: structuration ou perception des éléments sonores et de leurs traduction en mouvements. Le danseur répond sur l'instant ou en différé.

### Structuration métrique ou non métrique du temps

Structuration métrique basée sur la régularité de la pulsation. La pulsation c'est le battement régulier continue, le tempo la vitesse de déroulement de la pulsation/métronome, accent le changement brusque et bref d'intensité, le rythme est la mise en ordre déterminée du temps et l'organisation des sons.

Structuration non métrique: vite, lent, accéléré, décéléré, chacun possède une vitesse dans laquelle il se sent à l'aise.

Structurer son temps interne c'est à dire par rapport à son propre monde sonore. Prendre en compte ses rythmes internes (cardio.), jouer sur la durée des mouvements et ses contrastes ou en produisant des sons avec le corps (frappé, saut.). Passer d'une danse dépendante de la musique à une danse qui à sa propre musicalité sans soutien extérieur.

Structurer son temps externe: en traduisant la musique par le mouvement, ..il s'agit de structurer le temps pour construire un rapport dialogué à la musique ou au monde sonore.

## LE CORPS

### La perception de l'espace intérieur

Prise de conscience de l'architecture corporelle: le repère osseux, connexions entre les parties du squelette, les masses musculaires, les articulations, l'épaisseur du corps, les étirements musculaires

La perception des sensations tactiles (la peau/enveloppe et frontière): prendre conscience des sensations tactiles sur sa peau (contour, surface), varier la qualité des contacts (taper, frotter caresser), mobiliser puis relâcher les articulations => CORPS LIEU DE DIALOGUE

Prise de conscience du tonus musculaire: contraction/relâchements, étirements lents, allongements => DISPONIBILITÉ DU CORPS

Prise de conscience de la respiration: écouter sa respiration, la modifier, accompagner les mouvements par la respiration => RÉGULATION DU TONUS MUSCULAIRE

### Le regard

C'est une projection vers l'extérieur de l'espace intérieur: ouvrir le regard sur l'espace et les autres, le projeter dans l'espace, jouer sur le regard qui accompagne une partie du corps, qui initie le mouvement ou s'oriente en direction contraire au mouvement.

### La perception de la gravité

Prise de conscience de la verticalité (colonne tête, bassin, genou, pied => le socle), prise de conscience de l'architecture corporelle et de la répartition du poids du corps sur les appuis.

Jeu avec le déséquilibre depuis les pieds, ou une autre partie du corps, aller jusqu'à la chute et revenir à la verticalité

### La mobilisation partielle des parties

5 mouvements répétés: flexion, extension, rotation, circumduction, translation pour explorer les possibilités des articulations, coordonner des parties du corps, dissocier ou initier un mouvement à partir d'une partie du corps

### La mobilisation globale

Les déplacements: parcourir un espace, transférer le poids d'un appui à l'autre, explorer les différentes façons de se déplacer, utiliser des appuis inhabituels,...

Les sauts: 5 types de sauts (impulsion/réception)

Les tours: changer d'orientation, d'appui, d'axe

## L'ESPACE

### L'espace corporel proche

La bulle qui entoure le danseur

Directions: sagittal, frontal, transversal

Orientations: point de référence, côté droit/gauche, face, dos..

### L'espace de déplacement

Niveaux: Haut (saut, demi pointe), moyen, bas (abaissement du corps)

Tracés: mouvements dans l'espace sous forme de ligne, courbe, ..

Dimensions ou amplitude du mouvement

### Espace scénique

Jouer sur les entrées et sorties de scène

Exploiter les particularités de l'espace

Utiliser les espaces et les symboliques.

## LA RELATION ENTRE DANSEURS

Le corps de l'autre (surfaces d'appui, poids, manipuler, pousser, ..)

Les relations en fonction de l'espace (groupés/isolés, distances/orientations, formes,..)

La relation en fonction du temps (à l'unisson, action/réaction, canon, cascade)

Les rôles: l'élève doit apprendre à être soliste, initiateur, complémentaire, leader, en rupture.

L'écoute: aller de la perte des repères visuels vers des repères kinesthésique

L'élève apprend à affiner sa perception visuelle, auditive et tactile.

## L'ENERGIE

### Colore le mouvement et l'intensité émotionnelle du danseur

### Le facteur poids ou la quantité d'énergie utilisée

Fort: grande quantité utilisée- le mouvement est ferme énergique accompagné d'une tension musculaire

Faible: geste détendu, impression de légèreté

### Le facteur temps ou la vitesse de l'énergie libérée

Soudain

Soutenu, maintenu

### Le facteur espace ou l'orientation de la libération de l'énergie

Direct (ligne droite et nette)

Indirect (ligne qui ondule)

L'élève doit apprendre à réguler son tonus, éprouver des états de tonicités différents (jouer sur les verbes d'actions, les contrastes)