

Contenus d'enseignement en danse Liste non exhaustive Dans chaque rubrique : du niveau débutant à expert	
Danseur	
Pour enrichir la motricité	• Varier les modalités de mobilisation des segments : <i>Je joue sur flexion-extension des différentes articulations; je joue sur les rotations du corps sur ses axes et sur les rotations des différentes parties du corps</i> • Mobiliser les segments dans l'ensemble de la kinesphère: <i>J'éloigne mes segments de mon axe ; Je réalise des tracés à l'intérieur de la kinesphère</i> • Identifier, isoler, prendre conscience, mobiliser les différents segments du corps. Prendre conscience de leur relation : <i>relation coccyx-sommet du crâne ; devant du corps, arrière du corps, côté du corps ; buste, bassin, épaules, coude ; bras, avant-bras, mains, doigts ; cuisses, bas de jambe, pieds, orteils.</i> • Différencier la contraction et le relâchement puis la tension et la détente. • Expérimenter les articulations et leurs différentes mobilités. Initier le mouvement en partant de ces différentes articulations : <i>Colonne vertébrale dans sa globalité ; articulation scapulo-humérales, coudes, poignets, doigts ; articulation coxo-fémorales, genoux, chevilles, orteils.</i> ○ Être conscient de l'articulation coxo-fémorale et être capable de mobiliser la jambe indépendamment du bassin. ○ Faire la différence entre un enroulé de la colonne vertébrale et l'action de se pencher en avant en basculant le bassin. ○ Être conscient de l'articulation scapulo-humérale et être capable de mobiliser les bras sans lever les épaules. ○ Dans la marche, être capable d'articuler et de dérouler le pied ; pouvoir initier le mouvement par la pointe ou par le talon. • Produire un mouvement à partir d'un point défini dans le corps jusqu'à un autre point. • A partir de l'axe vertical, percevoir et utiliser les différentes parties du dos : enroulé, déroulé, inclinaison, extension en précisant le point d'initiation du mouvement, sa progression et son point d'arrivée. (Cercles du haut du dos initiés par sommet du crâne et flexion de la colonne avec bascule du bassin.) • Aborder la succession épaules, coudes, poignets, mains (de la main vers l'épaule et inversement). • Utiliser les bras de différentes façons • Maîtriser la coordination dans les cinq formes de saut : 2 pieds sur 2 pieds vers le soubresaut ; 2 pieds sur 1 pied vers la sissone ; 1 pied sur le même pied vers le temps levé ; 1 pied sur 2 pieds vers l'assemblé ; 1 pied sur l'autre pied vers le jeté. • Dans des mouvements simples, savoir apprécier les différences d'aisance entre les côtés droits et gauches
Exploration de la kinésphère	• Dessiner, tracer avec différentes parties du corps des lignes droites ou courbes • Prendre conscience de l'espace occupé par son corps dans sa verticalité, dans son volume. Avec extension des membres. Avec colonne fixe ou mobile. • Explorer les orientations et les directions • Passer d'un niveau à l'autre en jouant sur des flexions-extensions, des rotations, des abductions-adductions, en utilisant des relais articulaires. • Créer des volumes, des formes rondes ou angulaires avec le corps • Différencier un tour d'un déplacement en cercle • Combiner un déplacement dans une direction avec des changements d'orientation du corps en dissociant les ceintures (<i>par exemple scapulaire et pelvienne</i>) • Transposer une position, un mouvement de droite à gauche • Utiliser la spirale dans le mouvement • Descendre au sol et remonter de différentes façons.

Pour construire mon équilibre « être ancré-e »	• Identifier la surface d'appui avec le sol (<i>plus ou moins grande, stable...</i>) • Prendre conscience dans la verticalité de l'alignement pieds, genoux, bassins, épaules. Jouer avec la verticalité (en avant, en arrière, après un tour...). Projeter le centre de gravité en dehors du polygone de sustentation. Abaisser et augmenter le tonus musculaire • Prendre conscience de l'action de la force gravitaire pour jouer avec (<i>par exemple presser dans le sol pour s'ancrer</i>) et se suspendre « comme accroché-e à un fil » • Répartir le poids du corps sur le pied (penser au triangle d'Odile Rouquet : les 3 arches interne-externe-antérieur) • Varier les différents approche du pied au sol: repousser, glisser, brosser, dérouler, allonger, relever, pivoter, amortir • Dérouler le pied du talon à la pointe et inversement • Être solide sur un (ou ses) appui sans crispation musculaire au niveau du quadriceps • Fixer un ou plusieurs points du corps comme ancrage au sol • Identifier l'articulation coxo-fémorale et dissocier la mobilité de la jambe de celle du bassin. • Etablir un rapport harmonieux avec le sol pour un mouvement fluide et facile : maîtriser les transferts de poids dans la marche, la course, les déplacements plus complexes (ce qui permet la pose précise de l'appui pour éviter de se replacer ou de se rééquilibrer). • Contrôler les arrêts, les accents, les ralentis et les accélérations dans le transfert du poids du corps • Rechercher des équilibres simples <i>en alternant par exemple des moments de course et d'arrêt sur un pied, sur deux pieds, sur un pied et sur une main...</i> • Exécuter différentes marches en avant et en arrière : jambes allongées, pliées, croisées... • Pouvoir chuter sur soi et loin de soi • Combiner plusieurs mouvements: <i>utiliser par exemple un enroulé ou un déroulé de la colonne vertébrale dans un déplacement</i>
Pour avoir un mouvement ressenti (et donc pour améliorer la lisibilité de mon mouvement)	• Comparer le mouvement à un état, une qualité particulière (<i>« léger comme une plume »</i>). Utiliser des métaphores (<i>« je suis une feuille transportée par le vent »</i>), des hyperboles (ressentir par l'exagération) (<i>« je suis aspiré par un aspirateur géant »</i>) • Mettre en relation des sensations corporelles (appuis, dissociations, tensions, relâchement...) et les effets qui s'y rapportent (équilibres, déséquilibres, formes atypiques...) pour affiner les perceptions kinesthésiques • Reproduire une forme définie, en inventer d'autres et les mémoriser (associer une image mentale et des sensations dans une posture donnée) • Identifier la durée des mouvements • Mettre une intention, un imaginaire afin d'incarner le mouvement • Préciser la direction du mouvement et l'orientation du corps • Associer deux qualités dans un seul mouvement : fort-lié, doux-saccadé, fort-saccadé, doux-lié... • Dans une succession de mouvements, avoir conscience et pouvoir nommer les différents appuis utilisés.
Pour lier les mouvements	• Construire des relais qui permettent les enchaînements : <i>c'est la hanche qui amorce le mouvement puis donne le coude...</i> • Mémoriser le chemin du corps en s'appuyant sur des actions et des images qui s'enchaînent : <i>« je passe sous une barrière puis je shoote fort dans un ballon.... »</i> • Contrôler la régulation tonique au moment du changement d'énergie dans un mouvement • Mobiliser la respiration
Pour être à l'écoute des autres	• Gérer la simultanéité des écoutes visuelle, auditive et kinesthésique • Développer une concentration et une écoute plurielle: être à l'écoute de soi, et simultanément, de la musique, des autres danseurs et des spectateurs. • se situer par rapport à une ou plusieurs personnes, à un objet, à un élément de la salle : <i>proche/loin, dessus/dessous/sur, de face/de dos/ de profil.</i> • Percevoir le volume de l'espace de la scène
Placer son regard	• Préciser le regard : <i>sur moi, vers où je me dirige, d'où je viens, sur une partie de mon corps, sur l'autre danseur, sur les spectateurs en focale ou loin derrière...</i> • Prendre conscience et utiliser sa vision périphérique et sa vision focale • Utiliser le regard en relation avec le mouvement (<i>le regard suit le mouvement</i>) ou un partenaire (<i>dans les yeux ou sur une partie de corps précise</i>) ou un point ou trajet dans l'espace (<i>fixer un point fictif ou au contraire laisser aller le regard sur une ligne fictive</i>)
Pour varier les relations au monde sonore	• Mobiliser une partie du corps sur les temps forts de la musique. Associer temps fort musicale et temps fort dans le mouvement. Se déplacer en suivant un tempo. • Adapter l'amplitude d'un pas ou d'un mouvement à un espace donné dans une durée définie • Identifier la pulsation, le tempo • Différencier les tempi très rapides, modérés, très lents ; • Identifier la mélodie ; Distinguer deux phrases musicales différentes ; • Frapper un tempo, puis doubler et débouler. • Reproduire une cellule rythmique simple <i>avec des frappés de pieds, de mains, sur le corps ou sur</i>

	<i>une percussion, avec la voix.</i>
--	--------------------------------------

Exemples de contenus d'enseignement en danse

	• Finir un mouvement en relation avec la fin de la musique • Associer et dissocier le silence musical et l'arrêt du mouvement dans la danse (<i>ex: Finir un mouvement alors que la musique continue</i>) • Adapter la dynamique d'un mouvement dans l'espace en fonction de la dynamique musicale ou faire l'inverse de manière consciente • Quitter la pulsation pour transformer la danse et revenir à la pulsation. • Différencier le tempo (notion de régularité) et le rythme (alternance de durées différentes). • Effectuer des impulsions (explosion, accent) en contraste avec la musique • Danser dans le silence en activant la musicalité de son propre geste afin ne pas être « esclave » de la musique (Doris Humphrey) • Ralentir le mouvement
Pour improviser	• Lâcher prise et autoriser les réponses motrices qui peuvent paraître absurdes, incongrues, bizarres... • Chercher de nombreuses solutions à un même problème, une même demande. • Observer, copier et déformer les propositions des autres. Faire, Refaire, Défaire (Maguy Marin) • Répéter jusqu'à ce qu'une nouvelle idée arrive • Faire foisonner une idée dans un espace différent, avec une autre partie du corps...
Pour porter en sécurité	• Réaliser un porter en respectant les phases d'élan, d'envol et de réception. • Différencier les rôles dans la réalisation du porter. • Transférer le poids en restant à l'écoute des réactions du partenaire. • Pour transférer son poids, être attentif au placement de son CG / celui de son partenaire. • Pour le porteur avoir des appuis stables, un corps prêt à recevoir, donc disponible et équilibré • Etablir des communications visuelles auditives et tactiles pour entrer en relation
CHOREGRAPHE	
Pour être créatif	• Laisser aller son imaginaire : faire table rase, aller dans l'irrationnel • Se laisser aller à une pensée foisonnante (arborescente), chercher pour chaque idée des ramifications en de multiples sous-idées par association et analogie • Accepter toutes les réponses • Conceptualiser le thème, passer du fonctionnel à l'abstrait (une valise : un contenant/un partenaire) • Utiliser le brainstorming (CQFD) • Dépasser les clichés, le convenu (F) • Connaître et communiquer grâce aux codes de la danse (D.Humphrey/J.Robinson) • « Rêver les yeux ouverts » piocher dans son imaginaire • Fluidité : produire un grand nombre de réponses pour une même question • Flexibilité : produire des réponses dans des registres différents • Originalité : rechercher des réponses singulières • Diversifier, combiner et inventer des mouvements • Tenir différents rôles (soliste, suiveur, complémentaire)
Pour préciser l'intention	• Identifier le type d'impact, d'impression qu'on veut laisser sur le spectateur (amuser, toucher, séduire, raconter, émerveiller, transporter, faire ressentir, faire réfléchir, choquer ...etc.) • Identifier des effets visuels, les fixer, les mémoriser pour ne pas laisser place au hasard et valider les effets qui soutiennent ou renforcent l'intention.
Pour choisir l'architecture	• Connaître les différentes architectures possibles : scénario, couplet/refrain, variation sur thème, combinatoire. • Mettre en relation cette intention avec ce qui permet de la développer au mieux (exemple : pour amuser, le scénario semble plus approprié, pour faire réfléchir le couplet-refrain car on répète une idée forte dans le refrain).
Pour répéter :	• Connaître les effets que produit la répétition : elle sert à renforcer l'idée par son effet de redondance, elle peut aller jusqu'à asséner, susciter un effet incantatoire, voire dérangeant. La répétition aisément repérable, laisse au spectateur le loisir de reconnaître des éléments gestuels. (cf en annexe article de F. Torrent) • Préciser et prendre conscience des trajets des segments corporels, début-milieu-fin (d'où le mouvement part, où il passe, où il se termine) et des déplacements.
Pour construire un unisson	• Se placer pour assurer la visibilité de chacun. (vol d'oiseau) • Comprendre que les repères de temps et d'espace sont fondamentaux pour se coordonner entre danseurs. • Être à l'écoute de tous les repères visuels et auditifs qui renseignent sur son déplacement et celui des autres. L'unisson peut ainsi se faire de 2 à tous les danseurs et dans des orientations différentes (un groupe de face, un groupe de dos, un groupe en diagonale...)

Pour s'orienter dans l'espace scénique	• Orienter l'espace scénique par rapport aux spectateurs • Se placer (de profil, de face, de dos, en diagonale) en fonction de ce qu'on veut que voient les spectateurs. • Prendre en compte dans les formations spatiales (lignes, colonnes, cercles, vol d'oiseau) les effets produits.
--	---

Pour s'organiser dans le temps :	• Identifier les temps d'attente dans la chorégraphie et anticiper ces temps là pour les limiter en y associant des gestes simples ou des déplacements qui permettent les transitions.
Pour choisir des procédés de composition :	• Connaître différents procédés de composition (répétition, accumulation, transposition) • Explorer plusieurs possibilités et choisir collectivement ce que l'on veut montrer, ce qui est le plus pertinent grâce à un regard extérieur.
Pour donner un titre à sa prestation :	• Préciser ses idées, ce que l'on veut dire, ce que l'on veut que le public ressente. • Mettre en mot les gestes, les relations entre danseurs, les qualités de mouvement utilisées. • Choisir un mot ou une phrase qui résume toutes ces idées. • Ecouter les autres propositions.
Pour utiliser la polyphonie	• Connaître différentes façons de produire une polyphonie : canon, dialogue, cascade, contre point. • Par exemple pour le canon, attribuer à chacun des danseurs un arrêt (et/ou un ralenti, une répétition, une accélération) ou un départ différé qui déclenchent le décalage avec le groupe. Puis conserver ce décalage jusqu'à la fin de la phrase chorégraphique. • Prendre des repères sur les autres afin de conserver le décalage ou de suivre à nouveau un autre danseur ou le groupe
Pour utiliser les contacts :	• Accepter le contact avec l'autre et comprendre que le contact est neutre. • Jouer sur la variété des surfaces d'appui offertes par les corps en contact • Manipuler un partenaire : trouver les prises efficaces, se placer par rapport à l'autre pour pouvoir agir sur lui en toute sécurité et jouer sur les différentes actions pour mobiliser le corps du partenaire : manipuler, repousser, s'appuyer, impulser, porter, pousser...etc. • Utiliser d'autres parties du corps que les mains pour manipuler, tirer, pousser, retenir, impulser, porter un partenaire. • Accepter de donner son poids sans s'abandonner complètement. • Prendre conscience des sensations tactiles sur son propre corps ou sur le corps de l'autre pour connaître les limites, le contour, la surface...etc. contribue à développer la perception des sensations tactiles et kinesthésiques.
Pour organiser un espace scénique signifiant	• Maîtriser les connaissances liées à l'espace scénique (côtés cour et jardin, avant-scène, fond de scène, diagonales de force et de retrait...etc.) • Comprendre et apprécier le pouvoir d'évocation symbolique des différents types de formes, déplacements • Explorer plusieurs possibilités de mise en espace (ligne, colonne, cercle, défilé, diagonale, bloc, carré, triangle...), de dos, de face, de profil, en diagonale et choisir ce que l'on veut montrer, ce qui est le plus pertinent grâce à un regard extérieur. • Percevoir son corps comme un élément constitutif d'une ligne ou d'une forme géométrique réalisée par le groupe • Ecouter, confronter les autres points de vue pour prendre une décision collective.
SPECTATEUR	
Pour proposer un titre	• Se détacher de sa propre chorégraphie dansée ou à danser afin de se rendre disponible pour regarder la chorégraphie d'autres élèves. • Oser proposer une idée. • Justifier la mise en relation de l'idée avec la production vue : prélever des indices sur les gestes et les qualités de mouvement, les relations entre les danseurs. Mettre en relation ces indices prélevés avec son imaginaire, ses références personnelles, son propre vécu. Imaginer une ou plusieurs significations/interprétations possibles.