

## Quelques exemples de mise en danse

**Objectif : développer l'écoute de soi, de l'autre pour favoriser l'approche sensible...**

Remarques :

- On pourra utiliser certaines de ces situations comme rituel
- Dans nombreuses de ces situations, on pourra proposer un temps « montrer/regarder » en 2 groupes : groupe A danse, groupe B observe (le groupe d'observateurs peut soit sortir de l'espace de danse, soit rester immobile dans l'espace de danse...)

### EN DISPERSION

#### **1- Entrer en relation avec l'espace, avec les autres**

Sans musique, se déplacer en marchant... regarder ce qui entoure (objets, couleurs, formes...), puis ceux qui m'entourent (cheveux bruns, tee-shirt blanc, yeux bleu....)

#### **2- De « danser ensemble, à l'unisson » à « Si l'un de nous s'arrête »**

Sans musique, se déplacer et explorer différents rythmes de marche...puis, dans 2<sup>ième</sup> temps, rechercher à l'écoute, l'unisson de la marche...puis libre...

Puis, la même chose + ajouter : si l'un s'arrête, les autres l'imitent jusqu'à ce que tous s'arrêtent, puis dès que l'un repart tous repartent...

On peut proposer d'effectuer 1 saut ou... sur place avant de repartir...

#### **3- Le « banc de poissons »**

Sans musique, en déplacement libre, passer de très dispersés à très serrés, comme « un banc de poissons » puis certains font des échappées à un ou plusieurs poissons puis reviennent dans le banc...

#### **4- Entre 2**

Sans musique, se déplacer et passer toujours entre 2 personnes

+ Relances : jouer / distance (loin, près, frôler, forcer le passage), vitesse, ligne droite/ courbe, mode de déplacement, faire une rencontre, sur différentes musiques

#### **5- Du regard à la construction aléatoire**

Sans musique, en déplacement libre, choisir qq du regard et le suivre du regard certain temps...puis changer de personne à suivre du regard

Même chose mais après avoir choisi qq du regard, ne pas la quitter des yeux, puis aller vers elle et poser une main sur son épaule = arrêt = construction d'un dessin aléatoire. Quand arrêt de tous : déconstruire progressivement puis enchaîner...être à l'écoute

#### **6- Seul, à 2, à plusieurs ( jeu d'écoute chorégraphique)**

Sans musique, se déplacer en avançant, en reculant, quand on croise qqun :

- lever 1 bras
- faire un mouvement avec pieds, jambes...
- on s'arrête pour.....et on repart
- on se prend par les 2 mains ...trouver tt ce que l'on peut faire...
- quand on veut s'arrêter 1 bras tendu à l'oblique vers le sol et tourner, 1 personne ou plusieurs personnes peuvent me rejoindre et tourner avec moi, chacun repars qd il veut
- s'arrêter pour descendre le + lentement possible au sol

#### **7- En petits groupes : les petits paquets ( jeu d'écoute chorégraphique)**

- Sans musique, faire des petits paquets serrés (grappes de x), puis
- Marcher serrés à très très petits pas
- Arrêt tous ensemble puis regarder ensemble : en haut, à droite, à gauche, en bas, en haut puis repartir

Au signal, tous les groupes convergent vers un point nommé, quand tous les groupes arrivés et regroupés : arrêt puis regarder ensemble : en haut, à droite, à gauche, en bas, en haut ...

## **8- Jeu de la marche, du regroupement et du prénom**

- marcher dans tout l'espace sans se toucher, s'arrêter au signal
- marcher, s'arrêter au signal, dire son prénom
- marcher, se regrouper au signal
- marcher, se regrouper au signal en formant 2 groupes
- marcher, se regrouper au signal en formant 3 groupes
- marcher, se regrouper au signal en formant 4 groupes
- marcher, se regrouper au signal et dire son prénom quand tout le monde est arrêté
- marcher, se regrouper au signal en formant 2 groupes (puis 3 groupes, 4 groupes) et dire son prénom

*Variantes plus simples avec des enfants : en formant des groupes de 2 personnes, de 3...*

*Variantes : changer de meneur ou essayer sans meneur à l'écoute*

## **EN CERCLE**

### **8- De « La danse des mains » au « Grand regard » (inspiré de l'Album à danser)**

Sur musique douce, début et fin, mains sur les cuisses.

- Le meneur (l'enseignant...) mène en montrant une « danse des mains » improvisée, simple, lente, ample que tous imitent ... D'abord danse d'une main, puis engageant l'avant-bras...2 mains, bras...gestes répétés plusieurs fois ...→ écoute, unisson...
- Puis, la même chose mais chacun, sur le cercle (ou en dispersion) n'est pas orienté vers le centre (orientations variées) → contagion...faire ensemble sans regarder directement le meneur  
(On pourrait faire « la danse des pieds, des hanches... » et créer la danse de la classe ensemble)

### **9- Enchaîner ensemble à l'unisson**

Sans musique, debout, les yeux ouverts puis fermés, recherche de l'unisson :

- monter les bras en se tenant par les mains + étirement vers haut
- lâcher bras, en lâchant les mains sur expiration
- enrôler tête + CV > bas
- remonter en déroulant.....

### **10- Rituel dansé (sur musique douce, ex musique Aubry « libre parcours » n°1 )**

Lever 1 bras, l'autre x 2, les 2 bras x 2, frotter mains en avançant vers le centre, tire 1 main en pince vers le haut et lâche la pince + bruit, retour en marche arrière à sa place, comme en tirant une corde, voyager librement dans tout l'espace en suivant sa main, regard sur sa main, puis retour à sa place : 1 fois ss musique puis musique

Demander aux participants d'ajouter des propositions... 1 fois ss musique puis musique, seuls à l'unisson

### **11- Rituel dansé (sur musique douce)**

Chaque élève tour à tour offre un geste à son voisin. Arrêt lorsque le dernier a offert son geste au premier. Importance du regard et de la qualité de l'offrande.

Puis, suivre la gestuelle du meneur (sans un mot) :

- Balancement du corps d'un pied sur l'autre
- Frotter, masser les différentes parties du corps
- Réveiller, mobiliser en explorant le monde du haut, du milieu, du bas : les doigts, les poignets, les bras, les épaules, la tête, les genoux, le bassin...
- Souffler sur les mains et faire un geste d'offrande avec 1 ou 2 mains à l'ensemble du groupe
- Aller vers le centre, en se donnant les mains, puis reculer, à l'unisson
- Se disperser dans l'espace puis aux signaux sonores, descendre au sol en 8 « poses photos »
- Rester au sol un certain et remonter doucement chacun à son rythme

### **12- Danser les yeux fermés à l'écoute de la respiration**

- Se donner les mains et observer comment on se donne les mains; se lâcher les mains, les redonner exactement de la même façon ; on refait plusieurs fois
- Même chose les yeux fermés, lâcher les mains, se redonner et se lâcher plusieurs fois
- Garder les yeux fermés, inspirer tous ensemble et sur l'expiration, lâcher les mains et faire un mouvement de détente (ex: s'étirer, se frotter, relâcher ...)

- même chose avec plusieurs mouvements de détente (enchaînement)

Au signal du meneur, se redonner les mains en même temps

- On fait la même chose plusieurs fois en gardant le même mouvement de détente comme un enchaînement (un solo); attendre à chaque fois l'inspiration/expiration collective pour lâcher les mains. Tous les solos doivent avoir la même durée pour que tous se redonnent les mains en même temps

### **13- Jeu du fil électrique**

En ronde, se tenir la main, fermer les yeux, un meneur donne une impulsion (serre la main de son voisin un peu plus fortement), à transmettre à son voisin

Variantes :

- Le meneur peut donner 2 impulsions décalées dans le temps.
- Le meneur peut donner 1 impulsion dans un sens et une autre dans l'autre sens

### **14- Jeu de regards et salutations**

En ronde, 1 personne à la fois, aller devant quelqu'un, lui serrer la main, dire son prénom, écouter la réponse, échanger les places

- chercher le regard de quelqu'un, échanger de place (tenir le regard le plus longtemps possible : jusqu'au croisement)

- chercher le regard de quelqu'un, dire un prénom (même si ce n'est pas le bon), l'autre dit son vrai prénom, c'est le signal pour échanger sa place

Variantes : même jeu, mais au lieu un prénom, poser une question : quel temps fait-il ? , de quelle couleur est ton pull ? , que fais-tu ce weekend ? Il pleut ? ... toujours attendre la réponse avant de changer de place

### **15- Passer la balle**

Sans musique, se passer une balle en disant son prénom (on peut engager 2 balles)

Même chose, en faisant parcourir 1 chemin à la balle

Pendant que la (les) balle(s) passe(nt), les autres suivent du corps les mouvements qu'inspire l'une ou l'autre balle qui circule

Même chose, avec une balle imaginaire, sur musique : la faire voyager, elle peut grossir, rapetisser (jouer sur variables : petit/grand, lent/vite, haut/bas), on peut se déplacer avec dans le cercle et revenir à sa place

### **16- Passer un geste**

Debout, faire passer un geste à voisin de droite (ex : 2 tapes sur épaule) ; puis 2 gestes( ex1+ poser main sur ses pieds...) ; puis 3 (ex1+2+ appuyer sur tête...) ; puis 4 ( 1+2+ 3 +zip dans le dos...)

### **17- Passer la grimace, la figure**

Debout, faire passer un geste à voisin de droite (par mimétisme, copie)

- une grimace du visage puis même chose mais la grimace du visage engage, envahit tout le corps

- une figure ronde avec le corps

- une figure droite ou brisée avec le corps

Relances : /espace : petit, grand ; hauteurs ( ht, milieu, bas → sol), / énergie, temps : ajouter musiques...

Puis en 2 groupes acteurs (au milieu) /spectateurs ( au fond de la salle) : le meneur, dos au groupe de spectateurs montre par 1 signe avec ses mains une figure ronde ou brisée, sans que les spectateurs le voient , le groupe acteurs danse en jouant sur corps, espace...le groupe spectateur devine et en prononçant le mot ( rond ou brisé) entre pour danser ...se qui chasse le 1<sup>ier</sup> groupe ( jeu de vagues successives).... **avec musiques...ex compil Sophie n°1,4**

### **18- Suspension, respiration**

3 ou 4 personnes s'engagent dans le cercle en dansant puis vont vers qqun, font une « suspension » (comme 1 grande respiration) puis pose 1 main sur cette personne et prend sa place, la personne se retire doucement et va à son tour....

## A DEUX

### **19- Echauffement par 2**

L'un derrière l'autre: frotter son partenaire (de la tête aux pieds) ; pétrir ; tapoter comme des gouttes d'eau ; taper avec le plat de la main ou la tranche de la main ; tambouriner avec le poing ; épousseter" (changement de rôle: le masseur devient le massé)

### **20- Danser seul puis à 2 : dessiner des formes et les traverser**

Sur musique, individuellement :

- Pointer avec un bras (main tendue) 1 point, puis toujours avec le même bras 1 autre point....(image « prendre un objet à un endroit, le poser à un autre... ) ...+ variables
- Dessiner 1 très petite chose puis 1 autre...l'espace devt, der, ht, bas...les enchaîner...+ variables
- Dessiner 1 grand cercle puis le traverser avec l'autre bras (puis une autre partie du corps...), puis 1 autre...+ variables
- Même chose avec un carré

Puis par 2 jouer ces 3 propositions

### **21- Danser à 2 en contact et jeu de poses** (musique rythmée, ex africaine, présentant des repères couplet/refrain ou ruptures)

Se déplacer par deux dans l'espace, avec un contact au niveau de l'épaule. Trouver le rythme, pour marcher sur la pulsation.

Au changement dans la musique, descendre au sol en huit photos, en maintenant un contact, rester huit temps au sol puis remonter sur huit temps.

Chercher une fin tous ensemble.

### **22- Danser à 2 puis en cercle : la danse des coudes**

- Assis en cercle l'un derrière l'autre : A manipule B qui a les yeux fermés, par les coudes « bouger les ailes » doucement

- En cercle, debout en marchant : Par 2 sur le cercle, A derrière B l'enveloppe en le tenant par les coudes, on se déplace sur le cercle ainsi , A conduisant B par les coudes doucement ... ça s'ouvre et se referme comme un papillon...en avant , en arrière, puis s'immobiliser, repartir, tourner sur place, puis tous ensemble aller vers le centre du cercle

### **23- Par 2 : l'algue / qualité de mouvement** sans musique

A, l'algue a les yeux fermés, B pose main sur une partie du corps de A, A vient repousser doucement, se nicher + ou – selon pression du contact... B enchaîne les contacts progressivement Puis retrouver la sensation, le mouvement sans les contacts

### **24- Par 2 : le guide**

A yeux fermés, B le guide en le tenant (cote à cote ou face à face ou B place une main sur ventre de A et le dirige sur place, puis en déplacement (de peu de déplacement à plus ) ...)

### **25- Par 2 : le miroir**

On doit toujours voir lequel des 2 dirige...

### **26- Par 2 : le dialogue : Question/ réponse**

### **27- Par 2 : le « contraire »**

L'un fait un mouvement, l'autre doit réagir par son contraire..( avance/ recule ; se met en boule/ s'étire...)

### **28- Par 2 : le bâton**

1 bâton pour 2 tenu au bout du doigt...se déplacer sans que le bâton tombe, passer au sol , sans puis avec musique

Puis éventuellement 2 bâtons pour 3, 3 bâtons pour 4....

### **29- Par 2 : entrer dans la marche d'un autre**

En dispersion dans la salle, entrer dans la marche d'un autre en le suivant puis changer quand on veut ou repartir seul

### **30 - Par 2 : le suiveur**

L'un derrière l'autre 1m d'écart, se suivre, le meneur se retourne quand il veut → l'autre ne doit pas se faire surprendre du regard. Suivre le chemin et le rythme. Puis le meneur introduit des gestes quotidiens dans son déplacement...

### **31- Par 2, maintenir 1 objet entre les 2 et explorer les différentes possibilités de mvts**

Relances possibles:

/ corps : verbes : faire glisser, compresser, tourner, étirer  
avec, sur différentes parties du corps

/ espace : sur place, en déplacement

/ l'autre : A conduit, B suit ; écho réponse

/ temps et énergie: sur différentes

### **32- Par 2, 3,4 contact par intermédiaire balle**

- avec une balle molle, à 2, 3 ou 4 personnes (1 balle par personne) autour d'1 personne qui a les pieds statiques : faire rouler la balle sur le haut de son corps, la personne au milieu accompagne les mouvements, la balle ne doit pas se détacher du corps, les autres peuvent bouger, se croiser... on peut utiliser ses 2 mains

- même exercice avec la main

### **33- Par 2 : La sculpture vivante**

- Par 2, A manipulateur, B manipulé : A déplace doucement une partie du corps de B, B garde la posture (prendre une photo)

A pourra aller jusqu'à amener B à se déplacer

Variantes :

- limiter à 15 déplacements ou plus simple avec les enfants 2 déplacements par enfant

- reprendre une posture normale et tout de suite après, reprendre la sculpture créée pour travailler la mémoire corporelle « (les spectateurs peuvent éventuellement aider, corriger)

- crée une sculpture avec tout le monde, défaire la création les uns après les autres dans l'ordre inverse d'arrivée ou ... inversement ! (c'est-à-dire le premier arrivé sort le premier)

- à partir de photos, essayer de reproduire la sculpture proposée

- la pantin articulé : les déplacements sont maintenant possibles, pour cela toucher le genou et accompagner le mouvement de la jambe, donner un point d'arrivée et mettre le pantin dans une boîte à l'arrivée (le mettre en boule)