

Propositions de situations de ritualisation en danse

Enjeu : il s'agit d'une mettre en disponibilité un corps sensible et poétique et permettre une ouverture à l'espace de danse (dimensions, nature du sol, lumière...), aux autres et à l'imaginaire.

Contenu : la situation de ritualisation proposée peut être conservée quelques séances et complexifiée d'une séance à l'autre. Elle doit être en lien avec les situations d'apprentissage proposées dans la séance

Organisation de l'espace : distinguer et délimiter l'espace de danse dans lequel ce corps sensible et poétique prend la parole (expression du corps non verbale) pour le différencier d'un autre espace à construire : celui du regard (observateur / spectateur) et de l'écoute de la consigne.
Délimitation par des plots, des cônes... / des marques au sol....

Objectif général 1 : mise en disponibilité de l'ensemble des parties de corps initiatrices de mouvement

(mobilisation de l'ensemble des articulations)

Objectif spécifique : réveil du corps sur un plan individuel et collectif

Cycle 1 :

Dispositif : assis puis debout, en cercle

Consigne 1 : raconter une histoire ayant pour thème « le bain » ou « la douche » et mimer les différentes actions (exemple : se déshabiller / ouvrir le robinet → faire couler l'eau sur tout le corps / savonner tout le corps → frotter toutes les parties de corps / ré ouvrir l'eau et se rincer → enlever le savon / se sécher → frotter toutes les parties de corps / s'habiller.....)

Cycles 2 et 3 :

Dispositif : debout, en cercle

Evolution de la consigne : réveiller les différentes parties de corps au travers de différentes actions déclinées successivement (masser, frotter, tapoter, tourner, lancer...)

Objectif spécifique : réveil du corps sur un plan individuel, en lien avec les arts plastiques

Cycles : tous niveaux

Dispositif : individuellement, allongé au sol à plat dos

Consigne 2 : se déplacer dans l'espace en prenant conscience de la dimension de la scène, de la texture du sol, des autres danseurs. Insister sur la projection du regard au lointain pendant le déplacement

Déposer son poids, les yeux fermés sur le sol, en position à plat dos.

Tout en gardant les yeux fermés, imaginer qu'un outil (pinceau, brosse, éponge, couteau...) prolonge la main droite et permet de laisser des traces sur différents supports, dans les 3 dimensions.

Varié les parties de corps en sollicitant ces parties en opposition (ex : pied gauche puis coude droit puis main gauche, puis genou gauche....)

Varié les positions au sol (ventre, côté), les supports imaginaires (sol, plafond, mur), les outils

Puis demander à chacun de les enchaîner dans l'ordre de son choix.

Transposer cet enchaînement debout en gardant ou non les yeux fermés (pour des questions d'équilibre).

Objectif général 2: ancrage du regard

Objectif spécifique : réveil du corps sur un plan individuel associé à l'ancrage du regard (accompagnement du mouvement par le regard)

Cycles : tous niveaux

Dispositif : individuellement dans l'espace de danse

Consigne 3 : entrer dans l'espace, y circuler (ancrage du regard) et faire silence, les 2 pieds ancrés dans le sol.

Le regard projeté dans le creux de la main, imaginer qu'un objet « extraordinaire » est venu délicatement s'y déposer. Cet objet fait danser tout autour de soi (espace proche) ou bien emporte le danseur dans un déplacement dans toute la salle (espace lointain).

Terminer en déposant délicatement l'objet au sol et sortir de l'espace de danse sans le perdre du regard.

Au besoin, rentrer à nouveau, le reprendre et repartir « en voyage » avec lui. (« partir en voyage » sur place et en déplacement.....)

Remarque : identifier clairement la partie de corps initiatrice du mouvement.

Varié les parties de corps (mobilisées à partir des articulations) sur lesquelles l'objet imaginaire est déposé et passer d'une partie de corps à l'autre en opposition (droite / gauche et haut / bas du corps) sans rupture de mouvement.

Ex : sur place, passer de main droite à coude gauche, puis en déplacement pied droit (ce qui amène à se déplacer au sol), puis hanche gauche....

Objectif spécifique : projection du regard dans le déplacement

Cycles : 2 et 3

* Consigne 4 :

- Traverser l'espace de danse en imaginant rejoindre quelqu'un ou en se déplaçant vers quelque chose (donner du sens au déplacement).

- Suspendre la marche et faire silence au signal de l'enseignant (attention ne pas employer le mot « statue » qui va figer les élèves dans une forme alors qu'il s'agit d'une suspension de mouvement).

- Se déplacer lors des trois traversées avec des vitesses différentes : très rapide ou très lente.

- Lors d'un silence inclus dans la traversée, le regard est attiré vers le sol par un « objet extraordinaire » imaginaire (intention personnelle). Descendre au sol (lâcher le poids dans le sol) et entrer en contact par le regard avec cet objet extraordinaire, marquer un silence de la durée de son choix. Trouver un chemin pour remonter à la verticale, quitter le sol sans perdre l'objet du regard (le quitter « à regret »), reprendre son déplacement et projeter à nouveau le regard au lointain.

Consigne 4 bis : dans l'espace de danse, se mettre par deux ou par trois en situation l'un derrière l'autre (ou 2 derrière le leader), un leader partage avec son (ses) partenaire(s) ses traversées et sa rencontre avec cet « extraordinaire » au sol, l'objectif étant de construire une seule et même « parole ».

* Consigne 4 ter : par 2 (le leader se place devant son partenaire). Il se déplace dans l'espace de danse en changeant de direction à 180 degrés de temps en temps, désignant ainsi son partenaire comme nouveau leader. Varier les vitesses de rotation et la durée entre 2 changements.

Objectif général 3 : écoute entre danseurs

Objectif spécifique : écoute collective entre danseurs (grand groupe)

Cycles : 2 et 3

Dispositif : collectivement dans l'espace

* Consigne 5 : se déplacer dans tout l'espace en changeant souvent de direction. L'animateur de la séance immobilise un danseur par une pression sur une partie de corps. Celui-ci fait silence. Faire silence à son tour dès que l'on croise dans son champ visuel quelqu'un en silence. Un des danseurs redonne alors le signal de se déplacer à nouveau.

Remarque : l'enjeu étant l'écoute collective ; il s'agit de se déplacer et de faire silence collectivement le plus rapidement possible dès l'arrêt du 1^{er} danseur

* Consigne 5 bis : se déplacer sur un tempo de marche, puis accélérer ou ralentir quand un des danseurs en prend l'initiative.

Pas de régularité dans les durées de changement d'allure : surprendre les partenaires.

Objectif spécifique : écoute entre danseurs (groupe restreint : 4 ou 5 danseurs)

Cycles : 2 ou 3

Jeu du leader

Dispositif : par 4 ou 5

Le leader est le seul à ne pas voir les partenaires regroupés derrière lui dans un espace très concentré

Consigne 6 : se déplacer à l'écoute en restant le plus groupé possible (espace concentré). Changer de partenaire et de consigne

Leader 1 : se déplacer sur un tempo moyen en associant des silences entre 2 déplacements

Leader 2 : varier la vitesse de déplacement entre chaque silence

Leader 3 : remplacer le moment de silence par un contact au sol

Leader 5 : prendre un contact sur le corps d'un des partenaires à l'initiative du leader

Objectif spécifique : écoute entre danseurs et développement du « grand regard » (regard périphérique) de la part du leader

Cycles : 3

Dispositif : identique au départ avec la situation précédente

Consigne 6 bis : se déplacer à l'écoute des propositions du leader. Ne pas systématiquement repartir avec lui et rester en silence.

Quand un autre leader aperçoit un danseur en silence, isolé d'un groupe, l'accueillir dans son groupe en marquant un silence ou en passant à proximité de lui.

Le nombre de danseurs par groupe est en permanence fluctuant ; permettant ainsi de déconstruire et reconstruire de nouveaux groupes. Seuls les leader ne peuvent se joindre à un groupe.

Objectif spécifique : écoute entre danseurs sur le plan rythmique en lien avec l'éducation musicale

Cycles : 3

Dispositif : en position en cercle

Consigne 7 : en cercle en position assise, dire successivement son prénom dans un rythme inséré dans une

mesure à 4 temps : frapper le sol sur le temps 1, les cuisses sur le temps 2, les mains sur le temps 3 et lancer les mains en l'air sur le temps 4

Exemples : temps 1 - temps 2 - temps 3 - temps 4

→ So x x phie

→ Sté pha x nie

→ An x tho ny

Objectif général 4 : mise en disponibilité dans le domaine de la respiration

Objectif spécifique : modulation de la respiration

Cycles : tous niveaux

Consigne 8 : entrer dans l'espace de danse, y circuler et descendre au sol à plat dos, les mains sur le ventre et les yeux fermés.

Prendre conscience de l'ensemble des parties de corps (points d'appuis) qui reposent sur le sol et de leur poids

Moduler le débit respiratoire :

- Prendre une inspiration (le ventre se gonfle d'air) et laisser s'échapper l'air par la bouche.

L'expire longue et continue produit sur le corps un état de relâchement.

- Prendre une inspiration (le ventre se gonfle d'air) et expulser l'air de façon explosive et brève

L'expire brève et explosive produit sur le corps un état de grande tonicité.

Consigne 8 bis : jouer individuellement sur les modulations respiratoires de son choix.

Remarque : les niveaux de cycle sont seulement indicatifs. Des élèves de cycle 2 ayant une pratique de la danse suffisamment développée peuvent tout à fait s'engager dans des situations de ritualisation de cycle 3.