

## Novembre 2010

### Vendredi 5 Novembre 2010

#### Objectif de séance

Connaître son espace proche et se l'approprier dans un mouvement dansé, le partager ensuite (durant une autre séance) avec une autre personne.

#### L'accueil

Nous nous retrouvons après les vacances de la Toussaint. Nous prenons le temps d'échanger sur les vacances de chacun, leurs déplacements et leurs activités ainsi que sur les différents achats : plusieurs ont acheté des chaussons pour la danse ou une tenue souple. Ces nouvelles acquisitions sont une véritable étape dans leur implication de la pratique de la danse.

Ce retour de vacances semble un peu difficile car un participant a eu un gros souci pendant cette période et son absence déstabilise le groupe. Je sens qu'il est nécessaire de prendre le temps d'échanger, de prendre des nouvelles de chacun plus personnelles, sans toutefois rentrer dans trop de détails car bien entendu mon rôle n'est pas là !

Pourtant, être à l'écoute (orale) des personnes me permet de jauger l'état d'esprit du groupe et j'ai constaté au fil de l'année que mon regard extérieur pouvait aider à la dédramatisation d'une situation : parfois faire rire quelqu'un facilite l'intégration d'une personne dans le cours celle-ci étant arrivée « à reculons » parce que contrariée par un évènement de la semaine ou de la journée.

Bien sûr, inviter une personne « contrariée » à venir danser n'est pas simple et je lui demande donc d'observer les autres et la sollicite un peu plus tard, ma préoccupation étant d'éviter les blocages. Parfois, un peu d'autorité est nécessaire pour accélérer le début du cours, mais gare aux susceptibilités !

#### L'échauffement

Nous sommes en cercle et je propose un échauffement connu de tous maintenant : les deux pieds parallèles, nous faisons travailler les articulations en rotation depuis la tête jusqu'aux chevilles, enroulé et déroulé du dos, etc. (Cf. Octobre 2010). Aujourd'hui, nous allons agrandir les mouvements sans déplacer les pieds et explorer tous les mouvements possibles dans un espace proche avec le haut du corps.

Sur une musique douce, je leur propose d'imaginer toutes sortes d'étirements du corps et tous les mouvements possibles tout autour d'eux, sans déplacement les pieds. J'amorce bien souvent le mouvement et les laisse chercher ensuite en circulant parmi les danseurs.

La consigne est bien comprise et généralement bien explorée, les visages s'éclairent et je sens qu'il y a un véritable plaisir dans cette recherche. Pendant que je circule dans le cercle, j'en

profite pour rappeler les différentes directions que le corps peut explorer dans « la bulle » : le devant et le derrière, le haut et le bas, les côtés...

## **Le déplacement**

Les danseurs ont exploré leur espace proche sans déplacement avec des mouvements libres. Maintenant je leur propose d'imaginer entre leurs mains un ballon qu'ils doivent manipuler, déplacer, faire vivre... Cette sphère peut grossir, jusqu'à l'écartement complet des bras ou devenir minuscule dans le creux de la main. Les danseurs vont donner vie à cette boule grâce au regard et à l'intention du mouvement.



Le sujet est bien compris et il va susciter des émotions exprimées par des rires voire des fous rires, car « le faire semblant » est souvent perçu comme quelque chose d'un peu « fou », d'un peu « bizarre » !

Pour faire évoluer le travail, nous commençons à déplacer ce volume dans l'espace de danse, sur une musique dynamique (valse). Je remarque que pour certains la sphère est toujours présente et reste perceptible, pour d'autres elle est complètement oubliée.

Je rentre donc dans la danse et réintroduis l'idée de la bulle dans les mains. Je constate à nouveau que l'introduction d'une nouvelle consigne peut annihiler la précédente. Il est donc nécessaire de les aider à intégrer les deux consignes, soit en dansant avec eux, soit en reformulant les consignes. Dans la première solution, le risque est le mimétisme ; dans la deuxième, le risque est de trop parler et de casser la dynamique corporelle : il faut donc que je sois très attentive aux besoins du groupe et tente de percevoir ce qui semble être le plus approprié ce jour-là à l'ensemble du groupe.

### **Improvisation avec un objet**

Pour finir l'atelier en continuant d'explorer notre thème, je propose de danser avec des ballons de baudruche que j'ai préalablement gonflés et dissimulés pour créer la surprise.

Effet réussi ! Les ballons donnent toujours un air de fête et l'attirance est grande !

Les élèves oublient leur fatigue et se lancent dans la découverte de ce nouvel objet. Nous constituons deux groupes pour une bonne gestion des objets et de la fatigue.

Lors du premier passage de chaque groupe, je les laisse découvrir et utiliser le ballon spontanément. A l'issue de ce premier passage, nous échangeons sur la façon d'utiliser cet objet, sur les possibilités de faire des liens avec le thème de notre séance. Nous décidons donc de ne pas lancer le ballon, de ne pas l'utiliser comme un « vrai » ballon, de garder l'image de la sphère que l'on déplace tout autour de soi... Des idées nouvelles surgissent et les danseurs se sentent prêts pour le deuxième passage.

Lors du second passage, effectivement, une autre gestuelle apparaît, plus en rondeur, en volume, le corps du danseur s'enroule autour du ballon.

Nous laissons là ce travail et nous nous promettons de poursuivre dans ce sens là la semaine prochaine !



## **Vendredi 12 Novembre 2010**

### **Objectif de séance**

Le travail sur la sphère nous a fait prendre conscience de notre espace proche, aujourd'hui le ballon va renforcer cette connaissance, le travail proposé permettra aux danseurs de l'habiter, de le remplir et de le partager avec un partenaire.

### **L'échauffement et le déplacement**

Je décide de commencer l'échauffement avec des outils déjà connus (les ballons de baudruche) pour créer un lien direct avec la séance précédente.

J'ai donc préparé un ballon par personne que je distribue aux élèves déjà prêts dans un cercle. Sur une musique douce, nous nous approprions l'objet : le volume du ballon induit une gestuelle tout en rondeur.

Je donne pour consigne d'explorer l'espace proche et insiste sur l'exploration des côtés du corps, du haut et du bas. Des vrilles dans le corps se dessinent, des torsions inattendues apparaissent...



Petit à petit, la nécessité du déplacement arrive. Les danseurs se laissent emporter par leurs mouvements qui deviennent de plus en plus amples.

Pour poursuivre le travail, je leur propose d'imaginer des mouvements dans un huit qui commence très petit et s'élargit au fur et à mesure.

Les corps s'arrêtent en même temps que la musique, des sourires de satisfaction se lisent sur les visages. L'élan que procure le mouvement donne à tout le monde le sentiment d'avoir vécu quelque chose de nouveau, l'objet est devenu autre chose qu'un ballon !

Je décide de faire évoluer cette situation.

Nous nous remettons dans un cercle (cette structure permet de retrouver l'unité du groupe et l'attention de tous) et je leur demande de garder un ballon sur deux.

Chaque danseur va faire passer le ballon à son partenaire le plus proche dans un mouvement dansé qui met en jeu le « huit ». Ainsi, les danseurs commencent à rentrer dans la sphère de l'autre et durant un temps partagent cet espace avec un partenaire.



Le travail va évoluer dans des déplacements libres avec beaucoup d'aisance pour certains et beaucoup de réticence pour d'autres...

Nous décidons de faire deux groupes pour mieux gérer la fatigue avant la pause.

### **Le travail à deux**

Nous abandonnons les ballons pour entrer dans un travail plus complexe à deux.

Je leur demande de choisir un partenaire. Je donne l'explication en donnant l'exemple avec un danseur, l'exercice est ardu pour moi car la consigne est un peu complexe et une explication trop longue amène vite une certaine lassitude.

#### La consigne :

Une personne tient un gros ballon imaginaire dans ses bras et reste dans cette position (statue), une autre va entrer dans son ballon en formant aussi un gros ballon avec ses bras et devient lui-même une statue. La première personne va se dégager de cette structure à deux et laisse son partenaire en statue, tandis qu'une autre personne va entrer dans son ballon...

Dans un premier temps, je pensais proposer un travail par deux dispersés dans tout l'espace de danse. Le projet était ambitieux et demandait beaucoup trop d'autonomie. Je commence donc

par un travail collectif et je décide même de prendre le temps de tester l'exercice et la compréhension de chacun avec moi. Le temps d'attente est forcément un peu long mais je me rends compte qu'il était nécessaire de donner une explication à chacun en tenant compte de

leur capacité de compréhension et de leur niveau d'appréhension face à la nouveauté (entrer dans la bulle de quelqu'un crée parfois des blocages).

La fin du cours approche, je souhaite finir l'atelier par un moment de danse qui synthétise le thème et redonne la place au mouvement dansé.

Une personne propose une statue au centre du cercle, une autre vient faire un volume dans son ballon, la première se libère et part danser librement, un autre danseur vient réaliser un autre volume à l'intérieur du cercle... Les danseurs vont trouver une continuité dans cet échange entre danseurs et nous retrouvons une unité dans la danse et oublions un temps la contrainte de la consigne qui était un peu déroutante mais au final plutôt enrichissante.

Finalement, les peurs vont s'évacuer petit à petit pour laisser place à l'imagination et à l'amusement.

Pour ma part, je suis contente de retrouver la dynamique du groupe et le plaisir des danseurs à créer de la danse.



## **Vendredi 19 Novembre 2010**

### **Objectif de séance**

Dans cette séance, je souhaite poursuivre et élargir le travail sur l'espace proche ; l'idée de partager cet espace me tient beaucoup à cœur, aussi nous allons maintenant utiliser le regard pour créer des liens, des lignes de force dans nos espaces communs.

### **L'échauffement**

Je décide aujourd'hui de réaliser l'échauffement assis en cercle et sur des chaises. J'espère que, grâce à la position assise, certaines personnes auront moins d'inquiétude par rapport à leur équilibre.

J'avais constaté que certains danseurs avaient du mal à solliciter une seule partie du corps à la fois : je souhaite donc que la position assise leur permette d'oublier ce problème de stabilité et de se concentrer sur certaines articulations.

La première réaction est de s'installer très confortablement sur les chaises. Je leur demande donc de profiter de cette position assise pour tenir leur dos bien droit, de poser les pieds bien à plat sur le sol et de poser leurs mains sur leurs cuisses. Maintenant que tout le monde a saisi qu'on allait, malgré la position assise, travailler, je constate avec plaisir que les élèves s'engagent plus volontiers dans certains mouvements de rotation et qu'ils prennent beaucoup plus de « risques ». Je constate que les danseurs donnent beaucoup plus d'amplitude à certains mouvements qui debout restaient très timides.

Nous allons donc tester nos échauffements connus (travail de la tête, étirement des bras sur les côtés, courbes du buste, enroulé du dos...). Le résultat est intéressant car les danseurs peuvent s'attarder sur des parties du corps pratiquement méconnues. Je pense par exemple aux chevilles de certaines personnes qui sont quasiment « soudées » à la jambe et n'ont plus aucune mobilité.

Nous allons profiter des chaises pour enchaîner sur des massages à deux pour le haut du corps. Une personne va solliciter le bras de l'autre en exerçant des pressions depuis l'épaule jusqu'à la main. De même, le masseur fait rouler le bras entre ses deux mains et étire les doigts vers le sol pour allonger le bras.

Après le deuxième bras, je propose un massage au niveau du haut du dos, le masseur dessine des cercles au niveau des omoplates, remonte sur les épaules, monte le long de la nuque et redescend le long de la colonne vertébrale. La position assise permet aux personnes massées de relâcher leur dos en prenant appui sur leurs cuisses.

## **L'atelier de création**

Je poursuis mon objectif de rentrer en relation avec un partenaire dans un espace proche. Pour cela je souhaite travailler sur le regard.

Je propose dans un premier temps une écoute musicale (Jean-philippe Goude). Le morceau est en huit temps et chaque phrase musicale se termine par un silence suspendu qui enchaîne à nouveau sur une phrase musicale de même longueur.

Cette structure musicale va me permettre d'instaurer un dialogue corporel à deux voix : les danseurs s'expriment avec leur corps et suspendent leur mouvement à la fin de la phrase musicale, c'est donc durant ce temps court de la suspension que la relation se crée par le regard. Ainsi, les corps s'arrêtent dans une suspension et seuls les regards se cherchent mais ne se figent pas.

Le travail se passe bien, je constate toutefois que pour bien des personnes cet exercice représente un véritable effort car il leur est difficile de soutenir le regard des autres. Leur regard est fuyant. Aussi, je rentre régulièrement dans le jeu dansé pour soutenir leur regard et les aider à donner une direction à celui-ci !



## Vendredi 26 Novembre 2010

### Objectif de séance

L'objectif de cette séance est très proche de la séance dernière. Je vais reprendre la même structure d'atelier et enrichir le thème en fin de séance.

### L'échauffement

Nous avons testé la semaine dernière les massages assis sur une chaise, aujourd'hui je propose le même travail debout.

La relation entre les deux partenaires est vraiment intéressante ; j'ai le sentiment que chacun découvre le corps de l'autre et son propre corps : des rires fusent, un véritable plaisir se lit sur les visages, plaisir de découverte de nouvelles sensations, de détente profonde, de confiance en l'autre...



### **L'atelier de création**

Nous poursuivons le même travail que la semaine dernière ; je souhaite faire évoluer les expressions du corps par le regard.

J'ai constaté que la recherche du regard de l'autre modèle le corps du danseur. Aussi, j'ai amené des petits tabourets solides et j'utilise les chaises et un banc du Centre Culturel.

Je souhaite varier les hauteurs pour enrichir le jeu des regards, les appuis...



Les positions des corps deviennent riches et amusantes, les danseurs essaient des tas de positions innovantes qui donnent envie aux autres d'en inventer d'autres.



Une véritable relation par le regard unit le groupe dans une gestuelle commune...



Nous nous donnons rendez-vous en décembre pour la préparation de la « Porte ouverte » qui aura lieu en milieu de mois. Aussi, je ne proposerai pas de nouveau atelier de création, nous allons prendre le temps de revivre les différentes notions travaillées durant les deux mois. L'objectif étant de se remémorer les ateliers, de les enrichir, de trouver une manière de les montrer à un public. Celui-ci sera composé d'amis et d'éducateurs qui vont pouvoir apprécier l'évolution des danseurs.