

STAGE DANSE ET ART DU MOUVEMENT
THEATRE DE BOURG-EN-BRESSE
(mars 2018)

objectifs :

- travailler sur l'écoute du groupe, des autres
- atelier de la journée pour aller vers une composition, une écriture (des « phrases »)



échauffements et premiers exercices:

- en cercle : (penser à une musique d'accompagnement)
 - 1) frottement des mains, pieds, le long des hanches / se regarder les uns les autres / donner progressivement du son à ce frottement
 - 2) massage du visage, du front (avec la main droite puis la main gauche), pression sur le front avec la paume de la main/ descendre avec deux doigts le long du visage en opérant une pression et en étirant bien la colonne vertébrale / massage de la nuque, du sternum..,
 - 3) debout : allonger les bras en étirant à fond, mains jointes et bras tendus, puis lâcher les bras, la tête
 - 4) s'allonger par étape, en commençant par être à genoux, et prendre conscience de tous les points d'appui (prendre conscience du sol est important)
 - 5) pour se relever, se tourner pour atterrir sur les fesses puis se mettre debout en tournant sur soi-même (pour ne pas « contraindre » trop le corps)

=> synthèse des exercices précédents : debout, étirer à fond puis descendre progressivement, s'allonger, se relever en se tournant... en 8 temps, puis 4, puis 3, puis 2 , puis si possible 1 / faire plusieurs fois sur un temps puis PAUSE en relâchant tous les muscles

 - déambulation dans l'espace puis retour en cercle => tourner la tête, puis poignets, doigts... échauffer toutes les parties du corps / déplacement en spirale, tout en continuant de tourner les articulations, jusqu'au centre du cercle/ retour en périphérie du cercle tout en continuant de faire tourner les articulations
 - au sol : allongés, se déplacer avec un point d'ancrage jusqu'au centre, puis, progressivement se soulever doucement en gardant toujours un contact avec le sol /essayer différentes dynamiques/ à l'écoute du groupe, continuer ce déplacement à demi-soulevés et s'arrêter dès que quelqu'un du groupe s'arrête

=> **conseils** : « on traverse des matières » plus ou moins dures en traversant l'espace, il faut en avoir conscience pour donner différentes dynamiques et différents gestes/ importance également de la notion de « sans effort » : organiser son corps de telle sorte que le mouvement soit « sans effort », s'aider du sol pour remonter car « la force vient du sol »/ lors de l'exercice avec les mouvements en spirale, s'imaginer avec dans les mains : un pinceau, un cutter ... ce qui permet de créer ces différentes dynamiques / en référence à Rodin, essayer « d'avoir du volume » dans ses gestes et non de la surface

L'écoute

occupation de l'espace, regard dynamique=> travail sur l'écoute et les dynamiques

- être à l'écoute du groupe quand qqun s'arrête, s'arrêter, reprendre à l'initiative d'un autre qui emmène le groupe dans le mouvement
- quand je rencontre qqun, je pars dans son sillon (donc chaque rencontre crée une trajectoire et une dynamique différentes) tout en restant fluide dans mon déplacement => toujours à l'écoute du groupe (arrêt et reprise de la marche)
- travailler sur l'imaginaire pour modifier les réactions du corps => traverser une matière différente à chque fois et le faire sentir au spectateur => déplacement en spirale en alternant les hauteurs
- se rassembler tous en un point en laissant un minimum d'espace entre les corps pour permettre le mouvement en spirale/ tourner su soi, puis se tourner progressivement face au public/ s'arrêter avec tous le même regard, face public
- déplacement : prendre la force dans l'autre que je rencontre puis varier : pas toujours dans la fluidité mais aussi dans le poids du corps (un bras ou une jambe avec son *poids* interrompt cette fluidité), puis à chaque rencontre : prendre le mouvement de l'autre ou le contraire (il se baisse, je m'étire/ il se relève, je m'allonge...) => penser à « tout ouvrir »

Travail de groupe (ou de grappe) :

« n'ayez pas peur du *ne rien faire* », prendre ce temps du rien

- une personne prend l'initiative du déplacement, d'une direction et d'un regard, tout le groupe le suit dans la même direction, proposant le même regard / une autre prend l'initiative d'une autre direction, le groupe la suit... prendre le temps du regard
- toujours même principe de grappe : celui qui regarde imagine dans un 2^e temps qu'une branche l'empêche de bien regarder et propose un autre regard => la grappe fait de même => « bien être précis dans son regard », regarder une chose pour que le groupe regarde au même endroit, attendre que tous soient derrière soi avant de proposer le regard
- trois regards => le 3^e est neutre dans la verticalité => après les trois regards, se donner un code très clair (main sur le front, simulant un évanouissement) et se lâcher en arrière, s'abandonner en offrant de la surface



- => attention : la personne qui « tombe » doit garder les pieds bien au sol et fléchir comme si on allait s'asseoir (sinon, trop lourd!)
 - => pour les regards, être surpris à chaque regard (donner de l'intention à chaque regard) afin de garder une dynamique
 - => quand on se déplace, dérouler son pied (talon-pointe), ne pas mettre son corps en arrière mais vers l'avant (puisque le déplacement s'effectue vers l'avant)
 - => ne pas se déplacer en marche arrière car le groupe ne voit pas, toujours emmener le groupe vers l'avant
 - => celui qui prend l'initiative, donne des impulsions à chaque nouveau regard
-

Deux grappes/groupes : dans deux coins, dans la diagonale de l'espace de travail

- la grappe écoute le guide et les deux guides sont à l'écoute l'un de l'autre / l'un d'entre eux prend une initiative de mouvement et de déplacement quand il le souhaite, l'autre fait de même, les grappes idem... (ex : leader 1 se baisse, la grappe se baisse, leader 2 se baisse...)
- un leader fait trois regards quand ils sont tous les deux à peu près à 50 cm l'un de l'autre (grappes idem), geste sur le front, s'abandonne en arrière/ les deux grappes « récupèrent » leur leader et le traînent par les bras (tendus) dans son « coin/camp » de départ

- => bien penser à la musique qui donne de l'impulsion et du rythme/ possibilité d'ajouter des mouvements proches des animaux et/ou des onomatopées





« guidé-guidant »



- par deux : le guidé dépose son bras sur le bras du guidant qui emmène son partenaire => sur place, autour du guidé / en changeant les hauteurs / se déplacer grâce au guidant
 - puis lâcher, le guidé ouvre ses yeux et continue de se déplacer en gardant en tête la sensation du guidage
 - cinq se mettent sur une ligne : partir ensemble pour arriver ensemble en ayant la sensation du « guidage »
-

« le duo statue »

- par deux, l'un pose son bras, sa tête...sur une partie du corps de l'autre qui doit sortir de ce contact (le premier qui a posé son bras...reste immobile jusqu'au moment où le binôme (re)fasse contact...etc)
 - celui qui est en-dessous accompagne celui est dessus jusqu'au sol/ celui de dessous doit relever son partenaire, ainsi les deux doivent trouver des appuis
 - l'un prend une pose « statue » comme il le souhaite (une « forme ») et l'autre vient prendre une pose au-dessus (en l'englobant), puis lâche, de nouveau contact...etc (comme pour la 1ère consigne)
-

la marionnette

- manipuler son partenaire en trois mouvements, en lui faisant prendre une forme à l'aide de trois contacts
 - le marionnettiste protège sa marionnette / la marionnette protégée lâche la pose, sort et se rend vers qqun d'autre qui devient sa marionnette
 - à la fin, se regrouper en marionnettes pour créer un « tas », puis, progressivement chacun se retire => les marionnettes restent figées dans leur position jusqu'à ce que qqun les touche (conseil : faire plutôt sortir les premiers ceux qui sont en-dessous, à l'extérieur du « tas » pour que les spectateurs voient la forme restante devenue parfois intrigante
=> le marionnettiste doit accompagner sa marionnette, et tant pis si cette dernière ne prend pas exactement la forme /pose voulue au départ
-

le touche-touche => dialogue « question-réponse » à deux

- je pose une question en posant ma main sur une partie du corps de mon partenaire, l'autre répond en retirant la main ou en se retirant/ puis l'autre me pose une question à son tour en gardant le contact de la main
- série de gestes /contacts = mots qui forment une phrase => un geste = A, autre geste = B ...etc ; donc faire une phrase par exemple avec l'enchaînement suivant : AABCD, puis varier les rythmes : A lent et BCD très rapide ...etc
=> aucun affect, aucun surjeu, juste une série de gestes proposée et le spectateur se racontera lui-même une « histoire »
=> faire la même série de gestes mais en changeant la direction du regard (regard sur sa main qui touche/ dans les yeux de l'autre/ sur le côté...) et le sens pour le spectateur change