

VARIABLES POUR ENRICHIR LA DANSE

VARIABLES MOBILISATION CORPORELLE	
Eléments constitutifs	Moyens
ESPACE INTERIEUR DU CORPS	En donner des images mentales pour faciliter la perception corporelle En prenant conscience de la relation entre les différentes parties du corps En prenant conscience de sa respiration
LA GRAVITE DU CORPS	En prenant conscience de l'axe vertébral En déplaçant le centre de gravité par rapport aux appuis des pieds En jouant sur le transfert du poids du corps
LES MOUVEMENTS DE MOBILISATION DES SEGMENTS	En explorant chaque partie du corps(segment, surface...) En explorant chaque articulation En orientant les différents segments En coordonnant la mobilisation de plusieurs segments En dissociant la mobilisation de plusieurs segments En impulsant le mouvement à partir d'une partie du corps
LES ACTIONS DE BASE POUR MOBILISER LE CORPS EN ENTIER	En variant le nombre, la qualité des appuis En combinant les différentes formes de déplacements En jouant sur les sauts (impulsions, hauteur, direction, rotations,...) En explorant des actions : balancer, tourner, rouler,plier déplier....

VARIABLES UTILISATION DE L'ESPACE	
Eléments constitutifs	
UTILISATION DE L'ESPACE CORPOREL PROCHE	En combinant les directions, les niveaux, les tracées et les dimensions
UTILISATION DE L'ESPACE DE DEPLACEMENT	En se déplaçant d'un point A à un point B et en jouant sur : les changements de direction les changements de niveaux les tracés les dimensions les combinaisons entre direction, niveau, tracé, dimension
UTILISATION DE L'ESPACE SCENIQUE	En prenant conscience de l'espace scénique (limites, places des spectateurs, centre, périphérie, coins...) En variant les entrées et les sorties sur la scène

VARIABLE MOBILISATION DE L'ENERGIE	
Eléments constitutifs	Moyens
COMBINAISON DES 3 FACTEURS: POIDS, DUREE, ESPACE.	En prenant conscience de la contraction et du relâchement En prenant conscience des étirements musculaires (durée, entre quels points, par quel chemin) En utilisant des contrastes: doux / Brusque, dur/mou, lourd/ léger, fluide/saccadé... En utilisant des verbes d'actions: Frapper, fouetter, presser, tordre, tapoter, effleurer, glisser, caresser, flotter

VARIABLES STRUCTURATION DU TEMPS	
Eléments constitutifs	Moyens
STRUCTURATION DU TEMPS INTERNE AU DANSEUR	En prenant conscience de ses propres rythmes (cardiaque, respiratoire) En jouant sur le placement d'accents dans le mouvement(changement d'énergie, de déplacement,..) En jouant sur la durée du mouvement (vite, lent, accéléré, décéléré)
STRUCTURATION DU TEMPS EXTERNE AU DANSEUR	En reconnaissant et en marquant la pulsation de la musique En repérant et en jouant sur les accents de la musique En traduisant par le mouvement la vitesse de la musique ou en établissant un rapport contrasté.

VARIABLES RELATION ENTRE DANSEURS	
Eléments constitutifs	Moyens
AVEC LE CORPS DE L'AUTRE UTILISE COMME MATERIAU	En jouant sur la variété des surfaces corporelles en contact entre danseurs En jouant sur des actions sur l'autre danseur (tirer, pousser, s'appuyer, porter,...) En jouant sur les regards
RELATIONS ENTRE DANSEURS DANS L'ESPACE	En jouant sur des formes de regroupement variées (ligne, cercles,...) En jouant sur le nombre de danseurs regroupés En jouant sur les distances et les orientations entre danseurs En jouant sur des actions spatiales: se rencontrer, se séparer, se croiser, rester ensemble,..
RELATIONS ENTRE DANSEURS ORGANISEES AVEC UN FACTEUR TEMPS	En jouant sur: l'unisson,l'alternance, le canon,la succession
RELATIONS ENTRE DANSEURS CENTREES SUR LES ROLES A TENIR	En jouant sur l'imitation (miroir ou alternativement) En jouant sur faire le contraire En jouant sur être complémentaire