

# Les composantes de la danse

## Espace

- **Direction :**  
avant, arrière, côté...
- **Tracés :**  
ligne, courbe, spirale...
- **Niveaux :**  
bas, haut, moyen ou intermédiaire  
le sol, les chutes, les sauts..
- **Espace du corps**  
intime, proche lointain,
- **Formes :**  
Grand/ petit, droit/ tordu,  
Figures géométriques...  
être dans une cage en diminuant, en augmentant le mouvement.
- **Orientations :**  
De face, de profil, de côté, de dos (globalement ou partiellement dans le corps)
- **Espace scénique :**  
Entrées et sorties, traverser  
Zones délimitées  
Gros objets, décor,  
Lumière

## Energie (rapport flux/ poids)

- Combinaisons de 2 facteurs
- Facteur poids = quantité d'énergie (fort, faible)
  - Facteur Flux = orientation et propagation du mouvement

## Corps

- Parties du corps  
Tête, épaules, jambes, pieds, bras  
Dissocier, associer.  
Les 3 volumes (tête, cage thoracique, bassin)
- Positions du corps = les postures**
- Actions motrices  
Simples :Marcher, courir, sauter, se balancer...  
Plus complexes :Tours, descendre au sol...
- Appuis et équilibres
- statues
  - nombre et types d'appuis
  - qualité des appuis (sol réel ou imaginaire)
  - verticalité / déséquilibre
- Formes corporelles  
Grand, rond, pointu ...

## Temps

- Structuration du temps interne
- Jouer sur la durée du mouvement et ses contrastes (vite/lent-accélééré/décélééré).
  - Jouer sur les placements d'accents dans le mouvement
  - Produire des sons:
  - frapper, mains, pieds, chanter, s'accompagner de percussions...
- **Structuration du temps externe (rapport à la musique)**
- Respecter la pulsation de la musique
  - Reproduire la structure musicale
  - Jouer sur les accents de la musique
  - Traduire par le mouvement le climat de la musique.
  - Traduire par le mouvement la vitesse de la musique (faire lent quand la musique est lente)
  - Etablir un rapport contrasté entre le mouvement et la musique

## Relation, en rapport avec ...

### Le corps de l'autre :

- Variété des surfaces corporelles de contact (mains, pieds, bassin, dos .....
- Actions de mobilisation de l'autre (manipuler, repousser, s'appuyer, porter, transporter, tirer, pousser, empêcher).
- Regards.

### L'espace :

- Formes de regroupements (cercle triangle ligne, croix, colonnes, étoile)
- Nombre de danseurs regroupés ou isolés.
- Distances et orientations des danseurs entre eux
- Actions spatiales (se rencontrer, se séparer, se croiser, rester ensemble)

### Temps :

- unisson
- alternance (question/réponse)
- canon
- succession (cascade).

### Les Rôles :

- Danser avec (par imitation : le miroir ; en question/réponse ; en complémentarité ; ensemble).
- Danser contre (en opposition, en action/réaction)

CPD EPS 14/ Françoise Lhémy D'après « Danser en milieu scolaire »  
Tizou Perez et Annie Thomas  
Et la danse à l'école Jackie LASCAR