

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)