

– atelier danse du 18.11.15 avec Constant MAMBO – l’humour –

Objectif : Etablir un pont entre la danse et l’humour.

1. MISE EN DISPONIBILITÉ

/

2. ÉVEIL CORPOREL

- A. Debout, tapoter toute la surface de son corps, de la tête aux orteils, avec le plat des mains.
- B. Déplacements en avant puis en arrière dans toute la salle, sans se toucher les uns les autres.
- C. Idem, avec des déplacements rapides.

3. EXPLORATION 1

Distinguer deux types de mouvements

- A. *Consigne 1 : « En musique, vous marchez en réalisant des mouvements mécaniques (droits). »*
- B. *Consigne 2 : « En musique, vous marchez en réalisant des mouvements organiques (fluides). »*
- C. *Consigne 3 : « Vous vous déplacez en réalisant alternativement les deux types de mouvement, en fonction de la consigne donnée. »*

EXPLORATION 2

Distinguer trois vitesses

- A. *Consigne 1 : « En musique, vous marchez en réalisant des mouvements mécaniques avec lenteur, puis à un rythme normal, puis à un rythme rapide, selon la consigne. »*
- B. *Consigne 2 : « En musique, vous marchez en réalisant des mouvements organiques avec lenteur, puis à un rythme normal, puis à un rythme rapide, selon la consigne. »*
- C. *Consigne 3 : « En musique, vous marchez en réalisant des mouvements mécaniques ou organiques, avec un rythme lent, normal ou rapide, selon la consigne. »*

4. ÉCRITURE réinvestissement et structuration : recherche d’une chorégraphie intégrant les éléments travaillés, par groupes de cinq

Consigne : « Par groupes de cinq, vous devez créer une chorégraphie à partir d’une thématique choisie, dans laquelle vous intégrerez des mouvements mécaniques et des mouvements organiques, ainsi que les trois énergies différentes. »

5. ŒIL DU SPECTATEUR

Les groupes dansent à tour de rôle (6 groupes), sur une musique.

Les spectateurs essaient d’identifier la thématique des créations proposées ; les danseurs confirment ou expliquent le sens de leur chorégraphie ; Constant Mambo conseille et ouvre d’autres pistes corporelles.

6. RELAXATION