

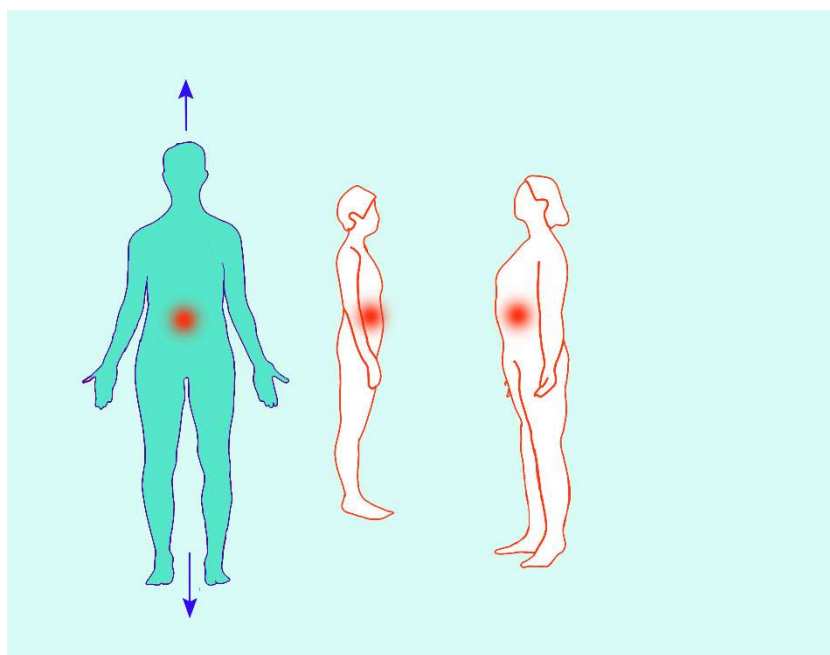
FICHE D'ACTIVITE DANSE – Echauffements

.....

E L A N I N T E R C U L T U R E L

Cette session vous permettra de démarrer vos ateliers de danse, de chauffer les corps, ouvrir les sens et recentrer l'attention de vos participant.es.

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">☺ S'échauffer avant un atelier de danse☺ Prendre conscience de son corps, du groupe et de son environnement
PARTICIPANT-E-S	Autant de participant.es que vous le souhaitez selon la taille de la salle. Veillez à avoir suffisamment d'espace pour tout le monde.
MATERIEL NECESSAIRE	<ul style="list-style-type: none">⊙ une grande salle vide et chaleureuse (quelques coussins en périphérie)⊙ lumière tamisée / indirecte⊙ une sono⊙ une playlist
PREPARATION	➤ une playlist de 15 min avec des musiques au rythme plutôt lent, peu de basse et calme. Vous souhaitez plonger vos participant.es dans une atmosphère apaisante pour démarrer.
ETAPES • 15 MIN •	<p>A chaque consigne, laissez bien le temps aux participant.es de l'effectuer puis pensez tranquillement à la suivante.</p> <p>① Marches d'exploration</p> <p>Marchez dans l'espace au rythme de la musique (lente de préférence). Prêtez attention à l'environnement. Puis aux gens qui vous entourent. Puis à vos sensations quand vous marchez.</p> <p>Arrêtez-vous. Fermez les yeux. Respirez profondément au niveau du ventre. Vous êtes fermement ancré.e dans le sol, et vous sentez comme un fil en haut de votre tête qui s'étire et toute votre colonne vertébrale qui s'allonge. Ressentez la répartition de votre poids sur la plante de vos pieds. Doucement faites basculer ce poids sur vos orteils. Puis sur vos talons. Goûtez les différentes sensations. (Pas besoin d'exagérer le mouvement, la plante des pieds reste entièrement au sol, c'est un léger basculement du poids).</p>

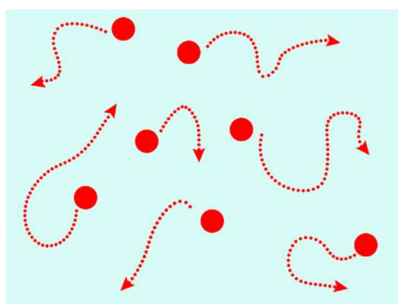


Marchez très lentement avec les yeux fermés. Prêtez attention à comment votre poids se répartit dans le mouvement.

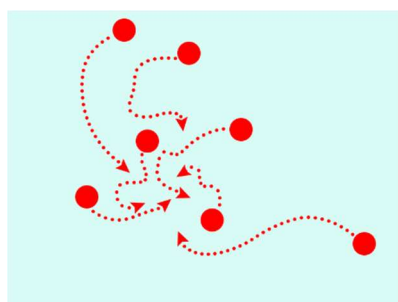
Puis ouvrez les yeux et marchez à votre rythme.

Accélérez le rythme de votre marche et déambulez dans l'espace.

- ✦ Marchez rapidement vers les espaces vides, tout en restant en mouvement.



- ✦ Gardez le mouvement rapide, puis allez là où il y a le moins d'espace, le plus de gens (les personnes s'agglutinent généralement au centre). Restez en mouvement.



- ✦ Puis dispersez-vous dans l'espace en reprenant un rythme normal de marche.

② Douche d'éveil du corps

Arrêtez-vous quelque part dans l'espace où vous avez de la place autour de vous. Bougez et explorez toutes les possibilités de mouvement de la tête – autres parties du corps immobiles. En cercle, de bas en haut, sur les côtés, en avant, etc. Prenez le temps de sentir les sensations de chaque mouvement.

Puis ne bougez que les épaules et de la même manière explorez les possibilités de mouvement.

(Comme un scanner, vous descendez progressivement, pour animer une à une chaque partie du corps, jusqu'aux pieds. Nommez chaque partie de corps, et les participant.es continuent de suivre vos instructions une à une, jusqu'aux pieds.) Enfin, animez simultanément les genoux et les mains. (Vous proposez des combinaisons différentes : épaules/bras/mains, puis pieds/hanches, puis tête/doigts, etc.)

③ Les différents vocabulaires du mouvement

Animez seulement les bras (une partie du corps, vous changez l'une après l'autre) puis testez les différents vocabulaires du mouvement :

- ✦ Grand / petit
- ✦ Rapide / lent
- ✦ Courbe / anguleux
- ✦ Muscles contractés / décontractés

Invitez les participant.es à bouger en autonomie les parties du corps qu'ils souhaitent. C'est une exploration libre.

VARIATIONS

Variations

METHODE
D'EVALUATION

- ◆ Un cercle de parole à la fin de l'atelier complet, où chacun.e peut dire un mot ou plus sur son expérience, ses sensations, son ressenti.

TIPS POUR
L'ANIMATEUR-ICE

- ◆ Il est conseillé d'avoir un.e collègue au sein du groupe de danseur.euses participant.es qui connaît les consignes, et sera une personne de référence lorsque le groupe ne comprend pas très bien les consignes.