

Pôle de Ressources pour l'Éducation Artistique et Culturelle  
DANSE ET ARTS DU MOUVEMENT EN RHÔNE-ALPES

SÉMINAIRE NATIONAL DE FORMATION DE PERSONNES RESSOURCES  
POUR L'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

# SAVANT - POPULAIRE : HÉRITAGES, CROISEMENTS, REMIX

27, 28 ET 29 SEPTEMBRE 2016  
CCN de Rillieux-la-Pape / Direction Yuval Pick

## COMPTE-RENDU



## II- LES ATELIERS DE PRATIQUE

### 1- Les ateliers en grand groupe avec Yuval Pick



#### JOUR 1 : mardi 27/09/16 matin

#### **Échauffement**

Marcher dans la salle, dans tout l'espace

Se rencontrer par le dos : dos à dos descendre au sol (contrepois), allonger les jambes, se retourner vers la droite, passer sur le ventre et remonter en déroulant lentement le dos.

Plusieurs répétitions avec des rencontres différentes.

Marcher en effectuant des circulaires, vers l'avant, vers l'arrière, latéralement.

Respirer, souffler, marcher en créant des couloirs, passer dans les couloirs en entrant de face puis sur le côté.

## I. Apprentissage des pas de base de la danse d'ensemble (voir la vidéo « la danse d'ensemble »)

On commence toujours par le pied droit

- 1-2-3-4 : 4 pas marchés vers la droite : dans le sens du cercle, bassin vers celui de devant, regard vers les autres.
- 5-6 : talon droit planté en avant, reste
- 7-8 : pointe du pied droit pointé en arrière, reste (2 fois)
- 1-2-3-4 : 4 pas marchés vers la droite (dans le sens du cercle... idem)
- 5-6-7-8 : tourné vers le centre du cercle, balancer de droite à gauche 4 fois avec hanche et bras en l'air (2 fois)
- 1-2-3-4 : 4 pas en avançant vers le centre du cercle
- 5-6-7-8 : 4 pas on revient à sa place *en commençant avec le pied gauche*
- 1-2-3-4-5-6-7-8 : pied droit écarté à droite « ouvre », rassembler pied gauche « ferme » 4 fois
- 1-2-3-4-5-6-7 : lâcher les mains et faire une petite promenade pour soi en cercle (7 pas)
- 8 : on se reprend les mains pour pouvoir redémarrer.

## II. Situations proposées dans l'ordre chronologique autour des pas de base appris

1/ Les pas sont appris lentement et sans musique (rythme des pas dans la salle).

2/ Faire la danse sur des musiques différentes (variations de tempo, styles électro, techno )

3/ Sur la musique de Neil Young, se tenir par l'épaule (on est plus proche du partenaire)



4/ Très serré par les coudes (musique d'Opéra tempo lent)

5/ Faire 3 groupes de 15 avec un guide (par groupe) qui fait la trace. La danse se fait en ligne qui serpente dans la salle. (Voir la vidéo « la danse en farandole »)

6/ Un groupe passe avec une musique binaire un peu techno. 2 groupes regardent.

7/ Dans chaque ligne, il y a 1 guide et 1 « dernier »

Consigne : on remplace le guide et le dernier de la ligne quand le groupe le décide. Un individu du groupe décide spontanément de venir remplacer le guide (musique techno).

## **JOUR 2 : mercredi 28/09/16 matin**

Échauffement et massage des pieds, puis à genoux spirales avec la colonne.

Debout aller chercher les limites de l'espace proche dans ses mouvements.

Les spirales : image passer sous le pied de vigne, les balancés, transfert du poids du corps.

D'un pied sur l'autre comme si on voulait décrocher une ampoule.

Diagonales par 3 :

- se déplacer en circulaire pour aller vers un point déterminé (une adresse)

Diagonale droite et gauche à chaque fois

- idem mais avec les bras se laisser guider par la torsion, musique pulse.
- Bras et jambes en spirales : jouer avec les autres dans le déplacement, tenir compte des autres.
- Traverser le centre formé par trio, aller en périphérie, jouer sur les 2 places.
- Ajouter une impulsion, comme un tango à trois.

Retour à la marche

Diagonales par 3 toujours

- Marche et engage un toucher de l'autre par la main
- Puis par 4 en diagonale idem (vidéo n°3)

Le quatuor fait un îlot dans la salle qui reste à la même place. On poursuit le travail de touche effleure. Musique zen.

## 2- Les ateliers du groupe 1 avec Madoka Kobayashi et Jérémy Martinez



### **JOUR 1 : mardi 27/09/16 après-midi**

#### **ÉCHAUFFEMENT :**

- ° Massage, tapotage, palpation, friction des membres, muscles et articulations.
- ° Accentuation et circulation des vibrations dans tout le corps.
- ° Déplacement, marches de plus en plus rapides. Attention portée aux regards dans l'espace et entre les participants, yeux ouverts et « pétillants ».
- ° Lorsque Madoka frappe dans ses mains, le déplacement se suspend, tranquillement, sans raideur, en laissant résonner l'action et la qualité du mouvement dans le corps.
- ° Retour du mouvement, à plusieurs reprises la marche s'interrompt et reprend mais sans signal, à l'écoute.

#### **ÉCOUTE / RÉINTRODUCTION DE L'ATELIER DU MATIN (Yuval PICK) :**

- 1- Contact, formation de groupes : la marche précipite des rencontres (par deux) marquées par des arrêts de quelques secondes, une écoute et une séparation.
- 2- Étape suivante : même jeu de rencontres mais les participants repartent ensemble et s'accompagnent un instant, un bout de chemin...
- 3- Marche, puis enchaînement, à deux reprises, de la phrase transmise par Yuval PICK.

#### **CONSTRUCTION, OCCUPATION ET RÉORGANISATION DE L'ESPACE.**

Reprise de la marche jusqu'à création d'un groupe et formation d'un cercle. La phrase est reproduite plusieurs fois, ensemble avec comme idée ou sensation « le plaisir d'être ensemble » propre à la danse traditionnelle ou folklorique : il s'agit de **réorganiser l'espace**.

- 1- Toujours en cercle, exploration de nouvelles prises (épaules, bras, etc.).
- 2- Au moment d'un signal donné, on rompt le cercle : séries de sorties/expulsions/échappées/respirations puis retour au centre, à l'espace circulaire, commun. Variation et diversification des contacts, des combinaisons.
- 3- **En duo** : on est en contact avec l'autre par la main. Puis on se sépare pour se retrouver : image de l'élastique qui se tend et se détend. L'idée est de rentrer dans l'espace de l'autre et de trouver d'autres contacts/interactions, de former une bulle qui change, à chaque fois, de forme.
- 4- Évolution : le duo continue de se séparer et de se reformer ; puis, en contact permanent, il fait la phrase avec toutes les contraintes que cela génère... Les binômes se séparent ensuite pour trouver un nouveau partenaire et recommencer.

### **RYTHME.**

Par groupes de 7 : exploration de la phrase à différentes vitesses. En cercle, on suit le meneur qui donne à vitesse et peut changer en cours de mouvement.

On constate à cette occasion la difficulté d'être leader et on note l'importance du **regard**, qui s'assure que tout le monde suit et peut donner un signal (direct ou périphérique). Rappel de l'importance de l'**écoute** avant le départ.

### **IMAGE / IMAGINAIRE.**

En 2 groupes (un de 15, l'autre de 6)

La phrase est revisitée par deux idées, deux indications ou incitations destinées à enclencher l'imaginaire. L'intention vient de l'intérieur, il ne s'agit pas d'un mime.

- **Le « scratch »** : pendant la phrase, à deux ou trois moments choisis à l'avance, on interrompt la continuité du mouvement pour en modifier le rythme, le décaler, le répéter comme un DJ. L'image peut évoquer un bug, un dysfonctionnement, un heurt...
- **La « température »** : elle peut monter ou descendre ; la difficulté est de ne pas seulement illustrer le froid ou le chaud mais de voir comment cela influence la qualité et la nature du mouvement.
- Échange d'incitation entre les deux groupes.

**Évolution** : ensemble, on alterne :

- la phrase sous sa forme « classique »,
- le « scratch »,
- la phrase sous sa forme « classique »,
- la « température ».

Retour collectif sur le moment partagé.

## **JOUR 2 : mercredi 28/09/16**

### **MATIN**

Après avoir fait les "limaces fiévreuses au sol", "ramassé la vigne", "dévissé des ampoules", "marché sur du gâteau au chocolat" lors de l'échauffement proposé par Yuval PICK, les participants séparés et répartis dans leur groupe :

- ° marchent de plus en plus rapidement
- ° investissent par moments le sol
- ° s'étirent puis se rassemblent.

**Évolution** : marche puis rencontre de quelqu'un que l'on prend par la main pour descendre ensemble au sol.

**Étape suivante** : plusieurs groupes se créent et se tiennent par la main, en mouvement, plusieurs lignes se font jusqu'à, progressivement, former le cercle et retrouver la phrase.

### **IMAGINAIRE : « Pop-corn ».**

En ligne, les participants amorcent la phrase puis font naître le mouvement, perturbé progressivement par l'image du grain de maïs qui grésille, chauffe, frémit, gonfle pour finalement sauter, exploser, fondre... Dans tous ses états, l'énergie part du bas vers le haut pour ménager une progression et une lisibilité de la proposition.

### **CONSTRUCTION À PARTIR DES DIFFÉRENTS TEMPS DE TRAVAIL.**

En ligne, répartition en trois groupes (7-7-6) afin de construire un petit module en 20 minutes, à partir des trois notions parcourues : espace, rythme et imaginaire.

### **APRÈS-MIDI**

Suite de la construction collective et filage :

1. Un groupe travaille sur l'espace ; la phrase de départ est revisitée avec différentes prises, des changements de niveaux, d'espace entre les personnes, etc. Les autres sont autour, immobiles mais détendus, en attente.
2. Tout le monde est invité dans l'espace et installe une écoute : arrêts communs / marches.
3. Le cercle s'élabore progressivement. Une fois, installé jeux d'éclatement et de reconfiguration. Tout le monde se retrouve et la musique s'arrête (signal).
4. On restructure l'espace par 2 : rapprochements et séparations « élastiques » suivis de la phrase.
5. les participants se répartissent en deux groupes : une ronde de « scratch » et une farandole qui travaille sur le rythme. La farandole vient éclater la ronde.
6. Reconfiguration du cercle avec l'ensemble du groupe et phrase à partir de l'imaginaire « pop-corn ».

### **RETOUR ET PRÉSENTATION DE LA CONSTRUCTION DEVANT LES GROUPES 2 ET 3. OBSERVATIONS DE LEURS PROPOSITIONS.**

### 3- Les ateliers du groupe 2 avec Adrien Martins et Alexander Standard



#### JOUR 1 : mardi 27/09/16 après-midi

#### **ÉCHAUFFEMENT**

- Marche dans tout l'espace.
- Mise en route : massage facial, prise d'air, relâché, descente au sol, courbe du dos et reprise sur les appuis.
- Marche : regard avec l'autre.
- Suivre du regard une personne du groupe et rester en lien, choisir une autre personne dont on s'éloignera tout en conservant la 1<sup>ère</sup> dans son champ de vision.
- Jeu des couloirs : en jouant sur la notion d'**espace** (élargir puis resserrer l'espace entre chacun) puis la notion de temps : s'arrêter en 8 (contact) puis en 4 .
- Marche s'arrêter en face d'une personne tenir son regard et sentir son énergie.  
Idem avec « prendre la main de l'autre ».
- Marche contact avec la personne après le regard et « câlin »
- Ecoute et **rythme** commun sans musique
- « Amibe » avec arrêts et reprises à l'écoute.

#### **REPRISE DE LA PHRASE APPRISE AVEC YUVAL ET VARIATIONS**

- Reprise de la phrase de ce matin ensemble et en cercle
- prendre le rythme du groupe et changement de place autour du cercle sur le tour.
- accélération progressive jusqu'à la limite.
- ralentissement progressif jusqu'à l'arrêt)  
(*Sensation d'être porté par le groupe !*)
- marche et se rassembler en 8 temps **2 à 3 répétitions** puis en 4 temps **2 à 3 répétitions.**
- se déplacer en contact au centre : rester longtemps
- se déplacer en contact plus espacé mais toujours en contact.
- arrêt immobilité quand le groupe le décide puis reprise
- s'écarter avec les mains tenues jusqu'à la limite et revenir en 8 temps en 4 temps.



## **IMAGE / IMAGINAIRE**

- **Chacun seul dans son espace, Adrien crée une ambiance (coloration /qualité) : travail sur l'imaginaire**

Fermer les yeux :

Se sentir comme un arbre avec de l'écorce.

Appuis et racines dans le sol.

Les extrémités de l'arbre s'étendent vont chercher les limites spatiales.

Le vent dans l'arbre.

La sève qui traverse le corps.

Le corps se renverse.

Avec les yeux ouverts en déplacement dans la salle :

Alternance de consignes qui reviennent

Corps bloqué par l'écorce

Corps liquide

Corps se refroidit, glacé.

Corps se réchauffe, chaleur

- On forme 3 groupes de nombre équivalent

**Créer une structure par groupe avec la qualité éprouvée dans l'expérience précédente (voir ci-dessus)**

Rythme et structure commune au groupe unisson.

- Échanges/ retour / Négociations (spatiale, corporelle..) entre les 3 groupes .

Comment la contrainte de l'autre crée une autre dynamique.

## **JOUR 2 : mercredi 28/09/16**

### **MATIN**

#### **ÉCHAUFFEMENT**

Réveil musculaire / nettoyage corporel

- Échauffement en cercle par 2 : frotter le corps de l'autre pour le réchauffer, toutes les parties du corps.

- Puis individuellement échauffement de la voix avec vibratos sur la poitrine.

#### **VOIX ET MOUVEMENT**

Par 2 (A et B)

- A émet des sons avec la voix ou les pieds ou les mains, possibilités de mots.
- B répond aux sons avec des mouvements

Changer les duos au bout d'un moment

Remarquer comment le corps réagit ou interagit avec le son émis par l'autre, le son peut être extérieur ou prolongement.

- Nouvelle consigne : B a une bulle autour de lui et A émet des sons plus subtils, précieux, légers. Travail dans l'espace plus large avec déplacement et accompagnement

A va près de la bulle de B  
B réagit aux sons de A  
Puis B danseur influence le son de A

- **On reprend les 3 groupes formés la veille**

Groupe 1 : au centre du cercle formé par le groupe 2, improvise corporellement en groupe. Réagit au son tout en étant leader.

Groupe 2 : en cercle autour du groupe 1. Chacun émet des sons en fonction de l'action d'un danseur attiré.

Les danseurs commencent.

Groupe 3 : spectateurs.

Chaque groupe passe dans un rôle.

Consigne suivante pour les groupes au changement de rôles :

- Le son peut s'approcher des danseurs et utiliser le sol.
- On reste en périphérie mais on utilise le sol.

Notion de guide (son ou corps).

Reprise du travail par groupe (mémoire, partition et consignes / travail – arbre – imaginaire – guide).

## **APRÈS-MIDI**

### **ÉCHAUFFEMENT**

- de la voix vibration sternum et diaphragme.
- Déplacement dans l'espace, marche et course.
- Son et prolongement.
- Son et déplacement.

### **ÉVOLUTION**

Reprise du module crée par groupe avec des consignes différentes pour faire évoluer le module construit.

Consignes pour chaque groupe :

Pour le groupe 3 : mettre des accents car le module est trop linéaire dans l'énergie et le temps  
Opérer des variations de rythme.

Pour le groupe 2 : modifier le placement dans l'espace et sortir de la ligne puis ajouter une course.

Pour le groupe 1 : travail sur l'élasticité et la reprise.

**PHASE DE PRÉSENTATION** avec le son par un autre groupe et un groupe spectateur.

1 groupe spectateur.

1 groupe danse et se déplace, tient compte du positionnement des « chanteurs ».

1 groupe disposé dans l'espace autour du groupe danseur pour émettre du son. Chacun choisit un danseur et se laisse guider par la danse pour émettre le son.

**RESTITUTION DEVANT LES GROUPES 1 ET 3 SUR LE MÊME PRINCIPE.**

#### 4- Les ateliers du groupe 3 avec Julie Charbonnier



#### JOUR 1 : mardi 27/09/16 après-midi

##### **PRÉPARATION - ÉCHAUFFEMENT :**

marcher en occupant l'espace selon les vitesses définies par Julie.

##### **TRAVAIL DU GUIDE**

Former un cercle en se donnant la main et se déplacer en suivant les consignes de Julie définies selon les termes suivants : Stop – dos – marche à droite – marche à gauche – arrêt mains – changement de mains – face – courir à droite – courir à gauche – ralentir...

Julie attribue le rôle de leader à chacun des participants afin que ce dernier guide le groupe en donnant les consignes avec une voix assez forte.

##### **PHASES D'EXPLORATION**

##### RYTHME : Changement de musique

Ensemble en cercle, s'approprier la phrase de Yuval et s'adapter à des musiques aux rythmes différents.

Scindés en 3 groupes, chaque groupe explore à son tour la phrase de Yuval avec des changements de musiques et de rythmes.

(les autres sont observateurs )

*Observations après la prestation des groupes :*

*Pas assez de répétitions de la phrase dansée.*

*Manque de contact dans la danse.*

*Mieux gérer l'espace*

##### ESPACE : Différentes structures dans l'espace

Travail d'exploration en 2 groupes avec proposition de 3 structures dans l'espace :

La chaîne.

Le ban de poisson.

Se tenir par la main.

Résultat : les personnes se retrouvent.

## IMAGE / IMAGINAIRE

### Le poids

- Les pieds ancrés dans le sol.
- Sensation du poids qui se déverse, puis vient de plus en plus lourd dans les bras, puis dans les mains, comme si on portait un sac de courses
- Comment résister à cette nouvelle attraction ?
- Comment assurer mes déplacements ?
- Comment arriver à résister à ces poids seul ?
- Soutien d'une personne pour supporter ce poids.

Réussir à faire la phrase de Yuval avec le poids.

En groupe, avec les mêmes consignes mais chaque membre est lié à l'autre par les mains.

### Le rebond : pop-corn

Lié par les mains, réagir aux tensions par le rebond. La répétition amène l'effet « pop corn ».

### Intégrer ces explorations dans la danse

Appliquer ces sensations dans la phrase de Yuval.

Consignes :

Répéter la phrase plusieurs fois.

À la consigne, sentir ce poids dans les bras qui change la perception dans le corps.

C'est juste une couche supplémentaire.

Bien suivre le guide.

Intégrer progressivement le rebond avec le poids qui se trouve dans les mains.

Rebondir jusqu'au « pop corn ».

Garder l'écoute et la concentration.

Se référer toujours au guide.

### *Retours des participants*

« C'est du plaisir mais beaucoup de concentration »

« Comment garder son soi et son rapport au groupe ? »

« Se donner la main est un geste très fort qui permet une réelle connexion au groupe et un réel sentiment d'appartenance au groupe. »

« Importance d'être lisible, clair, précis pour l'autre notamment en tant que guide pour aider le groupe à se former ». »

## **JOUR 2 : mercredi 28/09/16**

### **PRÉPARATION - ÉCHAUFFEMENT**

Marcher dans l'espace.

Prendre contact avec quelqu'un par le regard.

Se rapprocher l'un de l'autre et s'éloigner.

Ajouter le contact physique (ex : une main sur l'épaule) à 2 et s'éloigner.

Quand je rencontre quelqu'un je bouge en changeant de groupe.

Rester greffé à quelqu'un.

## **L'ÉCOUTE**

Se déplacer dans l'espace, par le contact, on fait des pauses pour apprendre l'écoute des uns et des autres.

Au départ lentement puis de plus en plus rapidement.

Partir d'un petit groupe et se retrouver tous ensemble.

Avec le grand groupe :

Je bouge en étant synchro avec l'autre puis l'autre...

Établir un contact avec les autres membres du groupe en plaçant 2 mains sur les corps. Se greffer et changer à l'écoute.

A l'écoute, revenir au cercle et reprendre à l'écoute la phase de Yuval.

A l'écoute de la musique, reproduire la phase de Yuval et ajouter la voix.

## **CRÉATION**

En 30 minutes, créer une petite phrase à partir de celle de Yuval en y incorporant des éléments avec possibilité de couper des mouvements, d'utiliser l'espace.

Constitution de 3 groupes (A, B et C).

Chaque groupe présente sa création.

*Attention ! La phrase créée doit pouvoir être enseignée et répétée.*

## **PRÉSENTATION**

Former un cercle en se donnant la main et se déplacer en suivant les consignes du leader (travail du guide) avec des consignes supplémentaires telles que : appel d'un groupe pour se produire à l'intérieur du cercle ou bien le mot « vide » pour que le groupe au centre rejoigne le cercle.

A l'appel d'un groupe, celui-ci présente sa création à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle.

Le leader passe le relais à la personne se trouvant à sa droite.

C'est Julie qui annonce la fin de la danse.