

## Mises en danse » ou « rituels » d'entrée en danse

D'une manière générale les rituels permettent à la classe de rentrer en danse et de créer des conditions d'écoute.

**Objectif du rituel ou mise en danse :**

- L'appropriation de l'espace de danse
- La mise en disponibilité corporelle, concentration sur soi : préparer son corps à la pratique, découvrir et se centrer sur les sensations, les possibilités de son corps
- La mise en disponibilité aux autres : se préparer progressivement à travailler avec les autres (futur partenaire ou futur spectateur). Entrer en travail « avec, comme »
- La mise en disponibilité à l'activité : entrer en danse bien plus qu'en mouvement. Apprendre à rendre lisible son geste ; lui donner une intention : faire pour « reproduire, être vu, surprendre, communiquer... »

*Une proposition parmi d'autres...*

- ✚ **Appropriation de l'espace de danse, rencontrer l'autre :** *définir un espace spécifique dédié à la danse, faire s'approprier l'espace de danse, ritualiser l'entrée dans la séance de danse*
  - Faire entrer les collègues dans la salle et leur demander de découvrir l'espace de danse en marchant dans la salle, en occupant tout l'espace, en regardant attentivement autour de soi, sur les côtés, vers le haut, vers le bas, dehors. S'arrêter, écouter. Reprendre le déplacement.
  - Faire asseoir les collègues. Assis au sol : s'installer sur ses ischions et réveiller ses pieds en les massant.
  - Se mettre en boule puis se déplier, et se lever en utilisant plusieurs appuis, prendre son temps, déroulé lent du dos. Se promener en regardant la salle, s'arrêter pour écouter, pas forcément tous ensemble, puis repartir. Marcher un peu plus vite en percevant ce qui change dans le corps, changer de chemin, prendre des chemins différents. Croiser un autre danseur, le regarder, tenir le regard un moment et repartir.
  - Mélanger toutes les consignes sur une musique.
- ✚ **Appropriation de l'espace intérieur :** *pour favoriser une prise de conscience corporelle (construction du schéma corporel, de l'espace proche, prise de conscience du poids du corps, des alignements), l'exploration d'un espace intérieur axé sur les sensations et les images mentales induites, favorables au développement de l'imaginaire*
  - **« Sentir les différentes parties de son corps »** Faire un cercle, écarté les pieds (pas au-delà de la largeur du bassin) pour laisser passer un ruisseau, on frotte ses mains devant soi du haut vers le bas, en pliant un peu les genoux (s'ancrer dans le sol) On étire ses bras vers le haut, on fait bouger ses doigts, puis faire glisser doucement ses mains sur sa tête le long du corps devant soi, on descend genoux fléchis et on pose ses mains devant soi en avançant un peu, on secoue sa tête. On remonte en tapotant. Recommencer plusieurs fois.
  - **« Sentir son poids » :** Faire la même chose mais sans toucher son corps avec les mains puis s'asseoir, s'allonger et s'étirer en écrasant son dos au sol. Ensuite se déposer au sol, allongé sur le dos, bras le long du corps, paume vers le ciel. Sentir le poids de sa tête, de ses épaules, etc. Glisser les bras tendus et mains au sol, paume vers le ciel et dessiner un grand cercle au sol jusqu'à ce que les mains se rejoignent au-dessus de la tête (revenir le long des cuisses et recommencer plusieurs fois). Laisser les mains au-dessus de la tête, crocheter les

pouces et s'étirer en opposé avec les pieds, relâcher et recommencer. Glisser sur le sol les bras à la seconde, former avec les bras une couronne au-dessus du corps et transporter la forme en amenant les mains vers le bassin puis faire voyager la couronne au-dessus de la tête. Revenir à la verticale et déposer les bras au sol, bras à la seconde. Descendre les bras le long du corps.

- « **Se refermer, s'ouvrir** » Se mettre en boule sur le côté en gardant le maximum de contacts avec le sol. Puis ouvrir, s'étirer et recommencer. On accélère un peu, on change de rythme, on change de côté.
- « **Rouler** » en s'aidant avec ses mains pour ne pas avoir mal, plier les bras, les genoux.

*Une mise en danse comprend trois temps : conscience du corps, découverte et exploration de l'espace, puis rencontre avec l'autre, attention tenir compte des capacités des élèves en fonction de leur âge, leur aisance, ...*