Bonjour à tous,

Notre rendez-vous hebdomadaire est arrivé ! Voilà votre nouveau « *JOURNAL DE LA DANSE* » **numéro 9** de **Plénitude Danse** !

Nous espérons que vous vous portez bien suite à cette première semaine de *déconfinement*, et que vous parvenez à reprendre peu à peu le court de vos vies 😊.

Des nouveautés vous attendent cette semaine avec la suite de notre rubrique « *Parlons de musique* » et une nouveauté avec une rubrique « *jeu* » !

Bonnes lectures et bonnes découvertes ! 🔜

◊ **<u>Pour parfaire sa technique</u> :**

Cette semaine, nous allons aborder une notion essentielle dans la pratique de la danse : ***la qualité du mouvement***. Pour cela nous allons nous intéresser aux différentes **composantes du mouvement**, également appelées **les fondamentaux du mouvement.** Par l'expérimentation, ces éléments permettent de créer une multitude infinie de mouvements et d'enrichir sa production !

Ces paramètres du mouvement sont :

- **LE CORPS :** sur scène, le corps n'est ni fonctionnel ni instrumental, il est un corps expressif nourri par des intentions et des émotions. Il permet d'établir un dialogue entre le chorégraphe et le spectateur. Il comprend :
  - L'organisation du squelette, des os/articulations ;
  - Les muscles (tension et relâchement) ;
  - Les différentes parties du corps : membres, tête, buste (thorax et abdomen), dos, épaules (omoplates), colonne vertébrale, bassin…
  - La respiration ;
  - Le **regard** : a une importance capitale car il permet d'agir sur la ***présence*** du danseur qui rend crédible et authentique un état de corps fonctionnel.

- **L'ESPACE :** il s'agit du milieu (invisible) dans lequel on évolue. Il comprend différents paramètres comme :
  - **Les niveaux :** bas (sol) / moyen (mi-hauteur) / haut (débout) / très haut (en l'air, lors des sauts) ;
  - **Les directions et orientations :** ces deux éléments sont différents : la ***direction*** est définie par rapport au déplacement du centre du corps (en avant ; en arrière ; en diagonale ; sur le côté ; vers le haut ; vers le bas) alors que l'***orientation*** se définit par rapport à un point d'observateur extérieur (exemple : le danseur est orienté en diagonale) ;
  - **Les amplitudes :** petit / moyen / grand ;
  - **Espace proche/espace lointain :** près de soin / loin de soin
  - **Les organisations géométriques :** cercle, diagonale, ligne, colonne etc.
  - **Les chemins (trajets) :** direct (trajet du mouvement en ligne droite pour arriver directement au point d'arrivée), indirect (trajet du mouvement en courbes, par des chemins détournés, en zig-zag etc.).

- **LE FLUX :**
  - Lorsque l'on peut arrêter un mouvement, le maintenir sans aucune difficulté, on dit que le flux est **contrôlé** (c'est le cas pour les mouvements saccadés) ;
  - Lorsqu'il est difficile d'arrêter le mouvement, on dit que le flux est **libre** (c'est le cas dans les mouvements liés).

- **LE TEMPS :** le mouvement se fait dans le temps. Lui aussi, il comprend différents paramètres :
  - **Le rythme :** c'est l'organisation du temps par l'alternance de temps forts et de temps faibles ;
  - **La pulsation :** c'est le battement régulier d'un son ;
  - **Le tempo :** c'est la vitesse des pulsations, il peut être plus ou moins rapide ;
  - **L'accent :** il se greffe à une pulsation de manière forte ou faible et permet de nuancer la danse par des effets de surprises ;
  - **Les variations de vitesses :** vite/lent , accélération/ralentir ;

- **Les variations de durées ;**

La musique choisie pour sa création peut permettre d'amener à varier ces différents paramètres du temps afin d'établir une **relation musique/danse**, élément fondamental en danse jazz.

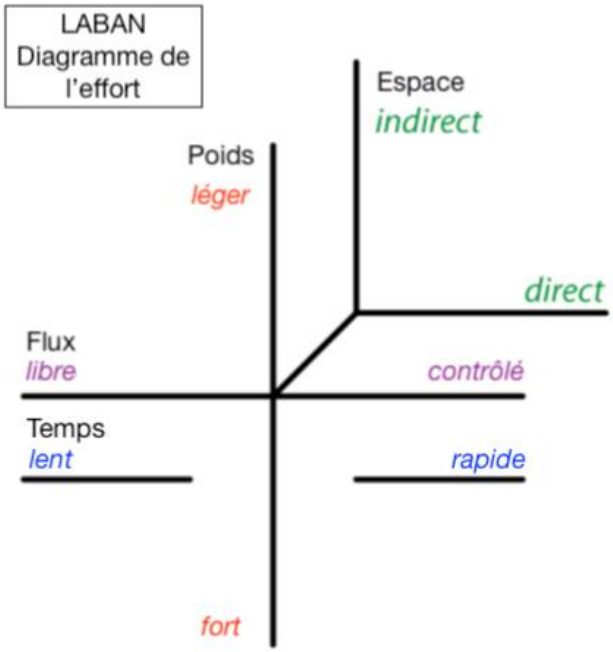
- **L'ÉNERGIE :** elle donne le dynamisme du mouvement. Le mouvement engage une énergie qui colore le mouvement par ses contrastes et qui rend compte de l'intensité émotionnelle du danseur. **Rudolf LABAN** analyse l'énergie de cette façon :
  - Le facteur **poids** correspond à la quantité d'énergie utilisée (mouvement fort ou faible/léger) ;
  - Le facteur **temps** correspond à la vitesse de l'énergie libérée (mouvement soudain, court ou mouvement maintenu, long) ;
  - Le facteur **espace** correspond à l'orientation de la libération de l'énergie (mouvement direct ou indirect).
  - Le facteur **flux.**

Rudolf LABAN, danseur, chorégraphe et théoricien de la danse, a identifié **8 dynamiques de mouvements** qu'il a traduit en **verbes d'action** qui correspondent à la combinaison de ces 3 facteurs (poids, temps et espace).
Voici *une vidéo explicative* de la provenance de ces 8 dynamiques de mouvements :
https://www.youtube.com/watch?v=qEF8midCJMg

Récapitulons ces 8 verbes d'action :
https://www.youtube.com/watch?v=dwAcLF8ymKc
FLOTTER/FRAPPER (flux libre/contrôlé) ; **PRESSER/FOUETTER** (espace direct/indirect) ; **TORDRE/TAPOTER** (poids lourd/léger) ; **EPOUSSETER/GLISSER** (temps soudain/continu).

En résumé :

Voici **le diagramme de l'effort**, qui permet d'observer et d'expérimenter les mouvements du corps selon quatre facteurs : **poids** (fort/léger), **temps** (soudain/maintenu), **espace** (direct/indirect) et **flux** (contrôlé/libre).
On y voit les 4 composantes du geste, à nous de les assembler en différentes combinaisons et de nous laisser emporter par le résultat !



◊ **À visionner :**

Cette semaine, plusieurs nouveautés vous sont proposées : deux pièces chorégraphiques : **« *Monger* »** de **Barak Marshall** et **« *Rain* »** d'**Anne Teresa de Keersmeaker).** N'oublions pas un nouveau ballet classique : **« *L'oiseau de feu* »** d'**Igor Stravinsky**.

Pour faire un lien avec ce que vous avez découvert dans la rubrique « *Parfaire sa technique* », vous pourrez visionner **un documentaire** sur **« *Écrire la danse* »** qui explique les méthodes de notation de la danse par **Rudolf Laban** et **Rudolf Benech**.

Bons visionnages et belles découvertes ! 😊

- **Pièce chorégraphique :**

- **« *Monger* »** *de* **Barak Marshall**

https://www.youtube.com/watch?v=t2W2bQuiIn4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0YXFN9tCoWFeHosP7Z45OYAc3MydvAalE51pKXTxeyS_VyxrbMAMN_Z2Y

« La pièce « Monge » montre la vie comme un marchandage sans fin. Cette pièce basée sur des histoires populaires est haute en couleur, rythmée et pleine d'humour dévoilant au fur et à mesure des « vignettes chorégraphiques » qui oscillent entre tragi-comédie et comédie musicale. »

- **« *Rain* »** d'**Anne Teresa de Keersmaeker** – *« Music for 18 Musicians »* by **Steve Reich**

https://www.youtube.com/watch?v=avheeuaEoN4&fbclid=IwAR2aOquFntvUZzT5rItS5_bNWWBC9tZksMnHBzVIL_1j4c9K002yaT5l6WE

« Rain : une pluie, un torrent ininterrompu de mouvements qui se répètent, s'enlacent et se répondent, portant la géométrie minimaliste d'Anne Teresa De Keersmaeker à son point d'harmonie le plus haut. Sur Music for 18 Musicians de Steve Reich, elle a composé un édifice de pure danse, épousant les boucles de la musique. »

- **Documentaire : « Écrire la danse »**
https://www.youtube.com/watch?v=_VqXt5Pq86Y

« Comme le solfège pour la musique, la danse a son système de notation ou plus exactement ses systèmes de notation. Les Romains notaient déjà leurs pas de danse mais comme pour la musique, tout a été théorisé au Moyen-Age. Mais les premiers systèmes d'écriture se sont révélés être insuffisants. Et il faut attendre deux génies du genre, au XXe siècle, pour noter non seulement la danse mais tout le mouvement. Bienvenu dans le monde du hongrois Rudolf Laban et du britannique Rudolf Benesh. »

- **Ballet classique : « *L'oiseau de feu* »** d'**Igor Stravinsky**
Stravinsky - Ballet "L'Oiseau de feu" - Diana Vishneva

« Ivan Tsarévitch voit un jour un oiseau merveilleux, tout d'or et de flammes ; il le poursuit sans pouvoir s'en emparer, et ne réussit qu'à lui arracher une de ses plumes scintillantes. Sa poursuite l'a mené jusque dans les domaines de Kachtcheï l'Immortel, le redoutable demi-dieu qui veut s'emparer de lui et le changer en pierre, ainsi qu'il le fit déjà avec maints preux chevaliers. Mais les filles de Kachtcheï et les treize princesses, ses captives, intercèdent et s'efforcent de sauver Ivan Tsarévitch. Survient l'Oiseau de feu, qui dissipe les enchantements. Le château de Kachtcheï disparaît, et les jeunes filles, les princesses, Ivan Tsarévitch et les chevaliers délivrés s'emparent des précieuses pommes d'or de son jardin. »

Dans votre pratique de la danse vous avez très certainement dansé sur une grande diversité de musiques, en terme de style, d'énergie, de rythme, etc.

Sans vous en rendre forcément compte vous avez dansé sur des musiques parfois **binaires** et parfois **ternaires** ! C'est sur cette différence rythmique que nous allons nous concentrer plus particulièrement cette semaine.

Afin d'identifier si une musique a un rythme *binaire* ou *ternaire*, il est important de bien identifier la ***pulsation***.

- Une musique est **binaire** si l'espace entre deux pulsations peut être coupé en 2 parties égales.

Exemple :

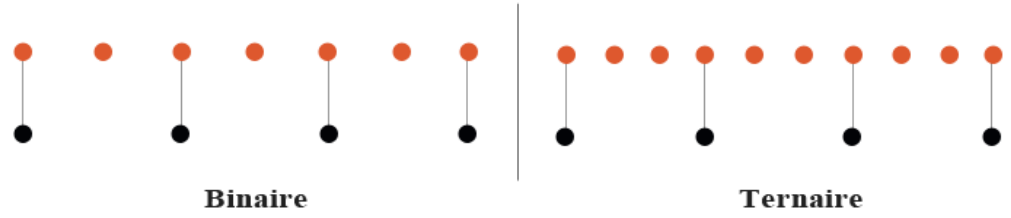
Binaire le temps est divisé en 2	1 et	2 et	3 et	4 et

- Une musique est **ternaire** si l'espace entre deux pulsations peut être coupé en 3 parties égales.

Exemple :

Ternaire Le temps est divisé en 3	1	et	puis	2	et	puis	3	et	puis	4	et	puis

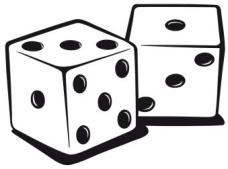
Résumé en image : **binaire** et **ternaire**



Voici une vidéo explicative de ces deux rythmes :
https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DAtS1FRJxPI0&source=gmail&ust=1589809590168000&usg=AFQjCNE8pJBVuWVGR6wyLZ48Xe8yFQ-oGg

En tant que danseur il est très intéressant de reconnaître si la musique sur laquelle nous dansons est *binaire* ou *ternaire* afin de jouer avec toutes les divisons du temps, et ainsi amener des contrastes et des nuances dans nos mouvements. C'est avec ces contrastes et ces diverses qualités de mouvement, que votre danse peut prendre un tout autre sens et gagne en richesse et en maturité !

Rubrique jeu !



Nous vous proposons de retrouver en pièces jointes :

- Jeu de l'oie pour les groupes Éveil et Initiations
- Jeu de l'oie pour les groupes Élémentaires
- Jeu de l'oie pour les groupes Pré-ados, Ados et Adultes
- Jeu de l'oie pour le groupe Avancés et Adultes confirmés

Pour vous y retrouver avec la vraie terminologie jazz aidez-vous de ce site internet : http://www.offjazz.com/term-jazz.htm

---

Maintenant, place au **challenge** !

CHALLENGE TOP

De la semaine pour les petits et grands, amateurs ou confirmés :

Cette semaine, vous allez pouvoir
« écrire votre danse »

Votre CHALLENGE (si vous l'acceptez 😜) pour les groupes Élémentaires 2, Street et Ados/Adultes :
Maintenant que vous êtes incollables sur l'écriture de la danse selon Laban, sur les verbes d'action qui peuvent animer la danse et sur les différentes qualités de mouvements c'est à votre tour d'écrire votre propre chorégraphie et d'utiliser toutes les nuances possibles qu'offre votre corps pour danser !

Pour vous aider, pensez à utiliser les différentes qualités et les nombreux verbes d'actions, découverts dans ce *Journal*, pour nourrir votre danse et ainsi installer des nuances.
Pour rappel des verbes d'actions : **Flotter/Frapper** (libre/contrôlé) ; **Presser/Fouetter** (espace direct/indirect) ; **Épousseter/Glisser** (soudain/continu) ; **Tordre/tapoter** (poids loidr/léger)

D'autres verbes d'actions pour vous aider : ***caresser, appuyer, balancer, effleurer, enfoncer, accélérer, ralentir, jeter, éclabousser, onduler, lancer, tracer*** !

À vous de créer sur la musique qui vous plait ! 😊

CHALLENGE pour les groupes Éveil et Initiation 1 (17h30 – 18h30) :
Écrivez votre prénom avec votre corps ! Comment procéder ? Aidez-vous de l'image ci-dessous pour réaliser avec votre corps chaque lettre de votre prénom. Essayez et prenez-vous en photo pour voir le résultat final !

CHALLENGE pour les groupes Initiation 2 (18h30 – 19h30) et Élémentaires 1 :
À vous de créer une danser en utilisant chaque lettre de votre prénom. En d'autres termes : dessinez, avec votre corps, votre prénom dans tout l'espace. Nous devons pouvoir deviner comment vous vous appelez à travers votre danse !

Let's dance, c'est à vous de jouer !

Prenez-vous au jeu, **seul ou en famille et surtout amusez-vous** ! 😉
(Vous pouvez bien sûr réaliser toutes les propositions si vous le souhaitez : les petits peuvent essayer le challenge des grands et inversement !)

➡ N'hésitez pas à nous partager vos créations photos et/ou vidéos via Instagram (plenitudecalmont) et/ou Facebook et messenger (Plenitude Calmont).

Nous voilà déjà à la fin de ce numéro,

Nous espérons que vous continuez à prendre du plaisir dans la lecture de cette édition du Journal de la danse.

En attendant de pouvoir se revoir continuez à danser chez vous, dans chaque pièce de votre logement, dans votre jardin, dans votre garage !

Restez prudents et continuez à prendre bien soin de vous.
Gardons le contact malgré tout ! Nous sommes toujours aussi ravies de recevoir de vos nouvelles sous toutes les formes 😊 ! Nous pensons bien à vous.

À la semaine prochaine pour la 10ème semaine de notre Journal de la Danse ! 👋🏼

Estelle & Léna