

DANSER A PARTIR D'UN OBJET

Un exemple avec une chaise.

A. Seul avec sa chaise :

- **traverser la scène** en transportant sa chaise de différentes manières : en la portant devant soi, sur le côté, au dessus de la tête, par les pieds, en la faisant traîner, en la poussant...
- **entrer sur scène** avec sa chaise, la poser à un endroit et prendre une position en ayant un contact avec.
- au signal, **changer de position.**

Relance : effectuer les mêmes exercices à deux.

Les positions:

- **debout** avec un contact : mains, pied(s), coudes..., de dos, en changeant d'orientation : de profil, de dos, de face.

Relance : reproduire la même position mais en changeant d'orientation.

- **assis :**

Chercher toutes les façons de s'asseoir :

a) les jambes croisées, les déplier plusieurs fois en jouant sur le rythme.

Etendre ses jambes puis les replier.

b) se tenir assis de profil avec le coude sur le dossier, changer d'orientation.

c) se tenir le dos droit, voûté, tête penchée en avant ou en arrière comme un dormeur.

d) se tenir couché, avachi.

- **se laisser glisser vers le sol**, y rester allonger.
- **passer d'une situation à l'autre** : debout, assis, jambes croisées ... et rechercher un rythme.
- **choisir deux ou trois positions et les enchaîner.**

B. Les différentes façons de se déplacer avec sa chaise :

- **en la portant** : donner des consignes
 - varier les façons d'occuper les différents plans : la tenir très haut, devant soi, sur le côté...
 - sur la manière de la porter : avec deux mains, avec une main.
- **en la poussant**, en la tirant.
- **seul ou à deux.**
- **se construire un parcours** en y incluant des moments rapides, lents, des tours.
- **poser la chaise** et se déplacer d'une chaise à l'autre, s'asseoir sur sa chaise et enchaîner différentes façons de s'asseoir.

C. Par deux :

- **chaises placées à proximité** : se définir une ou deux positions et au signal changer de chaise et prendre la position définie. Varier le rythme : très rapide, très lentement.
- **chacun sur sa chaise** : faire en même temps sa phrase avec les différentes positions.
- **une chaise pour deux** : chercher toutes les façons de déplacer sa chaise à deux.

- **chercher toutes les façons d'enlever son camarade de la chaise:** en le poussant par le dos, en le tirant, en le faisant pivoter et s'asseoir à sa place.
- **un danseur debout sur la chaise l'autre debout à côté:** avoir un contact corporel et à un signal changer d'orientation tout en gardant toujours un contact.
- **combinaison de déplacements et prises de posture sur une chaise...**

D. Trouver une chorégraphie

- **en combinant des déplacements** seuls, à deux, en groupe,
- **jouer** sur les entrées et les sorties,
- utiliser les différents **procédés de composition**.

Relance : reproduire la même composition en enlevant les chaises. Y apporter les adaptations nécessaires.