

# LES FONDAMENTAUX DE LA DANSE

## LE CORPS

### **Corps moteur :**

- Locomotion - Mobilité
- Articulations- trajets dans le corps- Isolation - dissociation et coordination.

### **Corps organique :**

- Respiration
- Sensations – émotions
- Les articulations (le squelette)
- Les muscles du corps

## LE TEMPS

### **Un temps métrique :**

- Avec le monde sonore (mesure, pulsation, tempo...silence)
- De la danse (début et fin)
- A l'intérieur de la danse (répétition, vitesse, lenteur, accélération...)

### **Un temps non métrique :**

- Poétique (continuité, silence, rupture...)

## L'ESPACE

« Par son mouvement, le danseur transforme l'espace »

### **Espace extérieur :**

- Proche / lointain
- Espace scénique (danseurs, spectateurs)
- Espace du groupe

### **Espace intérieur :**

- Du danseur (plein et vide)
- La relation entre les différentes parties du corps (direction, orientation...)

## LA DIMENSION RELATIONNELLE

- La relation avec les autres danseurs (contact, duo, groupe...)
- La relation avec les spectateurs
- L'imaginaire et la poétique (qui fait naître une émotion)
- Dialogue entre l'espace, le temps et les autres
- Le regard

## LES COMPOSANTES DYNAMIQUES DU MOUVEMENT (Qualité du mouvement dansé)

- L'énergie
- Le poids et les appuis