

## Plan de cours de l'atelier

### Danse contemporaine I

#### DA-61

#### Description de l'atelier

La première partie de l'atelier est une classe technique composée d'enchaînements dansés visant l'éveil de la conscience corporelle et l'engagement global du corps. Le travail sera orienté sur la conscientisation des sensations générées par le mouvement (tels le poids, le relâchement, l'engagement des chaînes musculaires, le rebond et l'appui au sol), la clarté du geste dans son exécution et l'appropriation personnelle d'une séquence dansée.

La deuxième partie de l'atelier combine exploration et improvisation, à partir de thèmes et approches variés. Une attention particulière sera donnée à l'expérience vécue et au potentiel expressif de chaque mouvement dans le but d'aider le participant à développer une danse qui lui soit propre, tout en prenant appui sur différentes techniques du mouvement dansé.

#### Préalable

Aucun

#### Objectifs spécifiques

La danse contemporaine est le langage du corps qui permet d'exprimer librement notre personnalité, notre imaginaire et nos émotions. En développant des habiletés techniques et expressives à travers la classe technique et l'exploration gestuelle, le potentiel créatif de chaque individu est sollicité pour laisser place à des sensations nouvelles.

#### Modalités d'enseignement

- Conscience somatique et principes techniques
- Exercices en groupe ou sous-groupes
- Apprentissage de phrases et/ou improvisations dirigées
- Discussions

## Plan de cours sommaire

### Séance 1, 2, 3

- Classe technique de 50 minutes; apprentissage de phrases simples au sol et visite des principes en lien au poids et à sa conscientisation, exercices debout et travail d'alignement selon des principes somatiques, exercices en déplacement dans l'espace
- Introduction aux connections corporelles des Fondamentaux de Bartenieff
- Improvisations dirigées utilisant ces principes

### Séance 4, 5 et 6

- Classe technique de 50 minutes; apprentissage de phrases au sol et visite des principes en lien au poids et à sa conscientisation, exercices debout et travail d'alignement selon des principes somatiques, exercices en déplacement dans l'espace, apprentissage de phrases chorégraphiques intégrant divers principes techniques
- Explorations inspirées du *Body Mind Centering* (différents « systèmes du corps » : les os, les muscles, la peau, etc.)
- Travail d'états de corps avec la technique d'imagerie mentale, empruntée au Butô

### Séance 7

- Classe technique de 50 minutes; complexification des exercices et travail plus en profondeur des principes maîtrisés
- Variations et développement à partir des explorations des ateliers précédents

**Note :** Ce plan de cours est sujet à changements.

### Références suggérées

- Regroupement québécois de la danse [www.quebecdanse.org](http://www.quebecdanse.org)
- Journal DF Danse [www.dfdanse.com](http://www.dfdanse.com)
- Agora de la danse [www.agoradanse.com](http://www.agoradanse.com)
- Studio 303 [www.studio303.net](http://www.studio303.net)
- Tangente : <http://www.tangente.qc.ca>