

PETIT MANUEL DE COMPOSITION

Crée ta phrase de mouvements quotidiens

TROUVE TON SUPPORT ET TON LIEU

Proposition : Expérimente plusieurs supports puis choisis en un.

Quelques idées : *Supports :* Chaise, lit, canapé, le bord d'une baignoire, table...
 Lieux : Couloir, chambre, cuisine, salle de bain...

COMPOSE TA PHRASE DE MOUVEMENTS QUOTIDIENS : c'est la phrase A

Proposition : Trouve 4 à 6 mouvements quotidiens que tu enchaînes les uns après les autres. Cela sera ta phrase **A**
Ce sont des mouvements que tu peux faire assis(e) sur ton support.

Astuces : Les mouvements quotidiens sont des gestes que l'on fait souvent dans la journée.
Choisis des mouvements qui ne nécessitent pas d'accessoires (comme une brosse à dents, brosse à cheveux ou crayon, livres).
Nous essayons de ne pas mimer les choses.

Quelques idées : Se passer la main dans les cheveux, se masser la nuque, hausser les épaules, mettre son menton sur sa main, croiser les jambes...

METS DU RELIEF A TA DANSE : c'est la phrase B

Proposition : A partir de la phrase **A** , teste et choisis différentes vitesses pour mettre du relief à ta danse, tel un paysage.

Quelques idées : *vitesses :* Arrêts, très lent, lent, vite, accent, saccadé, répétition...
exemple : Le 1er mouvement peut être rapide, le 2ème très lent.....

JOUE AVEC LES NIVEAUX : c'est la phrase C

Proposition Amuse toi à te servir de ton support. Transforme ta phrase **A** en modifiant les hauteurs / niveaux

Quelques idées Passer au dessus, en dessous, être debout, accroupi, allongé, en appui sur...
exemple : 1 er geste debout, 2 geste en sautant..

SUPER :) Maintenant que tu as composé tes 3 phrases A, B et C , on va créer une PARTITION
en les combinant de différentes manières

Compose ta partition

Voici donc les règles du jeu à partir des phrases créées précédemment. Récapitulons :

Phrase A C'est ta phrase de 6 mouvements que tu fais assis(e) sur ton support.

Phrase B C'est ta phrase de 6 mouvements avec les différentes vitesses assis(e) sur ton support

Phrase C C'est ta phrase de 6 mouvements avec les changements de niveaux.

JE TE PROPOSE MAINTENANT D'EXPERIMENTER, DE TESTER, DE T'AMUSER ET DE COMPOSER

Combinaison 1 : LA BASIQUE

A + B + C

Tu enchaines ta phrase A, ta phrase B et ta phrase C, les unes à la suite des autres dans cet ordre

Combinaison 2 : LA MELANGEE

B + C + A

Et si on changeait l'ordre !! Tu commences par la phrase B, celle où tu changes les vitesses + puis la phrase C avec les changements de niveaux et tu finis par la phrase A

Combinaison 3 : LA DOUBLE

A + A + B + C

On peut aussi s'amuser à répéter 2 fois certaines phrases, comme la première phrase (A) que tu fais 2 fois + puis tu fais la phrase B avec les différentes vitesses + Et tu finis par la phrase C qui change de niveaux.

C'est un jeu sans fin, amuse toi maintenant à composer toi même avec les différentes phrases

Exemple : Tu peux t'amuser à répéter des phrases / à commencer par la phrase C....

Si tu es un **AVENTURIER** :

- Découpe 2 papiers sur lesquels tu écriras la lettre **A**.
Découpe 2 papiers tu écriras la lettre **B**
Découpe 2 papiers tu écriras la lettre **C**.
- Dépose les dans une corbeille et mélange bien.....
- **TIRE AU SORT** un premier papier et pose le,
puis un 2 ème et tu le poses à côté du premier
et un 3 ème papier.

psssst: On a mis 2 **A**, 2 **B** et 2 **C** dans la corbeille alors il se peut que tu tires au sort 2 **A** ou 3 **B** ou 2 **C**,
c'est normal. Tu auras donc dans ta partition 2 fois la même phrase !!!

Voilà tu as une nouvelle combinaison à **DANSER**

Si tu es un **EXPLORATEUR**

Tu peux composer en mélangeant les mouvements au sein d'une même phrase.

Exemple : Tu choisis 2 mouvements de la phrase **A**
puis 2 mouvements de la phrase **B**
et 2 mouvements de phrase **C**
Mets les bout à bout

Encore une nouvelle façon de **CREER TA DANSE!!**

Cela te donne t il des idées ?

PARFAIT!!

Tu as désormais pleins de possibilités pour

COMPOSER

Dès que tu as composé ta création, tu peux demander à quelqu'un de te filmer et nous envoyer la vidéo à charlottebossu@gmail.com ou au 06.65.27.49.45. Nous ferons un petit montage des différentes danses reçues et nous vous les enverrons. Et si tu souhaites faire plusieurs compositions, pas de problème tu peux m'en envoyer plusieurs.