

**Isabelle PENCREACH**  
**Danseuse et Professeur de danse Diplômée d'Etat,**  
**option contemporain**  
**agrée éducation nationale**

**1845, chemin de Provence**  
**06640 Saint-Jeannet**

**tel : 04.93.08.67.79**  
**isabelle.pencreach@wanadoo.fr**

---

## **Projet pédagogique et artistique pour l'enseignement de l'éveil à la danse et la danse contemporaine**

Pour moi, la pédagogie, c'est partir avec les élèves de là où ils en sont et les emmener sur un chemin de découvertes sur lequel ils ne se seraient pas engagés seuls, et d'où, ils vont ressortir grandis, emplis de nouvelles découvertes et avec le désir d'en découvrir encore !

### **1. Objectifs :**

- a. la danse est un art : l'intervention en danse doit permettre l'entrée dans le monde imaginaire, symbolique, des émotions et des sensations de l'art : ressentir ce qui se dégage d'une danse que l'on voit, de celle que l'on crée, laisser naître un imaginaire, des émotions. Cela permet d'être plus réceptif à toute oeuvre d'art.
- b. créativité : la danse est un art, l'intervention en danse cherche donc à développer les possibilités créatives de chaque individu : développer les possibilités de créer des mouvements à l'infini grâce à un instrument, son corps et un matériau, le mouvement.
- c. aspect relationnel : la danse n'est pas une discipline individuelle. La danse est donc une belle occasion de développer une relation d'écoute et de respect de soi-même et de l'autre.
- d. le plaisir de danser : Il est indispensable de conserver constamment en tête cet objectif quel que soit l'âge, le niveau de pratique, et le lieu d'enseignement.

### **2. Moyens :**

- a. Entrée dans le monde imaginaire, symbolique, des émotions et des sensations de l'art:
  - i. Importance d'un thème de travail: lorsqu'on représente et exprime avec son corps les différents moments d'un conte, d'un poème, d'un chant, ou lorsqu'on cherche à représenter par le mouvement une oeuvre plastique, des événements naturels..., on est immédiatement dans la représentation imaginaire et symbolique. Cette représentation peut être faite en association avec d'autres disciplines artistiques : créations musicales, plastiques (décors, costumes), théâtre, photo, cinéma. Dans le cadre scolaire, le thème de travail choisi s'appuie sur le projet d'école ou de classe.
  - ii. par un travail spécifique sur l'énergie du mouvement : l'énergie, c'est la qualité du mouvement, c'est l'émotion qui se dégage du mouvement.

iii. grâce à un mouvement respiré : un mouvement respiré permet une libération de l'énergie donc une meilleure qualité

a. Créativité : on développe les possibilités de créer des mouvements à l'infini grâce à un instrument, le corps, et un matériau, le mouvement :

i. le travail de l'instrument permet de développer la conscience et la maîtrise du corps en mouvement : l'accent peut être mis sur l'amortissement, les mobilités du corps, les équilibres, les points d'initiation du mouvement ( qui n'ont leur valeur que s'il y a opposition, point d'ancrage) ...

ii. Travail du matériau : on fait découvrir à l'enfant à travers l'improvisation les paramètres du mouvement qui lui permettent de faire varier ses mouvements donc d'avoir un vocabulaire plus riche et plus expressif. Quels sont ces paramètres ? : le mouvement se déploie dans l'**espace** pendant un certain **temps** et en utilisant une certaine **énergie**.

- **Espace** : spontanément les enfants vont utiliser leur propre niveau, un plan frontal, une trajectoire avant. Or, tous les niveaux (du sol à l'envol vers le ciel), tous les plans, toutes les trajectoires peuvent être exploitées. Il faut les ouvrir sur cette liberté.
  - **Temps** : il faut ouvrir les élèves également sur les variations de temps possibles : varier la durée du mouvement, insérer des pauses, varier le rythme, le tempo. Toutes ces variables sont présentes dans la musique : on développe donc l'écoute musicale.
  - **Energie** : elle est fonction de la force musculaire déployée et des forces physiques qui s'appliquent sur le mouvement :
    - variation de la tonicité musculaire : du laisser faire à la résistance en passant par le laisser aller et le mouvement contrôlé. Nous alternons des mouvements qui n'utilisent pas la même force musculaire : des mouvements très toniques d'une part où l'on développe une force musculaire importante, par exemple se relever très rapidement, arrêter un grand mouvement très net, avec des mouvements très relâchés : se laisser manipuler, se laisser sculpter, faire la poupée de chiffon... Une relaxation systématique en fin de séance permet de faire sentir le relâchement de la tonicité musculaire (le laisser faire)
    - utilisation des forces :
      - la pesanteur : développer le travail sur le poids et le contre-poids, le déséquilibre, les chutes, jouer avec le laisser aller à la pesanteur et la résistance à celle-ci.
      - l'énergie cinétique : susciter de grands mouvement nécessitant une prise d'élans et laisser la circulation de l'énergie se faire dans le corps
- ⇒ Il s'agit donc de développer la conscience et la maîtrise des caractéristiques du mouvement
- ⇒ une consigne de recherche est donnée : la recherche se fait de préférence par l'improvisation et/ou la composition. Si les élèves ne sont pas suffisamment à l'aise avec l'improvisation, cette recherche peut se faire à partir d'une variation connue de tous sur laquelle on va traiter le matériau.
- ⇒ de cette consigne qui est une contrainte naît la liberté, car elle emmène à chaque fois sur de nouveaux chemins encore inexplorés et permet donc de ne pas s'enliser dans une gestuelle habituelle voire stéréotypée. De nouveaux mouvements naissent qui peuvent surprendre le créateur lui-même ! Ainsi développe-t-on la créativité et la liberté du mouvement.

- b. la relation : utiliser les 4 types de relation que sont : être ensemble, être meneur, être mené, être observateur :
- i. être ensemble, c'est danser ensemble : trouver son espace, respecter l'espace des autres, danser à l'écoute des autres. Les consignes peuvent développer le contact corporel, nécessitant alors également écoute et respect du corps de l'autre. Etre ensemble, c'est aussi pouvoir spontanément alterner la position de meneur et de mené.
  - ii. être meneur : faire des propositions claires qui pourront être comprises et reprises.
  - iii. être mené : apprendre à comprendre et utiliser les propositions de l'autre.
  - iv. être observateur : analyser, corriger, s'enrichir des propositions des autres, les réutiliser.  
 ⇒ La synthèse de ces relations permettra de construire ensemble, de trouver sa place dans un processus de création : faire des choix, des propositions ; écouter, respecter, utiliser, renforcer les propositions des autres ; apprendre à communiquer sur un mode verbal et non verbal, prendre sa place socialement, développer une cohésion du groupe.
- c. le plaisir de danser :
- i. Lorsque les élèves sont capables d'improviser sans inhibition et avec une richesse gestuelle, le plaisir de danser est là : d'où l'importance de développer la créativité. Pour lever les inhibitions, je danse avec les élèves afin de leur donner à voir une danse non stéréotypée, riche dans l'exploitation des paramètres espace/temps/énergie ; je développe avant tout la liberté et la spontanéité du mouvement.
  - ii. importance de la dynamique de la séance
  - iii. J'associe au plaisir de danser, le plaisir de chanter : chanter les musiques plutôt que les compter. Cela permet une réelle écoute musicale rythmique et mélodique plutôt que le traditionnel dénombrement, et cela permet d'engager la respiration si précieuse. Cela se fait spontanément chez les plus jeunes puisque je chante les musiques : eux aussi !

#### Conclusion :

Ces objectifs et moyens sont généraux et concernent tous les âges.

- Cependant, plus l'enfant est jeune, plus le lien à l'imaginaire sera présent, plus l'accent sera mis sur la conscience du matériau plutôt que sur la maîtrise de l'instrument, plus on travaillera sur les oppositions plutôt que sur une palette différentielle.
- Dans le cadre scolaire, quelque soit l'âge, l'accent sera également mis sur la conscience et la maîtrise du matériau permettant le développement de la liberté du mouvement et de la créativité, permettant donc une réelle entrée dans une discipline artistique.

Si toute danse utilise inévitablement les caractéristiques du mouvement espace, temps, énergie, la spécificité de la danse contemporaine se situe dans la conscience et l'exploitation optimale de ces caractéristiques avec une spécificité encore plus affirmée pour le travail sur l'énergie du mouvement et la circulation de l'énergie dans le corps.