



## DANSE

### Pourquoi pratiquer cette activité

#### Quels sont les principes de base de la chorégraphie ?

Les éléments communs à toutes formes de danse et de mouvement créatif sont :

♥ **le corps, l'action, l'espace, le temps et l'énergie.**

Pratiquer la danse permet de transmettre émotions et messages par le mouvement. Une fois dans notre bulle, nous nous libérons du regard de l'autre pour laisser place à la connexion à soi. Réceptifs à nos émotions, nous les ressentons plus fortement afin de mieux nous connaître et prendre confiance en nous.

Savoir identifier et comprendre ces caractéristiques fondamentales vous sera utile pour commenter une performance de danse ou pour transmettre vos propres messages par le mouvement.

Cette discipline couvre :

- ♥ les fondamentaux (corps, espace, temps, énergie),
- ♥ l'échauffement (articulations, muscles, rythme cardiaque),
- ♥ les règles de conduite (respect, invitation, partage),
- ♥ les bénéfices (santé, créativité, intégration)
- ♥ les aspects techniques (niveaux, directions, rythmes),
- ♥ le rôle d'expression et de cadre structurant

#### 1. Éléments fondamentaux

- **Le corps** : Mobilisation articulaire (spiraux, cercles), activation musculaire (pliés, gainage), étirements dynamiques.
- **L'espace** : Niveaux (sol, haut), directions (avant, latéral), orientation (face, profil, dos).
- **Le temps** : Rythme, vitesse, durée (lents, rapides).
- **L'énergie** : Qualité du mouvement (force, légèreté).

#### 2. Préparation physique

- **Échauffement** : Mobiliser les articulations, activer les muscles, augmenter le rythme cardiaque progressivement.
- **Récupération** : Essentielle après l'effort, surtout en cas de spectacles multiples.

### 3. Règles de conduite et *étiquette* (danse de salon)

- Respecter la ligne de danse et le partenaire.
- Inviter tout le monde, ne pas monopoliser la piste.
- Adapter son niveau à celui du partenaire.

### 4. Bénéfices et rôles

- **Santé & Bien-être** : Amélioration physique, gestion du stress, intégration sociale.
- **Expression** : Véhicule d'émotions, créativité.
- **Cadre** : Structure sécurisante, rituels.

### 5. Composantes du mouvement (pour analyser ou créer)

- **Mouvement** : Verbes d'action (glisser, sauter, tourner).
- **Qualités** : Rythme, direction, niveaux, formes.
- **Relations** : Avec les autres, avec les objets, avec l'espace.

