

CHEVALLIER

L'approche chorégraphique

LAURINE



L'approche chorégraphique

OBJECTIF:

Créer une chorégraphie parfaitement adaptée à la musique pour son, sa, ses gymnastes.

LA MUSIQUE:

Étymologie: mot grec mousike qui signifie « l'art des muses ».

« La musique comprend l'ensemble des arts »



Définition Larousse :

La musique est un art et une activité culturelle consistant à combiner sons et silences au cours du temps.

Les paramètres principaux sont le rythme (façon de combiner les sons dans le temps), la hauteur (combinaison dans les fréquences), les nuances et le timbre.

Elle est aujourd'hui considérée comme une forme de poésie moderne.

DÉCOMPOSITION DE LA MUSIQUE

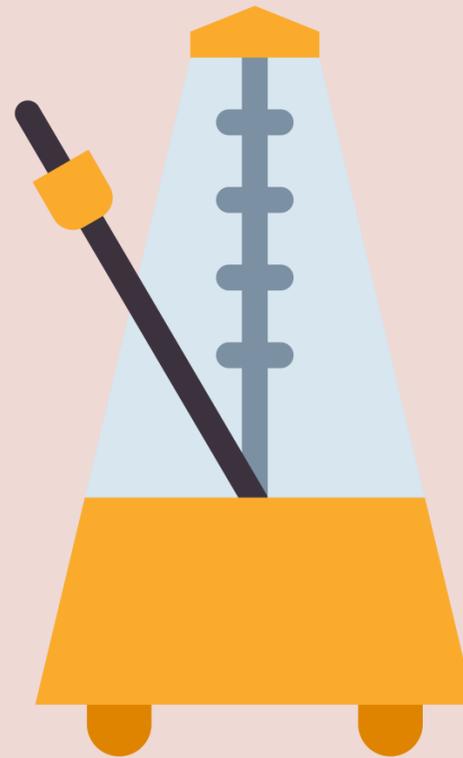
- La pulsation : Battement régulier, continu et uniforme (structuration métrique du temps)
- Le tempo : vitesse de déroulement de la pulsation peut donc être plus ou moins rapide.
- L'accent : Rupture qui ponctue la phrase liée à un changement brusque et bref d'intensité..
- Le rythme : ce que l'on peut frapper, indépendant des hauteurs et structurés dans le temps.

Il est important de sélectionner la musique en fonction de la personnalité, des aptitudes, du caractère et de l'âge des gymnastes pour les mettre en valeur et leur faciliter le travail d'interprétation.

—>Privilégier le choix de musiques variées et riches.



QUIZ



LES DIFFÉRENTS STYLES



Définition Larousse :

Façon de traiter ou d'interpréter une forme musicale.

Il en existe une multitudes



QUIZ



LA CHORÉGRAPHIE

Étymologie: mot grec ancien χορεία, khoreia (« danse en groupe, chœur ») et du grec ancien γράφειν, graphein (« écrire »).

La chorégraphie est un art de composer les pas et les figures de danse. Dans nos disciplines, comme en danse, la chorégraphie doit donner vie à la musique, lui ajouter des couleurs et en être sa fidèle représentation visuelle en utilisant les paramètres du mouvement appropriés.



LES PARAMÈTRES DU MOUVEMENTS

- Corps
- Espace
- Temps
- Énergie
- Relationnel
- Expression



I LE CORPS

**L'instrument
premier du
gymnaste est son
corps,**



LA VERTICALITÉ

Elle lutte contre la gravité. Elle est conquise grâce à diverses parties du corps :

- La colonne vertébrale, axe du corps, qui soutient la tête et le tronc, pourvue d'un système de musculature profonde qui est consolidée par un travail de renforcement.
- La tête qui participe à la recherche de stabilité du corps.
- Le bassin, charnière entre le haut et le bas, qui permet d'assurer la verticalité du corps, dans une position statique et dans une mobilisation du tronc et des jambes (point fixe).
- Les genoux, relais entre les pieds et le bassin (maintien du corps vertical) et aussi amortisseur (travail d'appuis, d'impulsion et de réception dans la marche, la course, le saut..).
- Les pieds : socle supportant la masse du corps, à l'arrêt et en déplacements.

Le travail sur la verticalité entraîne un jeu sur les déséquilibres.



LE DÉSÉQUILIBRE

L'axe du corps peut s'éloigner du centre de gravité et créer des déséquilibres. Le corps échappe alors à la verticalité



LES MOUVEMENTS DE MOBILISATION DES SEGMENTS

Chaque segment, selon son anatomie, possède des possibilités de mouvements différents à explorer :

- La flexion : rapproche les extrémités des segments
- L'extension : éloigne les extrémités des segments
- La rotation : fait tourner un segment autour de son axe central.
- La circumduction : fait décrire un cercle à l'extrémité du segment.
- La translation : c'est un glissement latéral d'un segment.

LES ACTIONS DE BASE POUR MOBILISER LE CORPS EN ENTIER

- Les déplacements : marcher, courir, glisser, ramper, marcher à quatre pattes, monter, descendre..
- Les chutes : presque toujours provoquées par un déséquilibre, Elles doivent être maîtrisées et nécessitent donc de contrôler le poids de son corps. Les réceptions peuvent se faire sur différentes parties du corps : fesses, mains, épaules, genoux, de face, de dos, de côté, après une trajectoire directe ou indirecte, en contact ou avec l'aide d'un ou plusieurs partenaires.
- Les sauts : impulsion 1 pied, 2 pieds, avec toutes les combinaisons possibles, et les positions des différents segments pendant l'élévation, permettent de varier à l'infini.
- Les tours :

Sur un axe vertical
Sur un axe horizontal
En dedans
En dehors
Vers le haut
Vers le bas
Sur une jambe
Sur deux jambes
Sur d'autres parties du corps



II L'ESPACE

2 catégories:

L'espace proche:

Volume occupé par le gymnaste. C'est sa sphère propre, limitée par l'allongement maximal des segments autour du corps.

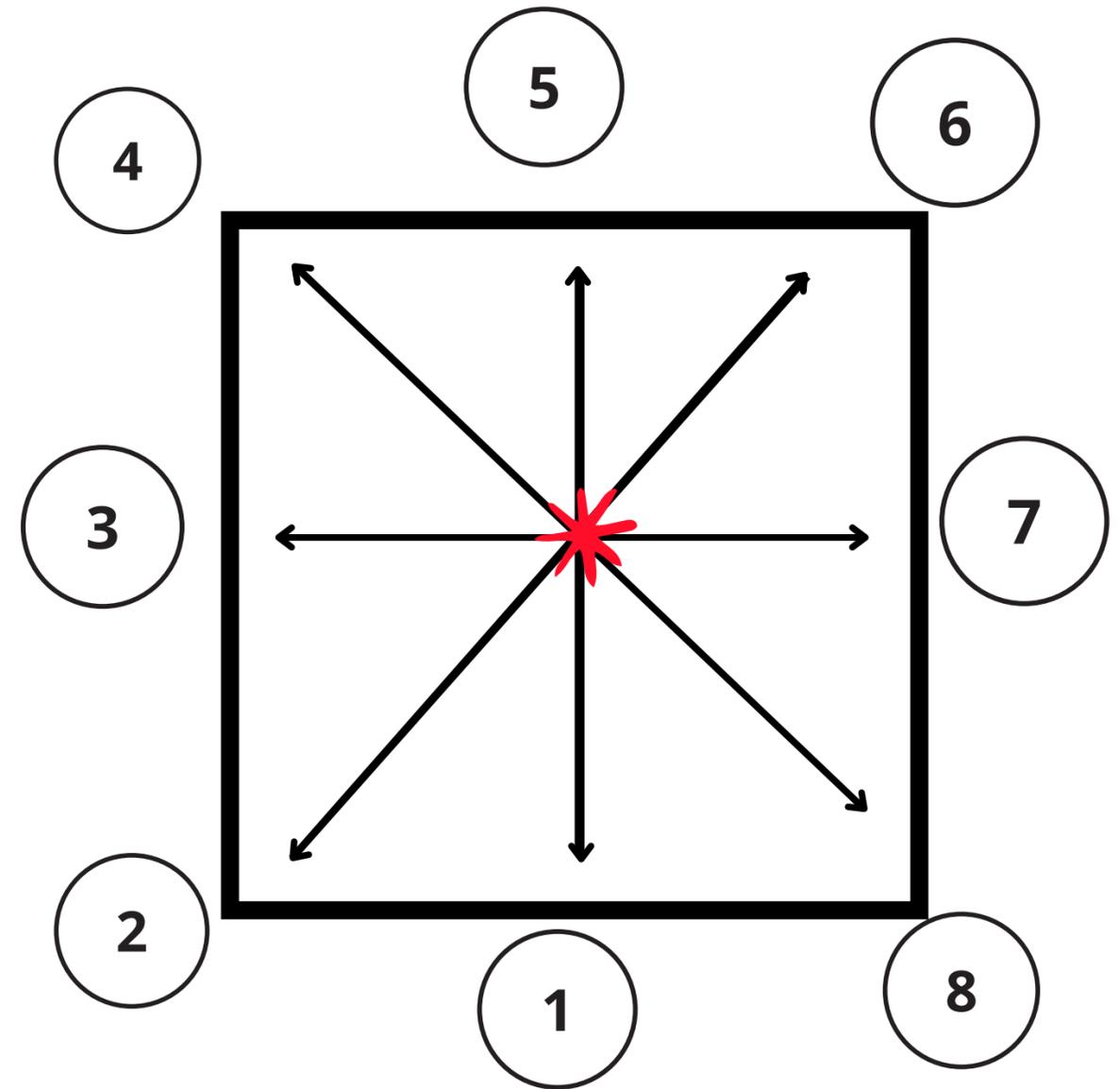
L'espace de déplacement

Volume dont dispose le gymnaste pour se mouvoir. Cet espace est le praticable la poutre, le trampoline etc



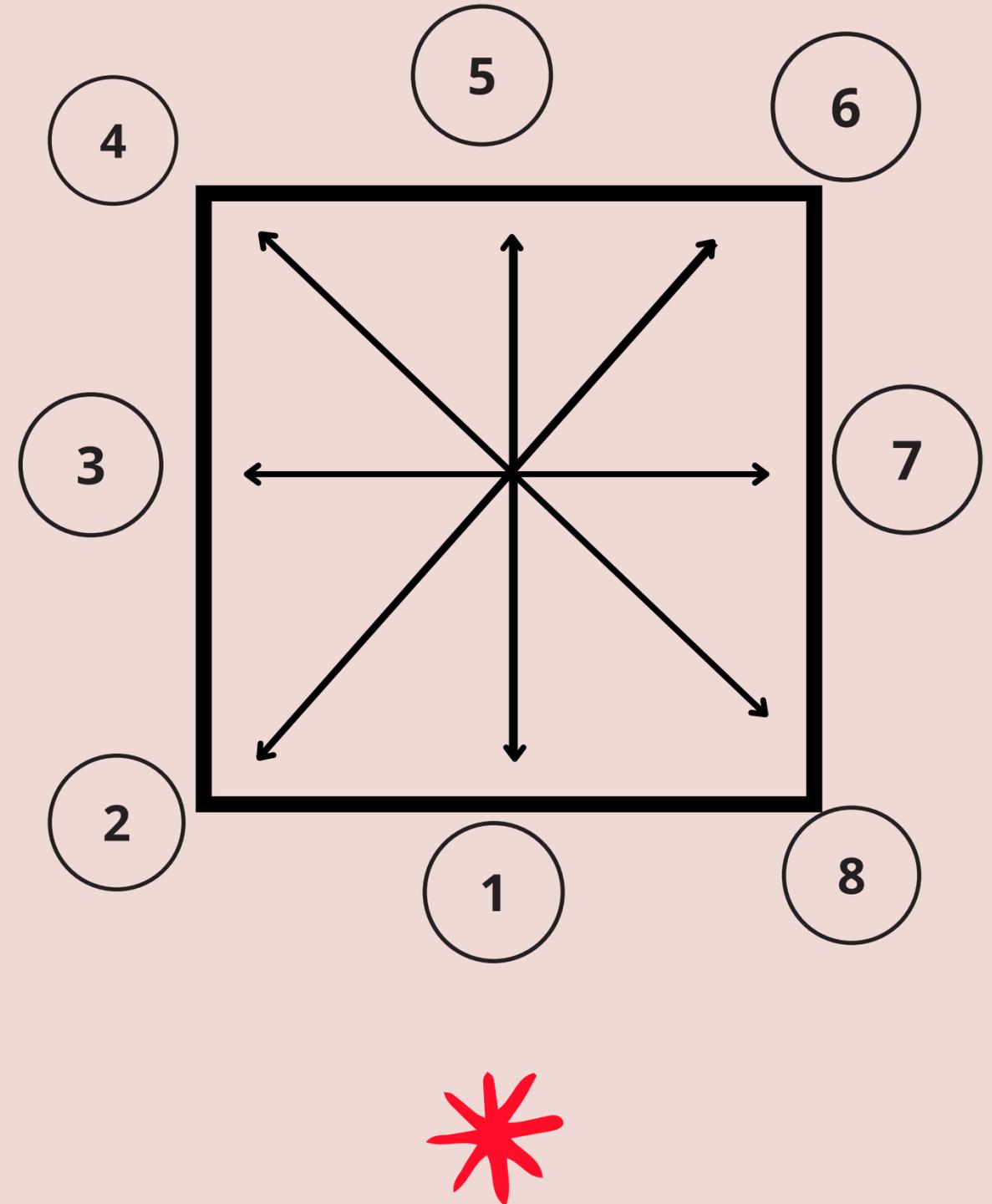
LES ÉLÉMENTS DE L'ESPACE

Les directions : par rapport au centre du corps : avant, arrière, côté, haut, bas, + les combinaisons (diagonales).



LES ÉLÉMENTS DE L'ESPACE

Les orientations : idem directions, mais identifiées par rapport à un point d'observation extérieur.



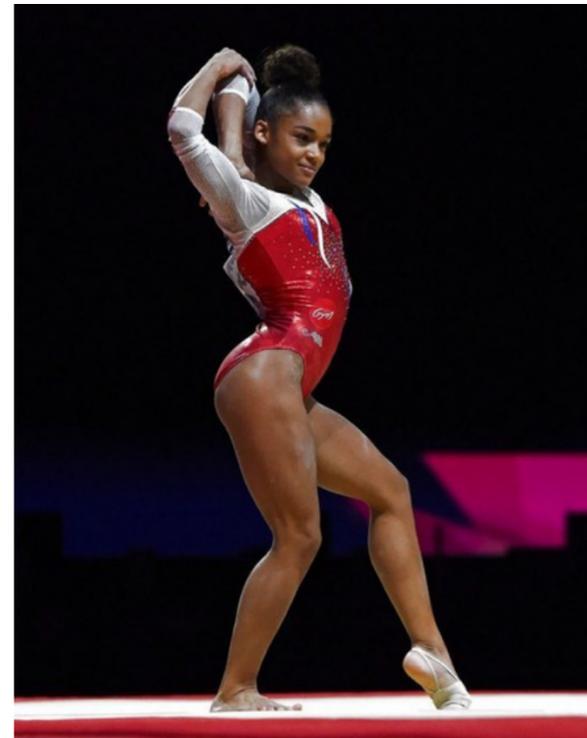
LES ÉLÉMENTS DE L'ESPACE

Les niveaux : par rapport au centre de gravité du corps

Haut : sauts, élévations

Moyen : CG position normale

Bas : contact avec le sol



LES ÉLÉMENTS DE L'ESPACE

Les tracés :



Au sol: lignes dessinées par les déplacements du corps ou d'une partie du corps au sol

Aériens: trajectoires empruntées par le corps sans laisser de trace au sol



LES ÉLÉMENTS DE L'ESPACE

**Les dimensions: en référence
à l'amplitude du mouvement,
grand ou petit.**

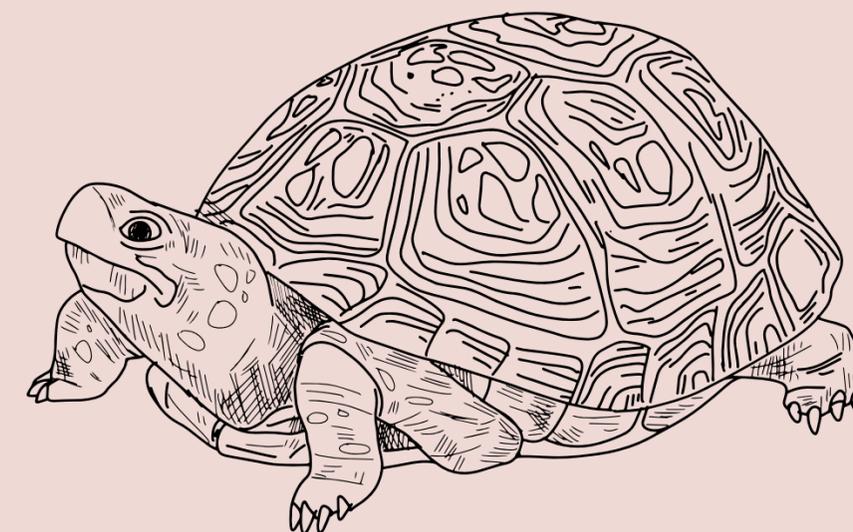


III LE TEMPS

- Rapide: le mouvement est exécuté rapidement, avec diminution de sa durée ; il donne une impression de hâte, de vivacité, d'empressement.
- Lent : le mouvement est ralenti, avec augmentation de sa durée ; il donne une impression de calme, de tranquillité.
- Accélééré : il y a augmentation progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution d'un mouvement.
- Décélééré : il y a décélération progressive et contrôlée de la vitesse d'exécution d'un mouvement.



07



—> **Le chorégraphe doit adapter ses paramètres en fonction de la musique et de l'idée qu'il veut véhiculer.**

IV L'ÉNERGIE

Trois facteurs : le poids, le temps et l'espace.

- Le facteur poids: quantité d'énergie utilisée. Le mouvement peut être :
Fort: grande quantité d'énergie, mouvement ferme, énergique, engageant une forte tension musculaire.

Faible(ou léger): faible quantité d'énergie, impression de légèreté, de geste suspendu, de relâchement.

- Le facteur temps, vitesse de l'énergie libérée. Le mouvement peut être :
Soudain : réalisé rapidement, sensation d'éphémère, de brièveté dans le temps.

Maintenu : réalisé à une vitesse lente, donnant une sensation de longue période de temps, de mouvement qui n'en finit pas.

- Le facteur espace: orientation de la libération de l'énergie dans l'espace.

Le mouvement peut être :

Direct : il est orienté selon une ligne droite et nette.

Indirect : l'orientation n'apparaît pas clairement, le mouvement est sinueux.





V LES RELATIONS ENTRE GYMNASTES

Pour enrichir la chorégraphie on peut jouer sur différents paramètres concernant les relations entre gymnastes

JOUER SUR LES FORMATIONS

les formes de regroupements: lignes, colonne, cercles, demi-cercles, maison, V, étoile, T, L, Carré, W etc

le nombre de gymnastes regroupés et/ou isolés.

les espaces où les gymnastes sont regroupés.

les distances, les orientations, les trajectoires des gymnastes.



JOUER SUR LES VERBES D'ACTION

se rencontrer, se
croiser, se frôler, se
suivre, s'éviter, se
porter, passer
dessous, sauter par
dessus





QUIZ



JOUER AVEC LES PROCÉDÉS DE COMPOSITION

l'unisson

La cascade

question/réponse

Le canon

Le miroir

La Transposition

- Les gymnastes agissent ensemble
- Un groupe de gymnastes exécute une phrase puis l'autre groupe exécute la même phrase avec un décalage dans le temps
- Les gymnastes répètent la même phrase en face à face
- Les gymnastes répètent la même phrase au sol
- Un groupe de gymnastes exécute une phrase puis s'immobilise et l'autre groupe exécute une phrase
- Les gymnastes agissent en rapide succession

—> A vous de jouer, Reliez les procédés de composition avec la bonne définition



JOUER AVEC LES PROCÉDÉS DE COMPOSITION

- l'unisson → • Les gymnastes agissent ensemble
- La cascade → • Un groupe de gymnastes exécute une phrase puis l'autre groupe exécute la même phrase avec un décalage dans le temps
- question/réponse → • Les gymnastes répètent la même phrase en face à face
- Le canon → • Les gymnastes répètent la même phrase au sol
- Le miroir → • Un groupe de gymnastes exécute une phrase puis s'immobilise et l'autre groupe exécute une phrase
- La Transposition → • Les gymnastes agissent en rapide succession

→ A vous de jouer, Reliez les procédés de composition avec la bonne définition



VI EXPRESSION

les gymnastes doivent faire passer le message chorégraphique aux travers de leurs visages et de leurs corps en exprimant des sentiments et des émotion. Ils et elles doivent se faire les interprètes de leur musique, de leur propos chorégraphique



A vous de jouer!



MÉTHODOLOGIE DE COMPOSITION

CHOISIR LA MUSIQUE APPROPRIÉE AUX GYMNASTES

Pour savoir quelle musique attribuée à tel ou telle gymnaste le meilleur moyen est de les mettre en situation.

Proposez leur une improvisation sur différentes musiques de différents styles et observez la gestuelle gymnaste, leur écoute de la. Musique et leur interprétation. Questionnez les aussi sur leurs affinités.



FAIRE LA FICHE D'IDENTITÉ DE LA MUSIQUE

- > Traduire les paroles pour comprendre le sens
- > Identifier (style, époque, lieu)
- > Repérer les instruments, les voix
- > Repérer le rythme
- > repérer les accents les silences à exploiter, les phrases musicales
- > Compter la musique



ÉCRIRE LA CHORÉGRAPHIE

Écrire et repérer sur la musique ou et comment
placer les éléments suivants

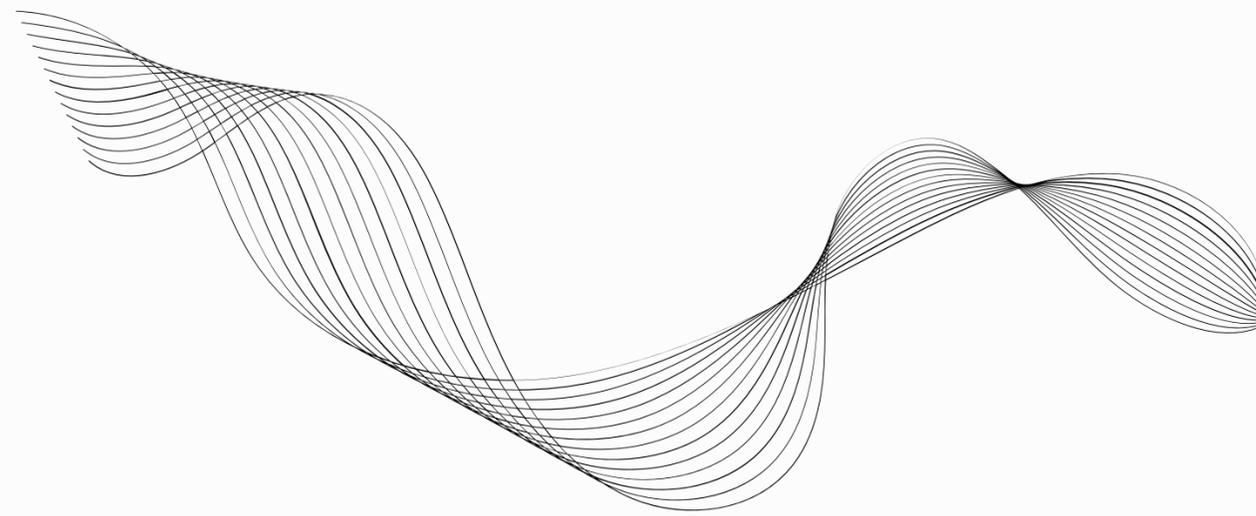
- > Éléments de difficulté obligatoires
- > autres éléments à ajouter
- > Les pas de danse
- > Idée à transmettre
- > Style de danse
- > émotions
- > Procédés de compositions à utiliser
- > Trajectoires



LES ONDES



Définition



Toutes les articulations impliquées dans des mouvements d'ondes sont successivement fléchies puis tendues, toutes les transitions s'effectuant de manière fluide. Un exercice à réaliser de gauche à droite et de droite à gauche, de bas en haut et de haut en bas.

2 Types:

Ondes Partielles : une seule ou quelques parties du corps sont mobilisées

Ondes complètes : Tout le corps est mobilisé de des pieds à la tête

LET'S
Dancer



A vous de Jouer !!!