

Rappel :

- se laver les mains 30 s avant et après l'activité,
- privilégier une activité modérée ou d'intensité moyenne,
- évoluer toujours à au moins 1 m de distance,
- éviter toutes les situations en face à face,
- tousser dans son coude, ne pas cracher, porter un masque,
- limiter l'activité en cas de difficultés respiratoires.



Le temps

- répétition d'un même geste, d'une même phrase chorégraphique,
- réalisation d'une même phrase chorégraphique en canon, à l'unisson, en relais...
- adaptation de sa production à un autre monde sonore, à une autre durée,
- ajout de silences, d'arrêts, changements de rythme (accélération, ralenti),
- modification de l'ordre des éléments chorégraphiques d'une phrase dansée.

L'espace

L'espace proche :

- agrandissement, rétrécissement de la zone de danse de chacun,
- changement de forme de la zone de danse individuelle,
- haut/bas/aérien, avant/arrière, vertical/horizontal,
- directions, trajectoires différentes (si espace individuel suffisamment grand).

L'espace lointain

Compte-tenu du contexte sanitaire et de la distanciation à respecter, chaque élève est invité à rester dans « sa » zone de danse. Pas de traversée de l'espace scénique.

APSA : DANSE COLLECTIVE & DE CREATION

Le corps

- Utilisation de toutes les parties du corps,
- Mobilisation de différentes parties du corps en dissociation, en coordination, en isolation, en symétrie,
- Amplitude du mouvement, variation de l'énergie (mouvement fort, léger, direct, indirect, continu, lié, saccadé, soudain, bloqué),
- Utilisation d'actions courantes : marcher, trotter, sauter, s'étirer, s'accroupir, frapper, fouetter, presser, tordre, tapoter, effleurer...
- Pour nuancer les qualités de mouvement, expression d'un état (être pressé, fatigué, surpris...), d'un sentiment, d'une émotion (être en colère, triste, avoir peur...), d'une énergie (être mou, résistant, lourd, tendu, détendu...)

Les autres

- Réalisation en duo, à plusieurs, tous ensemble...
- Réalisation en décalage, en complémentarité,
- Formation en ligne, en cercle, en colonne, en dispersion.

Compte-tenu du contexte sanitaire et de la distanciation à respecter, chaque élève est invité à ne pas entrer en contact avec un autre.