

La danse contemporaine

Charlotte Josse et Elsa Deslandes

La danse est une pratique artistique où l'individu travaille avec son corps et ses sens. La découverte d'une technique est un prétexte pour sentir le goût du mouvement, se laisser traverser par une musique, une sensation, un imaginaire.

Découverte sensible de soi et des autres, la danse permet d'interagir avec autrui, elle est créatrice de lien social. Elle donne les bases du vivre ensemble (respect, échange, écoute, curiosité, autonomie).

Nous abordons les relations à l'espace et au temps (en silence et en musique).

Pour les plus petits par le biais de propositions ludiques faisant appel à leur imaginaire ;

Pour les plus grands par l'exploration, l'apprentissage de mouvements et coordination corporelle.

➤ **Eveil (4/5ans)**

Les cours d'éveil permettent de découvrir l'espace, le rythme, le rapport à la musique et d'explorer les différentes qualités de mouvements.

Les danseurs apprendront de courts enchaînements ludiques et travailleront en improvisation, ceci afin de permettre à l'élève de développer ses capacités d'écoute, de créativité, de coordination et d'autonomie.

➤ **Initiation (6/8ans)**

Les cours d'initiation, dans le prolongement des cours d'éveil, sont plus structurés avec une alternance d'exercices, de courts enchaînements et d'improvisations.

Ils orientent peu à peu vers la pratique d'une discipline (contemporain, classique...).

➤ **Contemporain**

Le principal axe de travail est le mouvement ressenti.

Les cours permettent à chacun, quelque soit son niveau, d'évoluer à son rythme par une prise de conscience du sens du mouvement. Les fondamentaux tels que le poids, l'espace, le temps sont abordés par des exercices structurés, des variations et par un travail d'improvisation et de composition.