

## Espace

### Espace dans le mouvement et par rapport à l'espace scénique

- Varier les niveaux et/ou les plans (bas, moyen, haut)
- Découvrir les différentes zones de l'espace scénique
- Travailler les différentes orientations et trajectoires
- Amplitude des mouvements

## Corps

### Qualité des Mouvements corporels

- Varier les appuis utilisés
- Varier la mobilité des parties du corps utilisées pour réaliser un mouvement
- Utiliser ses différentes articulations
- Sortir de la verticalité

## Guide de l'Enrichissement du mouvement

### En lien avec l'autre (partenaire, public, objet)

## Relation

- Relation avec un partenaire, avec le sol / environnement, avec un objet
- Relation par des formes de regroupement (lignes, colonne, V...) / par le nombre de danseurs,
- Relation autour du temps : Unisson, Cascade, Canon ....

### En lien avec la musique, le rythme

- Intégrer les pulsations
- Varier le tempo
- Utiliser des silences
- Utiliser des contrastes : lent, vite, arrêt sur image, accélérer, décélérer ...

## Temps

### Energie du mouvement

- Jouer sur les contrastes de temps (mouvement soudain, mouvement maintenu)
- Mouvement accéléré, ralenti, bloqué
- Jouer sur les contrastes d'espace (mouvement direct, mouvement sinueux)
- Associer chaque forme à un verbe d'action
- Associer une forme à un adjectif (lourd, léger, élastique, mou, dur...)

## Energie