

FICHE AUTO EVALUATION EN DANSE

MOI ET MON CORPS

Utiliser toutes les parties du corps

- j'utilise surtout les bras et les jambes
- L'utilise d'autres parties du corps

Tête <input type="checkbox"/>	Buste <input type="checkbox"/>	Bassin <input type="checkbox"/>	Epaule <input type="checkbox"/>	Coude <input type="checkbox"/>
Poignet <input type="checkbox"/>	Main <input type="checkbox"/>	Genou <input type="checkbox"/>	Chevilles <input type="checkbox"/>	Pied <input type="checkbox"/>

MOI ET L'ESPACE

Utiliser les différents niveaux dans mon mouvement

bas <input type="checkbox"/>	moyen <input type="checkbox"/>	haut <input type="checkbox"/>	avant <input type="checkbox"/>	arrière <input type="checkbox"/>
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Utiliser les différents espaces scéniques

centre <input type="checkbox"/>	élargi <input type="checkbox"/>	Eclater <input type="checkbox"/>	Regroupé <input type="checkbox"/>
---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Utiliser les différents types de déplacement

vers	l'avant <input type="checkbox"/>	l'arrière <input type="checkbox"/>	latéral <input type="checkbox"/>	aérien <input type="checkbox"/>	sol <input type="checkbox"/>
avec	marche <input type="checkbox"/>	course <input type="checkbox"/>	sauts <input type="checkbox"/>	tour <input type="checkbox"/>	déséquilibre <input type="checkbox"/>

MOI ET LE TEMPS

- Je suis en relation avec la musique
- je m'appuie sur le tempo de la musique ou de mon propre monde sonore
- j'utilise des silences
- J'utilise différentes relations dans le temps

Unisson <input type="checkbox"/>	cascade <input type="checkbox"/>	canon <input type="checkbox"/>	Q/R <input type="checkbox"/>
----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------------

MOI ET L'ENERGIE

- Je joue sur les contrastes de temps
- Mvt

Explosif <input type="checkbox"/>	ralenti <input type="checkbox"/>	lents <input type="checkbox"/>	rapide <input type="checkbox"/>
-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------
- je joue sur des contrastes d'espace (mouvements directs, sinueux...)
- Mvt

direct <input type="checkbox"/>	sinueux <input type="checkbox"/>	bloqué <input type="checkbox"/>
---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------
- J'associe chaque forme à un verbe d'action (rebondir, porter...)
- J'associe chaque forme à un adjectif (lourd, lger, élastique, mou, dur...)

MOI ET LES AUTRES

Savoir placer son regard

- Mon regard est dirigé souvent vers le sol
- je cherche souvent les autres du regard
- Je regarde le public
- je "joue" avec mon regard pour donner de l'émotion

- j'assume ma danse
- je reste concentré, sans gestes parasites (rire, parole...)
- je réalise ma prestation sans trou de mémoire

varier les contacts avec les autres

- Pas de contact
- Contact par les mains
- Contact avec d'autres parties du corps

relation par des formes de regroupement

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Lignes <input type="checkbox"/> | colonne <input type="checkbox"/> | V <input type="checkbox"/> | regroupement <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
- Je suis en lien avec mes partenaires (synchronisation des mouvements)