

## PELP - danse urbaine

*Avant toutes choses, le contenu des cours sera adapté à la motivation et l'envie des élèves, leurs niveaux et leurs âges. De plus, la danse dite « urbaine » aura des influences d'hip-hop, afro, de contemporain, de jazz, de latino, ...*

**Contenu possible d'un cours :**

### 1 - Échauffement du corps

La musique permettra de réveiller doucement le corps, sentir où l'on a des tensions, où il faut étirer, exercices de respirations, prise de conscience de ses possibilités de mouvements. L'échauffement peut être chorégraphié avec des moments libres d'étirements personnels. Il peut aussi être sous forme de relaxation qui amène petit à petit à bouger.

### 2 - Cardio

Une petite chorégraphie entraînante permettra de travailler son cardio, sa respiration, et commencer à faire des pas rythmés sur la musique. Au fil des séances, celle-ci sera modifiée, variée, voire complètement changée.

### 3 - Exercices

Plusieurs sortes d'exercices sont possibles :

- des exercices techniques autour d'une variation précise
- des exercices de rythmes
- des exercices de direction, orientation dans l'espace
- des exercices d'interprétation, où l'on travaille davantage l'intention dans les gestes, les regards, ...
- des exercices de poids du corps (déplacement dans le sol, rebonds, se relever, aller au sol, poids contre poids, ...)
- des exercices de coordinations
- mixe de tout ...

Les exercices permettent de mieux comprendre ce qui se passe corporellement quand on danse et améliorent la chorégraphie par la suite. Le but n'est pas d'être dans une rigueur absolue, pas de pression surtout, ce sera toujours amené de façon décalé, en jouant avec l'imaginaire, en faisant des parcours, des zones de rencontres, pourquoi pas avec des objets, à partir d'images, etc ...

### 4 - Temps de Création

Ce temps de recherche est sûrement ce qui prendra le plus de temps dans le cours : le but est de créer **ensemble** une chorégraphie. Je donnerais des « phrases », c'est-à-dire des suites de mouvements à apprendre mais surtout à continuer par groupe. Je les accompagnerais et leur donnerais des clés pour créer un bout de chorégraphie et l'intégrer dans la création. Ce sera un temps d'exploration, où l'on testera la faisabilité des mouvements sur la musique, où l'on travaillera particulièrement l'espace, les changements de places s'il y en a, l'ordre des bouts chorégraphiques montés par les élèves, où l'on choisira la musique, où l'on discutera sur ce que l'on veut montrer, où l'on inventera tout un univers.