

KIT DES DANSEUR-EUSES SUR CHAISE

LE SUPPORT POUR APPRENDRE

<https://www.rosasdanstrosas.be/accueil/>



Étape 1 : repérer et apprendre les gestes

- **Regarder** les mouvements décrits par la danseuse A, B, C, D, E, F (rubrique 2 « Mouvements »)
- **Choisir ceux que l'on veut. Les apprendre !** Quelques-uns ou tous. Attention bien respecter la droite et la gauche. Il ne faut donc pas travailler en miroir face à son écran !
- Assez vite, **oublier l'écran pour s'entraîner et mémoriser.**
- Le plus important est de **se caler sur la musique pour enchaîner les actions.**
C'est un travail sur le rythme, la respiration et la répétition. On utilisera la bande son proposée sur le site de la compagnie soit une succession de mesures de 4 temps.
Pour télécharger la musique directement, cliquez [ici](#)

Étape 2 : construire sa structure

- **À vous de composer !** En utilisant les mouvements que vous avez choisis. L'ordre et le nombre de fois vous appartiennent. Vous pouvez aussi y glisser des pauses.
- **L'idée est de créer une boucle** (1 à 2 minutes par exemple) qui pourra être reprise plusieurs fois tout au long la bande son.
- **Entraînez-vous régulièrement !**
- **Calez la disposition des chaises** pour votre groupe.
- **Habituez-vous à travailler toujours sur la même chaise** (stable !). Il faudra l'apporter pour participer à la répétition et à la présentation.
- **Repérez bien le début des mesures** de 4 temps !

Étape 3 : s'entraîner- mémoriser

- **Envisagez de répéter régulièrement votre structure** pour caler la mémoire gestuelle et rythmique et acquérir l'endurance ! Le principe est de répéter la boucle autant de fois que nécessaire pour arriver à la fin de la musique. Nous verrons le calage du final lors de la générale du lundi 18 mai.
- **N'oubliez jamais le souffle.**
- Il faut aussi **savoir reprendre le fil si on se trompe** ou se perd dans sa structure... C'est le lot et le talent de toutes les danseur-euses !
- **On présentera en pantalon et on s'accordera sur le haut lors des visios d'avril.** Repérez déjà un pantalon dans lequel vous êtes à l'aise (hors tenue de sport).

Étape 4 : bien noter les dates pour participer

INSCRIPTIONS **AVANT LE VENDREDI 20 MARS**

VISIO D'INFORMATION **LUNDI 27 AVRIL À 19H OU MARDI 28 AVRIL À 12H30, DURÉE 1H**

RÉPÉTITION GÉNÉRALE..... **LUNDI 18 MAI DE 19H À 22H**

PERFORMANCE..... **JEUDI 21 MAI À 19H, DURÉE 45 MIN**

DÉROULÉ

Mesure	Action ou mouvement
1	debout près chaise
2	debout près chaise
3	debout près chaise
4	s'asseoir
5	rester assis·e
6	A
7	A
8	A
9	A
10	A
11	C
12	C
13	C
14	C
15	C
16	pencher relever
17	pencher relever
18	pencher relever
19	pencher relever
20	pencher relever
21	E
22	E
23	E
24	E
25	E
26	F
27	F
28	F
29	F
30	F
31	libre
32	libre
33	libre
34	libre
35	libre
36	debout devant chaise
37	debout derrière chaise