DANSE · PREMIÈRE / COURS

Le corps, l'espace, le temps, l'énergie

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

01 Le problème

Deux danseurs lèvent le bras. Chez l'un, le geste semble flotter ; chez l'autre, il tranche l'air. Comment décrire une différence aussi fine ?

01 L'idée : les quatre boutons de réglage

Chaque mouvement passe par **quatre boutons** qu'on peut régler : quelle partie du **corps** bouge, dans quel **espace**, à quelle **vitesse** (le temps), avec quelle **énergie**. Changer un seul bouton transforme le geste.

01 Les mots du sujet

- **Corps** : parties qui bougent, appuis, centre (le bassin, le buste).
- **Espace** : niveaux (sol, médium, haut), directions, trajets, distance aux autres.
- **Temps** : vitesse, accélération, arrêts, rapport à la musique ou au silence.
- **Énergie** : force, tension ou relâchement, fluidité ou saccade.

01 1. Le corps

On peut isoler une partie (une épaule seule), ou engager tout le corps. Les **appuis** (pieds, mains, dos au sol) changent l'équilibre. Le mouvement peut partir du centre et se propager vers les extrémités, ou l'inverse.

2. L'espace

- **Niveaux** : au sol, debout, en saut.
- **Trajets** : lignes droites, courbes, spirales dessinées au sol.
- **Kinésphère** : la bulle d'espace autour du corps qu'on atteint sans se déplacer.

3. Le temps

Un mouvement peut suivre la pulsation, la contredire, ou s'en passer. Les **suspensions** (un geste qui semble s'arrêter en l'air) et les **arrêts** donnent du relief, comme un silence en musique.

4. L'énergie

Le théoricien Rudolf Laban, au XXe siècle, a décrit les qualités du mouvement par le poids (fort ou léger), le temps (soudain ou soutenu), l'espace (direct ou flexible) et le flux (contrôlé ou libre). Un coup de poing est

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/danse/premiere/corps-espace-temps-energie/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits

fort, soudain et direct ; flotter est léger, soutenu et flexible.

Exemple guidé

Décris un geste où le danseur s'effondre lentement au sol en relâchant tout le corps.

1. **Corps** : engagement total, du haut vers le bas.
2. **Espace** : du niveau haut au sol.
3. **Temps** : lent, soutenu.
4. **Énergie** : relâchement, flux libre.

Les pièges

- Confondre lent et doux, rapide et fort.
- Décrire seulement le corps en oubliant l'espace.
- Dire « c'est beau » au lieu de décrire.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/danse/premiere/corps-espace-temps-energie/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits