

SESSION D'ACCUEIL

Durée : 2H (40 min danse tableau, grappes, et impros structurées / 25 min de cadre / 25 min de débrief / 30 min marge pour danse ou papote)

Pour la musique, je recommande (Jordan), de préparer des morceaux adéquats et pertinents pour les tableaux, les grappes, et les impros structurées plutôt que de lancer une playlist sans trop savoir sur quoi on va tomber. Ça demande peut-être plus de travail mais je trouve que c'est mieux.

1/18h30 TOUR MÉTÉO – 10'

Musique tranquille pour accueillir et papoter. Les animateurices commencent à danser à partir de 18h20, et invitent les personnes qui arrivent soit à danser, soit à observer, soit à discuter, mais les animateurices continuent de danser. Quand on commence à être un petit nombre, et qu'il est 18h35, tour prénom + Mimer mon émotion et tout le monde la mime à son tour (baisser le son de la musique mais la garder). Accueillir les retardataires dans le cercle au fur et à mesure.

2/18h40 PRÉSENTATION DU COLLECTIF À PLUSIEURS VOIX – 15'

(Toujours laisser la musique en fond sonore) En pop-corn : "Pourquoi on est là ?" Je commence par prendre la parole pour donner l'exemple, puis les prises de parole entre membres et curieux-ses sont mélangées. Veiller à ce que chacun-e ait pu s'exprimer ou non.

Quand on a répondu à cette question, expliquer le collectif brièvement par ses membres :

- Fonctionnement en autogestion avec des références (présenter ses références)
- Sessions hebdo de danse ou d'intelligence collectives gratuites le mardi de 18h30 à 20h30
- Animation tournante des sessions
- 4 fils télégram
- Collectif lyonnais qui a bientôt 3 ans et qui continue de se construire
- Raison d'être de danser avec et pour le vivant
- Système d'accueillant-e et de processus d'intégration

Des questions ?

Rappeler que durant la session :

- Je me pose ce soir uniquement comme garant du cadre de la session d'accueil, j'incarne donc une autorité mais cela ne fait pas de moi un expert de la danse, du collectif ou de ce que vous

voulez. La trame qui va suivre est le fruit d'un travail collectif de plusieurs mois, on vous demande donc de respecter ce cadre et d'éviter de changer celle-ci pour ce soir. Et si je ne sais pas répondre à vos questions, adressez-vous à d'autres personnes :)

- La possibilité qu'il y ait des vidéos prises, qui ne souhaite pas être pris en vidéo, et qui ne souhaite pas être diffusé-e dans les réseaux de Danse la Rue ?
- L'erreur est parfaite, on ne prétend aucune rigueur et expertise du mouvement dans le collectif. On part du principe que c'est humain de pouvoir goûter à ce plaisir de la danse.
- C'est ok de se retirer de la danse ou de la session à tout moment, veuillez le préciser soit à moi, à quelqu'un de confiance, ou au groupe. On vous demande néanmoins de tenir le créneau horaire posé jusque 20h-20h30, faites au mieux.
- Nous ne faisons pas de demande d'autorisation en mairie pour danser, dès le moment que je lance la musique et qu'on danse on est théoriquement dans l'illégalité, ayez-le en tête (mais risques juridiques extrêmement faibles)
- J'ai informé les personnes de ce parc ce que l'on allait faire, tout est ok.

3/ 18h55 RÉFLEXION SUR LES VALEURS DU COLLECTIF EN TABLEAU – 10 min danse et 10 min débrief

Exemples de questions :

- Comment imagines-tu que Danse La rue met de la " Conscience" dans ce qu'elle fait ?
- Comment imagines-tu que s'incarne la "Bienveillance" à danse la rue ?
- Comment imagines-tu que Danse la rue incarne l'" Amour" ?
- Qu'est-ce que peut vouloir dire " engagement" pour danse la rue ?
- Pourquoi la "Joie" 'est une valeur de Danse la rue ?

Commencer par : « Comment imagines-tu la joie s'incarner dans Danse la Rue ? » L'animatrice demande de répondre à cette question par le mouvement. Lancer un morceau tranquille, et l'animatrice montre par l'exemple. Puis s'arrêter, et inviter des membres qui connaissent l'outil à prendre la suite. Libre à toutes et tous de faire ce tableau ou pas, c'est chouette d'observer aussi.

Une fois le tableau figé, relancer du mouvement et continuer par : « Comment imagines-tu l'accueil s'incarner dans Danse la Rue ? » Puis terminer par : « Comment imagines-tu l'amour s'incarner dans Danse la Rue ? »

Déstructurer le tableau, et créer 4-5 groupes de discussion sur ce qui s'est passé (découpe pizza!).
Puis marcher dans l'espace en clamant des phrases courtes ou des mots en musique, de ce qu'on retient !!

6/ 19h15 GRAPPE 13 min danse et 10 min cadre-debrief

CONTEXTE : Outil qui a été découvert par une de nos membres, Luisa, lors d'une session de formation à l'Université du Nous. Ce que l'on vous propose ici est un condensé de 3 jours de formation aha. 1 grappe, 1 débrief

Je propose à la 2e grappe de se scinder en deux, et de voir ce qui se passe, puis débrief.

OBJECTIFS :

Créer un mouvement collectif cohérent par une danse collective, une chorégraphie spontanée.

PRÉCISIONS :

- pas d'erreur,
- un seul corps

DEROULE :

Au préalable : prévoir de la musique => chacun ramène son enceinte (pour les apparier)

- 1) Se mettre en grappe = se regrouper en regardant toutes dans la même direction, avec un périmètre de vide entre chacun-e, il faut que le mouvement de ses bras ne touche personne.
- 2) Prendre un temps de silence pour sentir que tout le groupe est ensemble au sein d'une membrane, sentir cette membrane
- 3) La personne qui est le plus devant (qui ne voit plus les autres derrière elle) initie des mouvements clairs, simples et pas trop rapides de manière à ce que le reste du groupe reformule. Chacun est libre de reformuler ou non et l'erreur est parfaite !
- 4) A chaque fois que le regard est porté sur un autre côté du groupe, c'est la nouvelle personne à ne plus voir les autres qui poursuit l'initiation des mouvements.
- 5) La grappe se termine quand quelqu'un crie "Danse !"

REMARQUES :

• Pour que la grappe accueille de nouvelles personnes, veiller à : bien s'espacer, ne pas avoir tous le même signe de groupe (ex : bandeau), désigner des personnes qui vont inviter les passants à se joindre à la grappe, en leur proposant de venir au centre s'ils veulent éviter de guider

- Éventuellement, prévoir un temps au début pour faire une démo et expliquer le fonctionnement de la grappe aux passants
- Possibilité d'ajouter des mots/phrases à dire ensemble : mot/phrase dite par le guide et répétée par le reste de la grappe
- Inviter à se retirer de la grappe pour voir ce que cela donne de l'extérieur

7/ 19H40 IMPRO STRUCTUREE 15 min danse et 5 min débrief

OBJECTIFS :

Danser librement tout en faisant groupe.

DEROULE :

Au préalable : prévoir de la musique => chacun ramène son enceinte (pour les apparier)

1) BASE : Danse libre

2) Signal: dire le nom de code pour initier et pour finir

La personne qui initie est celle qui clos le temps de code, ou une autre si on en a marre.

CODES INCONTOURNABLES:

TERRE : danser au sol

FREEZ : on se fige

FOUDRE : on tombe en cascade sauf la personne qui le dit

WIZZ : on s'agite

ESCARGOT : on danse très lentement

GUEPARD : on danse très rapidement

MIROIR : on danse en miroir avec la personne

CADEAU : on danse pour des passant-es (si on sent qu'il n'y a pas de consentement, que le passant est mal à l'aise, alors on stoppe le cadeau) (le trait d'union ou le-la facilitateurice explique aux passant-es qu'on leur fait un cadeau)

BONUS TROP CHOUETTES:

LUNE : danser face à la lune

PLUME : danser aérien, comme des oiseaux

PAYSAGE : on joue avec l'environnement extérieur (choix d'un élément), on danse autour d'un élément puis on se met en statue avec

ENSEMBLE : on dessine une statue commune, tous ensemble

SHOW : danser en ligne, face à la même direction

LIGNE : danser à la queueleuleu

CHENILLE : danser à la queueleuleu, en suivant la personne de devant

PERCU : on fait des percussions avec notre corps

MICRO : on chante les paroles de la chanson

2 SECONDES : on imite une personne dans sa danse (code à soumettre à une personne)

ALLER : on danse en suivant un passant

A DEUX : on danse en binôme (miroir ou pas)

TRAIN : au passage d'un transport en commun (train, tramway) on s'arrête et on le regarde passer

Possibilité d'en rajouter sur le moment si ça vient.

8) 20h FIN FORMELLE DE SESSION.

Débrief à chaud

Avec l'outil de l'interometre (par ex)

J'ai compris la démarche de Danse la Rue

Je me suis senti-e à l'aise dans le groupe

Je me suis senti-e à l'aise de danser dans l'espace public, devant les gens

J'ai aimé / pris du plaisir

J'ai aimé la musique

J'aimerais déposer quelque chose avant de partir

Prise de contact par l'anmateurice pendant échange avec les autres personnes

10/ 20H05 CLAP DE FIN, ET DEBRIEF A FROID OU DERNIERE DANSE

Ouverture des possibles, redanser avec ses propres musiques, aller dans un bar, discuter plus en profondeur...

Prise des numéros des personnes qui souhaitent rejoindre le canal infos générales et les mettre dessus !! Leur expliquer qu'iels pourront venir aux autres sessions, puis au bout de qq sessions (danse et IC) iels pourront rejoindre le fil réflexion et les autres fils