

« Mon p'tit espace »
Rencontre avec Arnaud Chapus, danseur
& exercices pour danser

Parution du 27 mai 2020 – Prochaine parution le 3 juin 2020

Biographie :

ARNAUD CHAPUS

Après sa formation à l'école Michelle Lucibello de Nîmes où il prend des cours avec Cyril Atanassof, Elisabeth Platel, Christiane Vlasi et David Allen, il intègre le jeune Ballet du Languedoc, puis le conservatoire national supérieur de musique et de danse de Lyon, dont il sort diplômé en 2005. Il fut initié à diverses techniques chorégraphiques en dansant des pièces d'Annick Charlot, Frédéric Lescure, Jacques Garnier et Dominique Bagouet. Puis il travaille avec la compagnie Hervé Koubi et la compagnie Jackie Auvray. En 2014 il danse pour la cérémonie d'ouverture des jeux équestres mondiaux de Caen avec la chorégraphe Claude Béatrix. En 2015, il collabore avec la compagnie Alleretour, la compagnie Clash, Nadine Beaulieu et Dernier Soupir pour de nouveaux projets chorégraphiques. Depuis 2017, il travaille avec la compagnie Karine Saporta, VO Olivier Viaud, Créa et enseigne au conservatoire de Mondeville et dans plusieurs structures sur Caen.

Liens utiles pour en savoir plus :

<https://fr.linkedin.com/in/arnaud-chapus-5948b887>

<https://www.crea-spectacles.com/>

Lien pour trouver des supports musicaux :

<https://www.youtube.com/audiolibrary/music?nv=1>

Les jeux et exercices proposés ci-dessous sont des pistes de travail qui peuvent être adaptées selon les âges, le nombre d'enfants, la finalité recherchée (travail en cours et les possibilités de mise en place. Ces propositions ont pour vocation à lancer des activités et d'autres jeux peuvent bien sûr être imaginés et en découler. Ces activités peuvent être effectuées en classe ou à la maison en respectant les consignes de distanciation.

EXERCICES POUR DANSER

La main volante : Choisir une musique avec ou sans paroles, l'écouter une première fois. Puis, sur un second passage, laisser la main bouger selon le rythme de la musique. Répéter l'exercice en trouvant différents mouvements selon les particularités de la musique. Par exemple : aigü = main vers le haut / grave = main vers le bas. Ou bien selon les parties chantées ou non, faire bouger la main et l'avant-bras d'une manière puis d'une autre.

- ⇒ L'exercice peut se faire debout ou bien assis même face à une table. Ce jeu peut être reproduit avec d'autres parties du corps une à une ou l'une avec l'autre (main + pied / jambe + tête, etc).
- ⇒ Attention de ne pas répéter sans cesse le même geste, de bien explorer les différents mouvements, les différentes possibilités. Ne pas « copier » les propositions des autres mais oser proposer et essayer différentes pistes.

Danse & dessin : dans la continuité de l'exercice précédent (par exemple).

Dessiner ou colorier un animal en rapport à une type (qualité) de danse ou de mouvement : un animal lourd, qui saute, qui ondule, rapide, lent, léger... Puis par deux, un enfant montre à l'autre l'animal dessiné ce qui donnera la consigne de la danse à effectuer. Par exemple : je montre un serpent, mon camarade fait onduler sa main et son avant-bras.

- ⇒ Ajouter du son, de la musique sur l'exercice. Faire concorder dessin et mouvement avec une mélodie.

Le miroir magique : Un exercice connu de certains d'entre vous, qui trouve notamment son intérêt dans ses différentes déclinaisons.

Par deux, face à face, à deux mètres de distance (assis ou debout) ; A dirige, B suit.

A commence à faire des mouvements lents et B les reproduit tel un reflet dans un miroir. L'important est que les gestes soient effectués avec la même précision et en même temps.

Une fois l'exercice fait, inverser les rôles, B dirige et A suit.

- ⇒ Lorsque le concept de précision des gestes est intégré, proposer de répéter l'exercice sur une musique. L'idée n'est pas de danser ou créer une chorégraphie mais bien de suivre la musique avec les mouvements proposés.
- ⇒ Possibilité d'évoluer en intégrant un accessoire (par exemple : 1 foulard chacun, 1 chapeau, 1 balle...)

Le dialogue dansé : Travailler la mémoire et l'écoute (de l'autre, de la musique, de son corps).

Par deux, face à face, à deux mètres de distance (assis ou debout).

« A » fait un geste, « B » reproduit ensuite le geste et en ajoute un. A reproduit les 2 gestes et en ajoute un troisième, et ainsi de suite. L'idée est de créer une série de gestes qui amèneront à une petite « danse/dialogue ».

- ⇒ Lorsque l'exercice est intégré, changer de partenaire de jeu et essayer de le refaire en musique (avec toujours les contraintes d'écoute, de respect du rythme et des tonalités...).
- ⇒ Possibilité de faire l'exercice à plusieurs, en cercle (toujours à distance). A passe à B, B reproduit et ajoute un geste avant de passer à C, qui ajoute et passe à son tour.