



www.laboitedetrad.com

Baptiste Delaunay

06 43 452 459

contact@laboitedetrad.com

stages de danse trad/folk

Ami.e.s programmateurices, voici une présentation des stages de danse que je peux animer pour vous. Sauf précision particulière, tous les stages s'adressent à tous les publics, tous les niveaux, et peuvent se décliner en forme courte (1h), ou longue (3h ou plus).

La musique peut être assurée par des musicien.ne.s en direct, ou par ma play-list.
Je peux mettre à disposition ma sono et/ou mon micro HF.

NOTA : Bien entendu, ce document n'est destiné qu'à la promotion de mes stages... Si vous trouvez qu'une idée est bonne et que vous souhaitez la reprendre ou la diffuser, merci de m'en informer. :-)

Lors d'un festival en 2011, j'ai redécouvert le monde du bal trad, que je connaissais depuis tout petit. Ce qui me passionne dans le bal, c'est le partage d'émotions avec les autres, la communication non verbale qui s'établit sur le parquet. Je transmets cette passion par l'animation d'ateliers depuis 2013. Je pratique aussi la danse contemporaine, le contact impro, le tango, autant de sources qui enrichissent le bal trad !



1/ Aborder le bal dans son ensemble

Deux minutes pour apprendre une danse
Connexion à soi, à l'autre, aux autres
L'improvisation en danse de bal
La musique comme 3e partenaire
Expression personnelle dans les danses collectives
Bal folk et Contact Impro
Le stage sur-mesure

3/ Focus sur les danses de couple

(Dés)équilibres et appuis en danse de couple
Les portés : bases, variantes, et sécurité
Forró et Tango s'invitent dans le bal
Mener ou suivre, pourquoi choisir ?
Variantes et figures en danse de couple

2/ Explorer une danse en particulier

Bourrées 2 tps dansées à 4 personnes ou plus
Bourrées à 3 tps dansées 2 ou à 4 personnes
La Scottish comme vous ne l'avez jamais vue
Le tourbillon des Valses
La Mazurka dans tous ses états
Valses et mazurkas asymétriques
le Répertoire quercynois
les Chaînes bretonnes
le Répertoire poitevin

1/ Aborder le bal dans son ensemble

Deux minutes pour apprendre une danse

Objectif : Le kit de survie en bal : juste ce qu'il faut pour encourager les danseuses débutant.e.s à se lancer sur le parquet !

Présentation : En bal, quand la musique commence, on s'y jette pour danser ! On a très peu de temps pour découvrir la danse quand on ne la connaît pas, ou pour la transmettre quand on la connaît. Nous verrons ici comment acquérir ou montrer les bases des danses en deux minutes. Ce stage s'adresse donc autant aux débutant.e.s désireux d'apprendre les bases des danses, qu'aux habitué.e.s qui souhaitent pouvoir inviter tout le monde en bal !

→ *En stage, ou en ouverture du bal, ou même au fil du bal...*

Connexion à soi, à l'autre, aux autres

Objectif : Danser non pas face-à-face, mais ensemble.

Présentation : La connexion à son partenaire est un élément dorénavant incontournable du bal. Nous explorerons donc les nombreux jeux qui permettent la connexion, c'est-à-dire la communication non-verbale qui s'établit de la personne qui mène vers la personne qui suit, et réciproquement. L'idée est de danser non pas face à face, mais bien ensemble, pour que la danse soit une rencontre. Mais il ne faut pas oublier de nourrir aussi la connexion à soi-même, et la connexion à tous les autres sur le parquet ! L'énergie va vraiment circuler dans tout le bal...

L'improvisation en danse de bal

Objectif : Découvrir les techniques qui permettent d'improviser, les expérimenter.

Présentation : L'improvisation... Ça impressionne, ça effraie, ça fait penser au saut dans le vide... En tout cas, c'est supposé être réservé aux expérimenté.e.s. Et pourtant il y a des outils et des techniques pour tout, même pour l'improvisation ! Nous allons donc découvrir et essayer ces techniques pour devenir un.e improvisateur.trice serein.e qui saura inventer et réinventer chaque danse... Vous ne vous ennuyerez plus jamais en bal, ni vous ni votre partenaire.

la Musique comme 3^e partenaire

Objectif : Traduire dans sa danse les variations de la musique, danser en considérant que la musique est aussi présente que notre partenaire humain.

Présentation : Beaucoup plus qu'un tempo ou un cadre temporel, considérons que la musique est bien un environnement mélodique et rythmique diversifié... Et donc un élément qu'on peut intégrer à notre danse en tant que source d'inspiration, ou compagnon d'exploration, comme notre partenaire humain. Après avoir rappelé la base de la connexion en danse de couple, nous nous placerons dans des situations de danse où l'écoute de la musique est fondamentale.

Prérequis : Savoir distinguer les différents instruments à l'oreille.

Expression personnelle dans les danses collectives

Objectif : S'exprimer individuellement dans le respect des codes de partage des danses.

Présentation : Les danses du bal en général, et en particulier les danses collectives, sont souvent perçues comme entravant l'expression personnelle libre. Bien sûr le partage avec les autres suppose le respect d'un code commun de communication, mais ce code laisse heureusement des fenêtres de liberté. Alors, expérimentons les codes de plusieurs danses collectives pour n'en garder que l'essence, afin que l'individualité s'exprime librement et nourrisse le groupe ! Cette démarche sera ponctuée par des moments de recherche individuelle guidée.

Bal folk et Contact Impro

Objectif : Faire se rencontrer dans une même danse les codes du trad et du Contact Impro.

Présentation : Deux univers de danse très différents, presque opposés, avec néanmoins des points communs de base. Que va donner leur rencontre ? Quels aspects de chaque danse va pouvoir se mêler à l'autre, et comment ? Une courte initiation permettra de donner des bases communes à tous, puis des mises en situation nous pousseront à explorer les frontières...

Prérequis : Être un peu à l'aise dans un des deux univers.

Le stage sur-mesure

Objectif : Trouver les réponses aux questions qu'on n'a jamais posé à un passeur de danse.

Présentation : Vous vous êtes peut être déjà inscrit.e à un stage de danse en vous disant « J'aimerais bien qu'il nous parle de ça... » ? Eh bien c'est le moment ! Le contenu de ce stage sera co-établi en début de séance par tou.te.s les participant.e.s. Je me ferai un plaisir d'accompagner le groupe entier vers les demandes de chacun.e, quelle qu'elles soient.

2/ Explorer une danse en particulier

Bourrées 2 tps dansées à 4 personnes ou plus

Objectif : sortir du binarisme bourrée à deux ou bourrée en cercle

Présentation : La bourrée à deux et la bourrée en cercle, on connaît. Mais se mettre à 4 en carré ou en ligne, ou à 6 ou même plus encore, ça ouvre tellement de possibilités surprenantes ! Des trajectoires se tracent, des contacts s'établissent, des interactions se créent, des rythmes se croisent... Voici quelques "chorégraphies" sympathiques pour développer notre bourrée dansée à 2, et/ou jouer avec ses partenaires multiples dans une harmonie de mouvement.

Bourrées à 3 tps dansées 2 ou à 4 personnes

Objectif : (re)découvrir cette danse à l'énergie caractéristique, à la fois ancestrale et personnelle !

Présentation : La bourrée 3tps à deux, c'est un dialogue dansé, un discours gestuel co-construit. Une conversation où le rythme, la trajectoire, la posture sont les bases du langage. La bourrée 3tps à quatre, c'est d'innombrables harmonies de mouvements : chacun.e son mouvement propre, mais accordé à celui des autres dans une recherche de résonance collective. Dans les deux cas, c'est une joyeuse danse bien ancrée dans la terre qui donne le sourire et laisse l'envie de recommencer !

La Scottish comme vous ne l'avez jamais vue

Objectif : Réapprendre la scottish pour se libérer des habitudes.

Présentation : Rythme de base, groove spécifique, jeux rythmiques, variations et figures... Je vous invite à redécouvrir autrement cette danse de couple qui peut avoir une couleur bien trad, ou joyeusement latino, ou doucement chamallow... Partant d'une base rythmique simple, la scottish est le support idéal pour un dialogue non-verbal d'une richesse infinie. Attention, la connaissance du pas de base n'est pas toujours un avantage...

Le tourbillon des Valses

Objectif : Décortiquer profondément cette danse de couple qui tourbillonne...

Présentation : La valse à 3 tps fait partie de ces danses a priori toutes simples, mais qui se révèlent extrêmement riches. Depuis les éléments de base jusqu'aux points de détail, nous rechercherons ce qui caractérise la valse : dans les appuis, le rythme, le poids du corps, l'interaction avec notre partenaire, qu'est-ce qui fait qu'une valse est une valse ? Comment la danser confortablement, et s'enivrer de son tourbillon ?

La Mazurka dans tous ses états

Objectif : Démystifier cette danse de couple qui a tellement évolué dans l'histoire récente...

Présentation : « Quand tu sais danser ça, tu peux tout faire », « C'est trop joli mais c'est pas possible pour les débutants »... On entend tout sur la mazurka, et on ne sait pas que si on la regarde du bon côté, elle peut se révéler très facile. C'est sans doute la danse qui a le plus évolué récemment, et les pas complexes et trop intellectuels laissent maintenant la place à une rencontre dont la sensualité et les émotions ne sont pas absentes, et qui vous laissera l'envie de recommencer !

Valses et mazurkas asymétriques

Objectif : Voir que ce rythme bizarre n'est pas si compliqué que ça...

Présentation : Valses à 5 temps, 8 temps, 11 temps, et même plus... Ces nombres impressionnants cachent une construction très simple à partir de la valse à 3 temps. Cette base simple et fréquente, nous commencerons donc par la revoir ensemble d'une façon qui permettra l'évolution vers les structures asymétriques. Les mazurkas asymétriques ne seront finalement qu'une formalité.

Prérequis : s'être déjà frotté.e un peu aux valses et mazurkas.

le Répertoire quercynois

Objectif : Petit zoom dans la région où j'habite. ;-]

Présentation : Ronde, calvignade, crousade, mieg-torn, bourrée planière... Certaines ont réussi à franchir les frontières du Lot, d'autres non, mais elles sont toutes joyeuses et (plus ou moins) authentiques. "Fagam viure lo Carcin !"

les Chaînes bretonnes

Objectif : Trouver le confort, puis le sens, puis le plaisir, et enfin la transformation qui se cachent derrière les danses en chaîne.

Présentation : Dynamiques, malicieuses ou calmes, les chaînes bretonnes forment un univers fascinant pour les danseuses : elles sont tout à la fois le témoin et l'origine de l'unité et de la cohérence du groupe de danseuses. Venez découvrir aussi bien la technicité des pas que l'esprit qui porte chacune de ces chaînes. Un seul objectif : le plaisir partagé de la danse ! Plaisir qui peut mener jusqu'à la transe...

le Répertoire poitevin

Objectif : « Les gâs du côté d'la buvette avec les feuilles d'en face, yéto ?.. »

Présentation : Avec des ambassadeurs comme Arbadétorne, Guerbigny, ou bien sûr Ciac Boum, Le Poitou et la Vendée sont vivants et bien vivants ! On embarque pour un petit voyage chez nos voisins du Grand Ouest, pour goûter à la transe des rondes, à l'explosion des bals limousine, au dynamisme des marchoises, à la gaieté des avant-deux.

3/ Focus sur les danses de couple

(Dés)équilibres et appuis en danse de couple

Objectif : identifier ce qui fait le caractère propre de chaque danse de couple.

Présentation : Toute calme ou très dynamique, extravertie ou intérieure, reliée à la terre ou au ciel, dans le bal les danses de couple se succèdent et ne se ressemblent pas ! Elles présentent même une belle diversité qu'il serait dommage de gommer... On sait déjà que les pas sont différents, mais les énergies, les intentions, les ambiances le sont aussi ! Alors on cherchera ce qui fait l'identité, l'essence de chaque danse pour l'accentuer encore, intensifier le caractère propre à chaque danse de couple.

Les portés : bases, variantes, et sécurité

Objectif : mettre un peu d'acrobatie dans le folk, s'envoyer en l'air en toute sécurité.

Présentation : Les figures au sol ne vous attirent pas, ou ne vous suffisent plus ? Vous souhaitez défier la gravité et explorer les airs ? Venez donc mettre un peu d'acrobatie dans votre folk, venez voir comment quelques outils du cirque ou du contact impro nous permettent de s'envoyer en l'air ! Et comme ce petit jeu peut être dangereux, nous verrons aussi comment garantir notre sécurité...

Prérequis : ne pas avoir peur de ne plus toucher le sol...

Forró et Tango s'invitent dans le bal

Objectif : Une inspiration latino dans nos danses folk.

Présentation : De tous temps les danses traditionnelles ont évolué en intégrant des éléments venus de répertoires différents, et c'est ce que nous propose ce stage à partir de deux danses latines bien répandues. Nous expérimenterons quelques éléments de rythme, de posture pour enrichir le répertoire de nos danses trad, mais aussi des outils techniques pour développer notre expérience du bal. Stage ouvert à tous niveaux, la bonne connaissance des pas de base n'est pas toujours un avantage...

Mener ou suivre, pourquoi choisir ?

Objectif : Trouver l'équilibre et la réciprocité dans les rôles.

Présentation : La danse est une rencontre, une conversation... ou l'un.e parle (mène) pendant que l'autre écoute (suit). Serait-il possible d'équilibrer les rôles, de les partager, pour que ce monologue devienne un dialogue ? Serait-il donc possible de mener ET de suivre une danse en même temps ? C'est ce qu'on appelle le co-guidage, et c'est ce que nous découvrirons par des jeux simples, après avoir rappelé les bases du guidage et de l'écoute.

Variantes et figures en danse de couple

Objectif : Compléter sa panoplie de variante, ou sa « caisse à outils » de figures...

Présentation : Variations rythmiques, tours de bras et pastourelles, jeux de rôle et autres décorations... Depuis les nuances toutes simples jusqu'aux acrobaties les plus spectaculaires, en passant par de sympathiques figures, les danses de couple constituent un univers infini, à explorer avec curiosité. La seule limite à l'improvisation est notre imagination ! Débutant.e.s ou expérimenté.e.s, ce stage saura s'adapter aux niveaux de danse de chacun.e.