

BOITE À OUTILS LABAN – version 002

La boite à outils Laban que je vous propose est destinée à un travail chorégraphique. Il s'agit de proposer à des enfants, des adolescents, des adultes et toutes personnes souhaitant entrer dans la danse d'une manière ouverte et pourtant analytique, un outil qui permet d'avoir un cadre à la fois clair et défini et qui laisse un grand espace de liberté pour l'improvisation et la composition.

La boite est composée de plusieurs thèmes :

1/ l'action et l'immobilité

2/ le déplacement :

en ligne droite

en ligne courbe

au choix

en parcours redressé

3/ les directions :

devant

derrière

côté droit

côté gauche

avant-côté droit

avant-côté gauche

arrière côté droit

arrière côté gauche

en haut

en bas

4/ les parties du corps :

épaule droite

coude droit

poignet droit

main droite

doigts droits

épaule gauche

coude gauche

poignet gauche

main gauche

doigts gauches

hanche droite

genou droit

cheville droite

ped droit

orteils droits

hanche gauche

genou gauche

cheville gauche

ped gauche

orteils gauche

tronc

buste

taille

bassin

tête

visage (regard)

5/ arcs de liaison

(contacts :

arc rond avec contact

arc rond avec effleurer

arc plat avec poids

"cuillère" : s'adresser à

Vous disposez de deux jeux de cartes.

L'un ne comporte que les signes, l'autre comporte les signes enrichis d'informations relatives à la signification du signe figurant sur la carte.

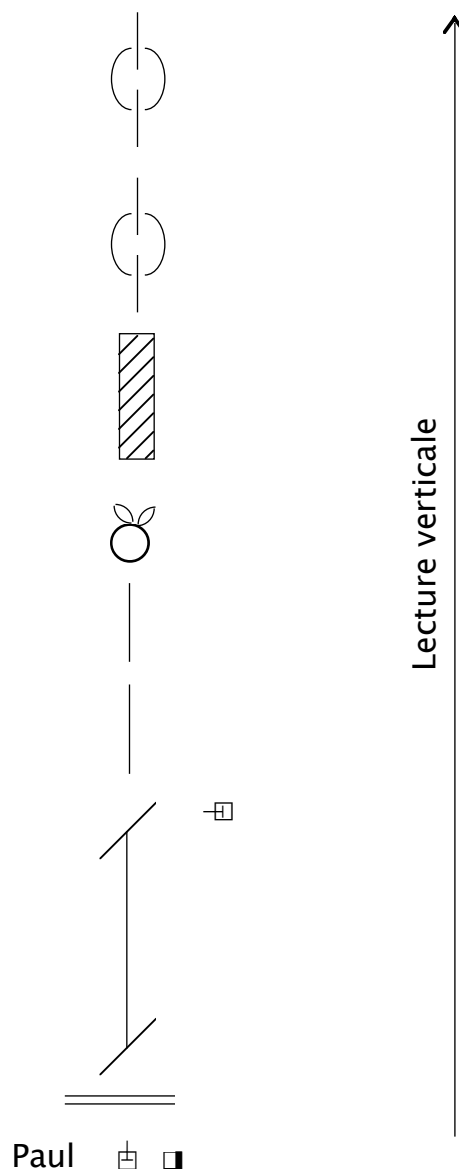
Après avoir imprimé puis découpé les cartes, il s'agira de les utiliser en plaçant toujours la petite flèche vers le haut afin d'avoir le bon sens de lecture des signes.

Les signes se placent les uns après les autres VERTICALEMENT, depuis le bas vers le haut afin de les lire "comme si on marchait dessus".

Ainsi, on obtient par exemple, une suite de signes qui nous disent de "voyager en cercle dans le sens horaire", "faire deux actions", "s'arrêter", "en haut" (chaque danseur choisit ce qu'il veut faire en haut), "sauter" deux fois, etc... comme ci-dessous.

Fin

Début



On peut également préciser l'orientation et la localisation du danseur.
Dans l'exemple, le danseur est de face et placé vers le côté jardin (les petits signes placés sous la double barre nous donnent ces informations).

La double barre dessinée en début de suite nous permet de distinguer le haut du bas lorsqu'on la transcrit sur le papier.

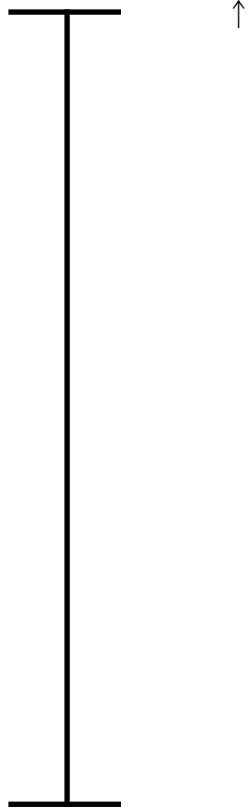
Ces informations peuvent apparaître en début de suite comme dans l'exemple mais on peut aussi les faire apparaître au cours de la suite. Dans ce cas, les signes sont placés sur le côté, à droite.

Dans un travail plus avancé, on peut donc juxtaposer les signes en les plaçant côte à côte afin de donner plusieurs informations simultanément.

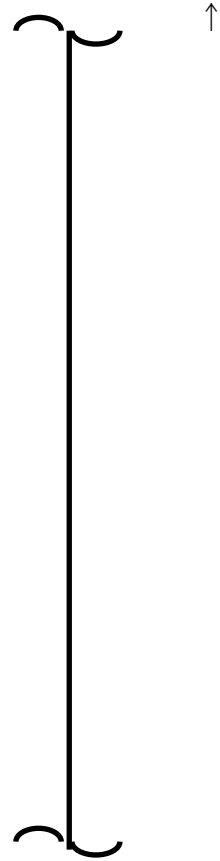
En jouant avec ces cartes, les danseurs pourront ainsi :

- créer une phrase en signes puis la danser
- danser une phrase puis l'écrire
- échanger leur phrase en signes avec un autre danseur
- transcrire en signes la phrase de l'autre
- mettre leur phrase personnelle en parallèle de celle d'un ou de plusieurs autres danseurs afin de créer des duos, des trios.....
- créer des relations (contact visuel ou physique gr[^]ce aux arcs de liaison

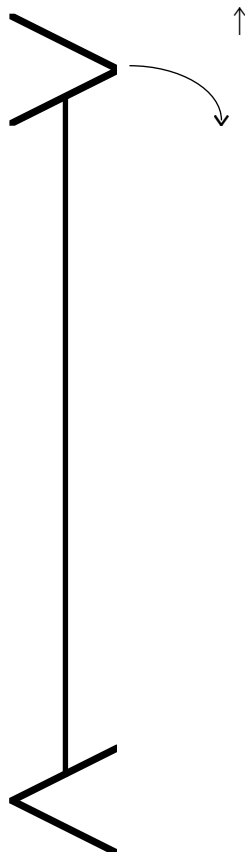
Boite à outils Laban - Christine Caradec



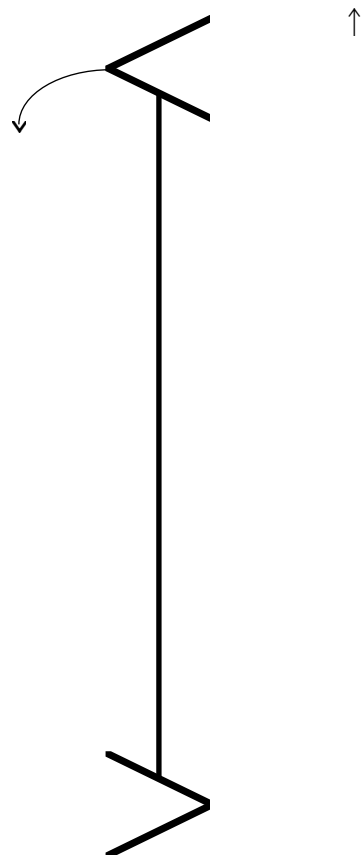
PARCOURS DROIT
(voyager en ligne droite)



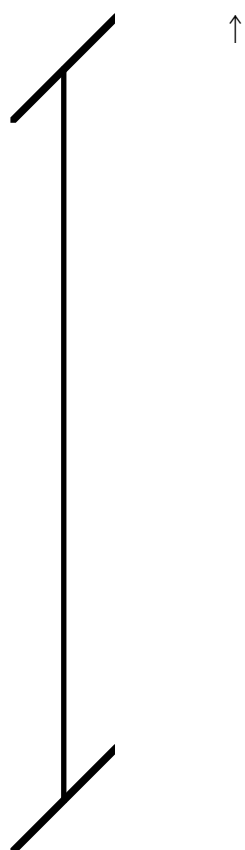
PARCOURS AD LIB
(parcours au choix)



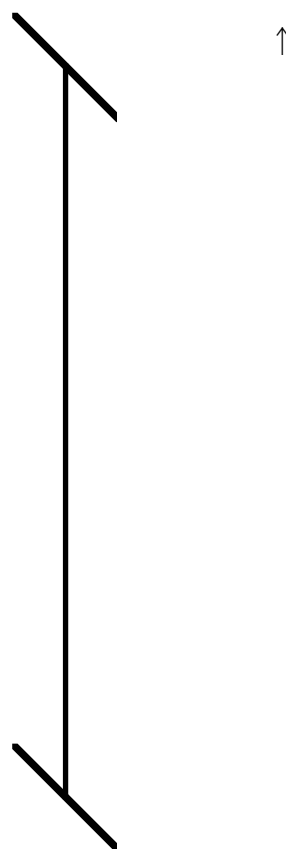
PARCOURS REDRESSE VERS LA DROITE
(tourner sur soi-même tout en voyageant)



PARCOURS REDRESSE VERS LA GAUCHE
(tourner sur soi-même tout en voyageant)

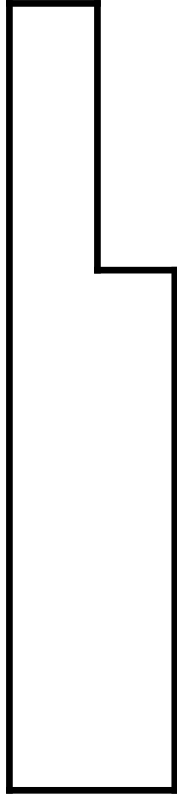


PARCOURS CIRCULAIRE
dans le sens horaire

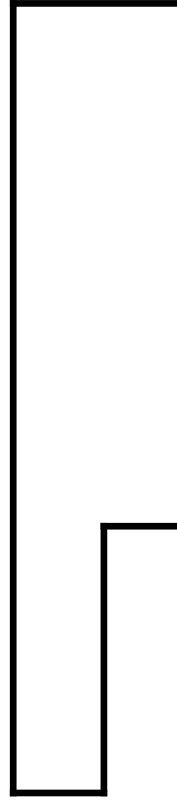


PARCOURS CIRCULAIRE
dans le sens anti-horaire

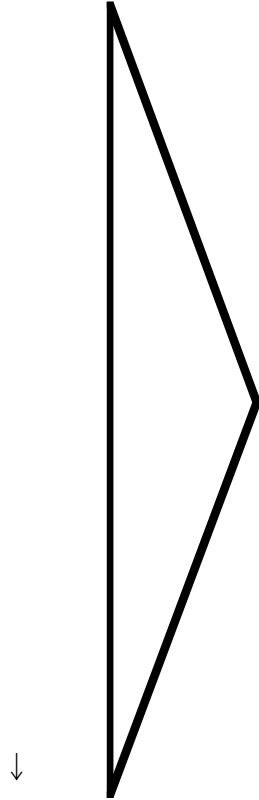
EN AVANT



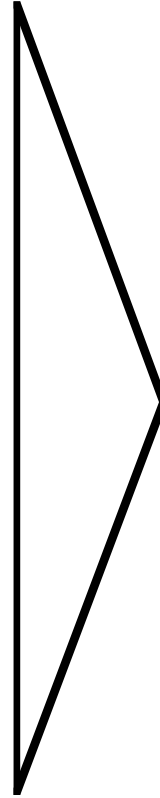
EN ARRIÈRE



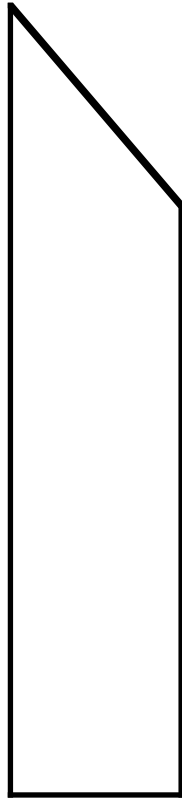
Côté GAUCHE (signe de direction)



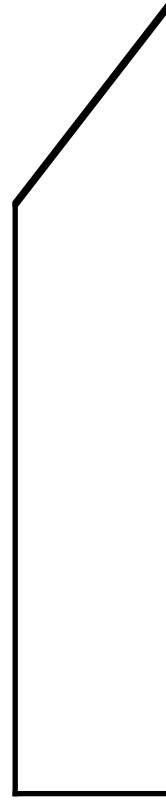
Côté DROIT (signe de direction)



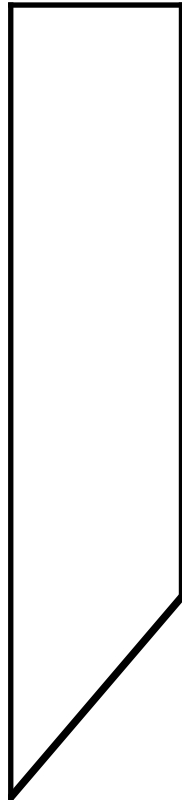
EN AVANT-COTÉ / GAUCHE



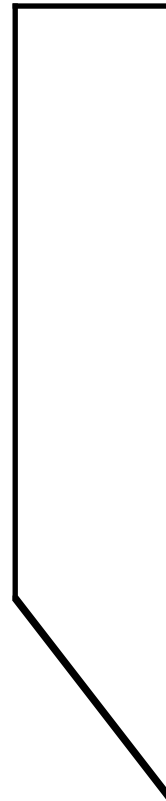
EN AVANT-COTÉ / DROIT



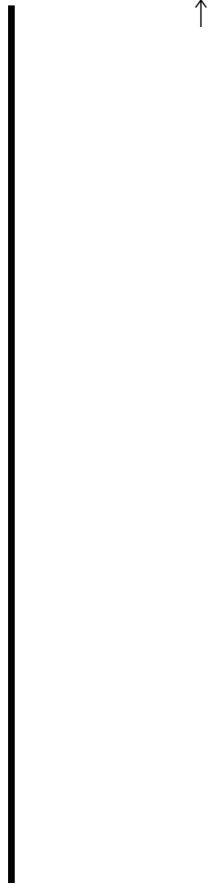
EN ARRIÈRE-COTÉ / GAUCHE



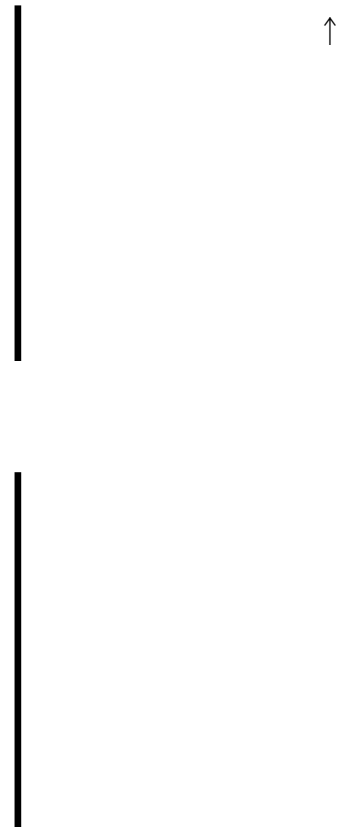
EN ARRIÈRE-COTÉ / DROIT



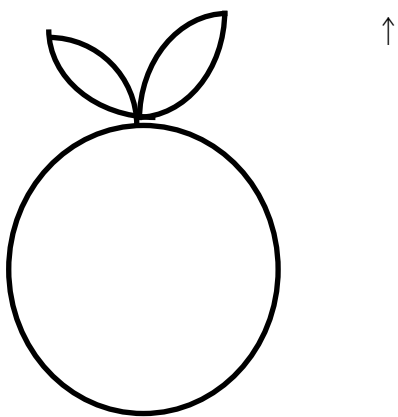
Boite à outils Laban - Christine Caradec



1 ACTION

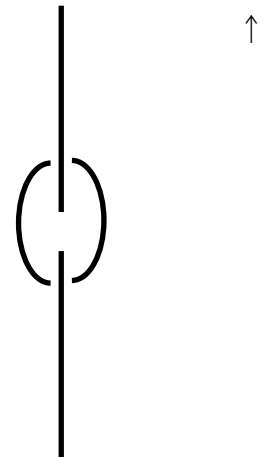


2 ACTIONS

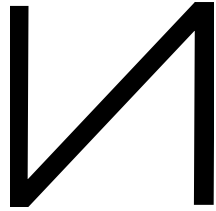


PAUSE (arrêt)

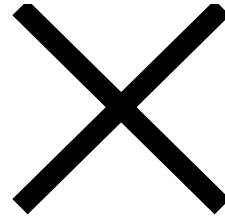
Nommée "la pomme"



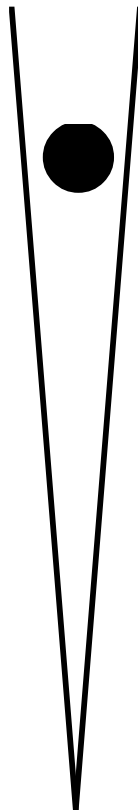
1 SAUT



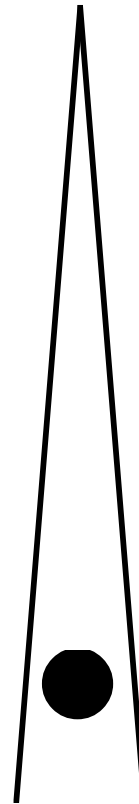
Agrandir = expansion



Rapetisser = rétension

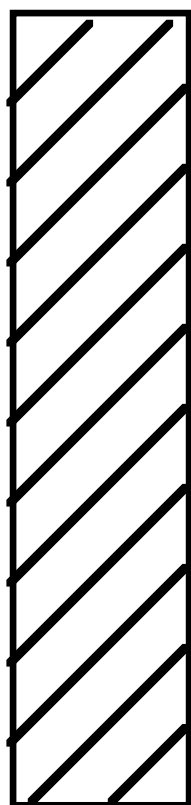


VOYAGER EN SE RAPPROCHANT
DU CENTRE (Spirale)



VOYAGER EN S'ÉLOIGNANT DU
CENTRE (Spirale)

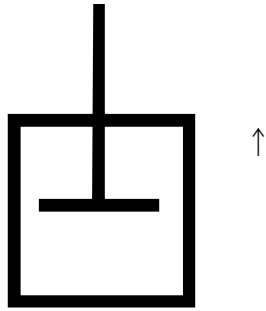
Boite à outils Laban - Christine Caradec



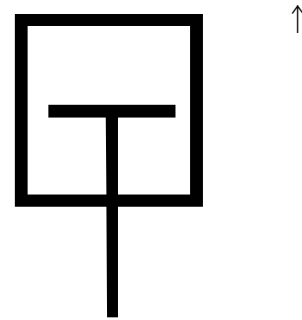
EN HAUT
(direction vers le ciel)



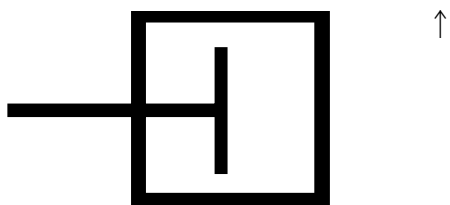
EN BAS
(direction vers la terre, le sol)



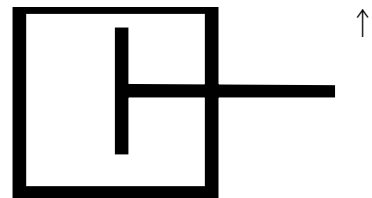
Etre orienté DE FACE



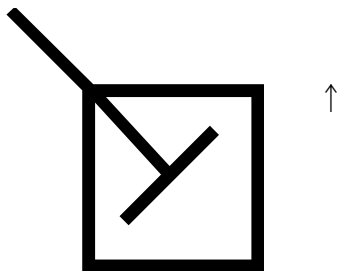
Etre orienté DE DOS



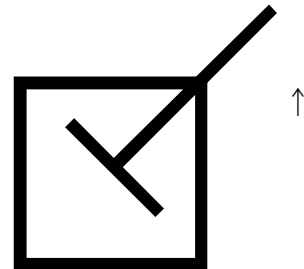
Etre orienté
de profile à cour



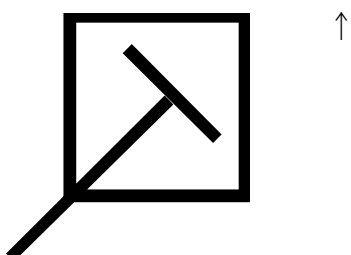
Etre orienté
de profile à jardin



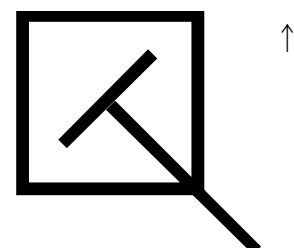
être orienté dans la diagonale
AVANT-SCÈNE à COUR



être orienté dans la diagonale
AVANT-SCÈNE à Jardin



être orienté dans la diagonale
FOND de SCÈNE à COUR



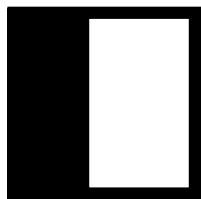
être orienté dans la diagonale
FOND de SCÈNE à Jardin



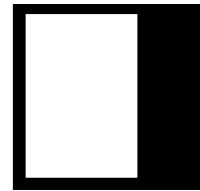
Etre placé en avant-scène



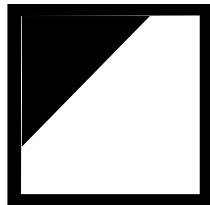
Etre placé en fond de scène



Etre placé côté Cour



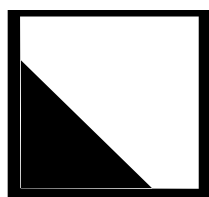
Etre placé côté Jardin



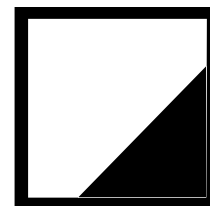
Etre placé dans l'angle en avant-scène à Cour



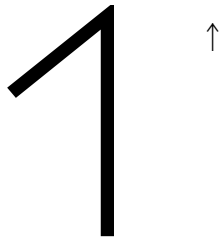
Etre placé dans l'angle en avant-scène à Jardin



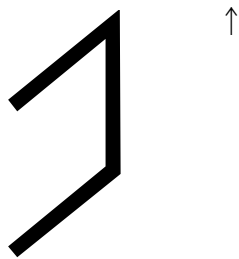
Etre placé dans l'angle en fond de scène à Cour



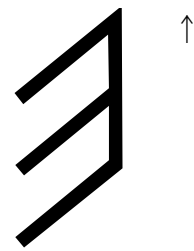
Etre placé dans l'angle en fond de scène à Jardin



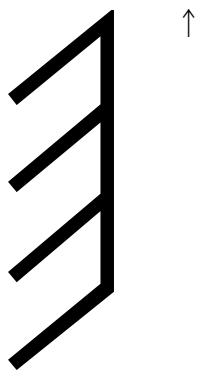
épaule gauche



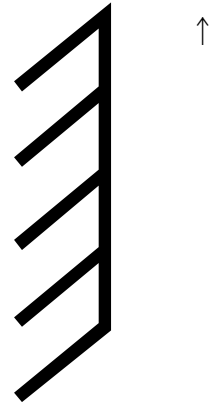
coude gauche



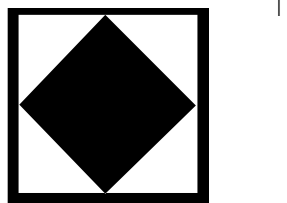
poignet gauche



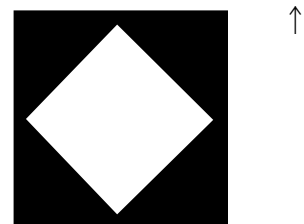
main gauche



doigts de la main gauche



Etre placé au centre de l'espace



Etre placé sur le pourtout de l'espace



doigts de la main droite



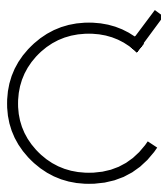
main droite



poignet droit



coude droit

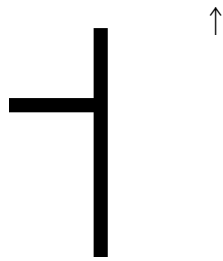


tête

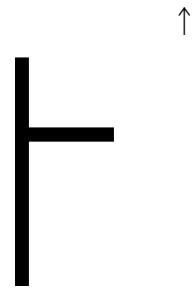


épaule droite

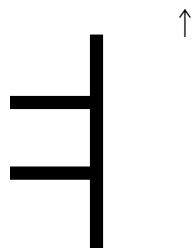




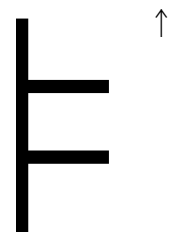
hanche / fesse gauche



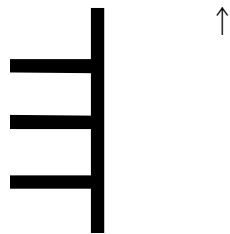
hanche / fesse droite



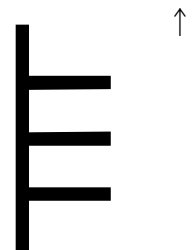
genou gauche



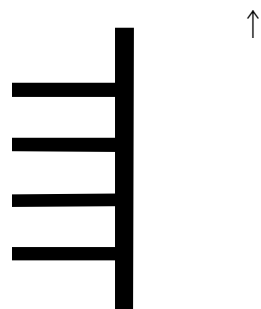
genou droit



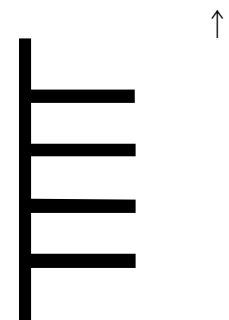
cheville gauche



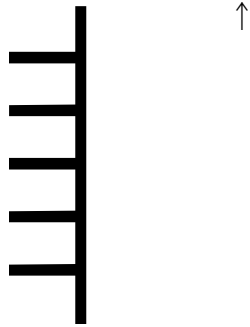
cheville droite



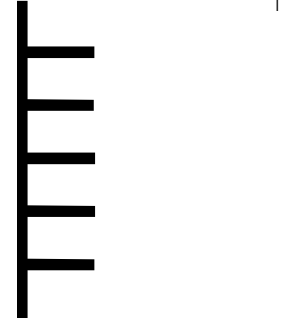
pied gauche



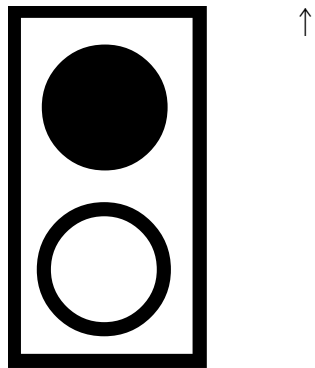
pied droit



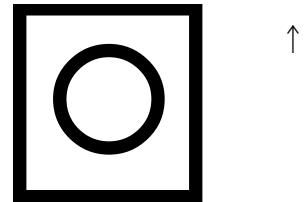
orteils du pied gauche



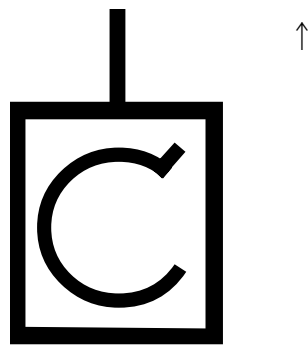
orteils du pied droit



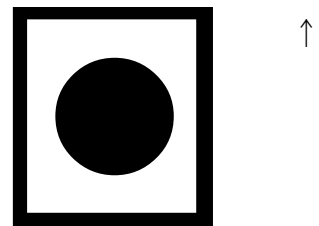
tronc



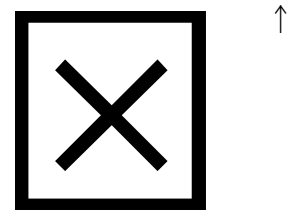
cage thoracique



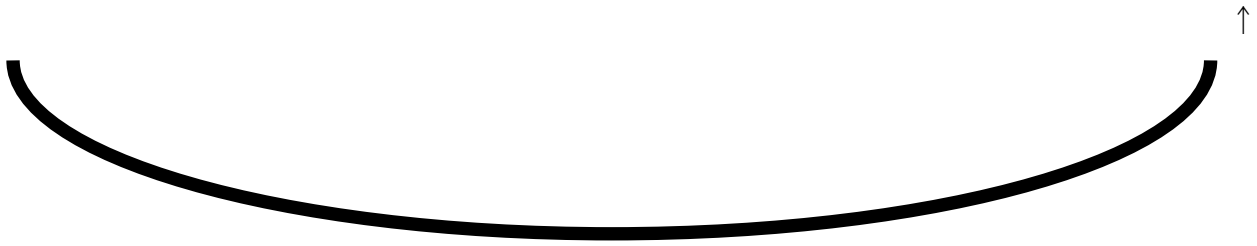
visage



bassin



taille



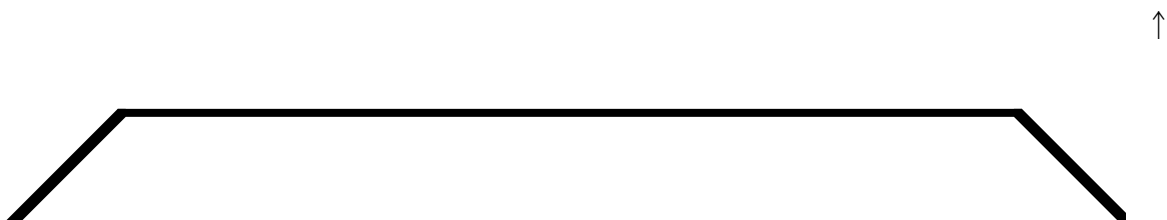
arc : à utiliser pour transcrire un contact SANS POIDS



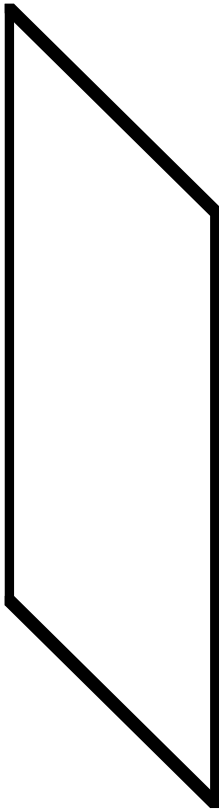
arc : à utiliser pour transcrire la notion d'adresse (s'adresser à)



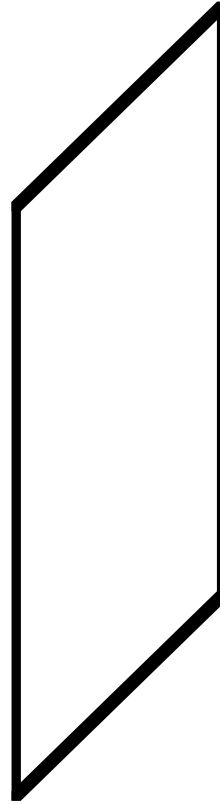
arc : à utiliser pour transcrire un contact léger (effleurer)



arc : à utiliser pour transcrire un contact AVEC du POIDS



TOUR à gauche
(tour sur soi-même)



TOUR à droite
(tour sur soi-même)