



ACTIVITÉ ARTISTIQUE

Danse Contemporaine

Enseignante de l'activité : Laura LALOU

Cours : Salle de danse PDA : Mardi 10h
Salle de danse BDR : Mardi 16h

Notation possible : Oui

Ce cours est basé sur les principes fondamentaux de la danse contemporaine que sont : le poids, l'élan, le rapport à l'espace et au temps, la qualité de mouvement... Au sol, le travail sera basé sur l'écoute des sensations corporelles et de la prise de conscience du corps. Debout, l'accent sera mis sur l'axe pour avoir une liberté de mouvement de la colonne vertébrale, permettant d'allier tonicité et fluidité dans les déplacements.

Le cours se déroule en 2 temps :
Une partie technique
Une chorégraphie de fin de cours

Vous pourrez également être amenés au cours du semestre à : étudier une œuvre et le procédé créatif d'un chorégraphe contemporain ainsi qu'à traverser des ateliers d'improvisations guidées ou de création chorégraphique collective.

Niveau : Intermédiaire (il est conseillé d'avoir déjà pratiqué la danse (toutes disciplines confondues) ou toute autre discipline développant la conscience corporelle (gym, cirque, yoga...) pour suivre ce cours.

Activité notée en bonus

Tenue : En habits souples et confortables, prévoir de pratiquer pieds nus ou en chaussettes.