



Académie de Danse
de la Côte d'Émeraude



Frédéric Lescure

Contemporain

9-10-11 novembre 2024

Cours : 14h-16h

Atelier chorégraphique : 16h30-17h30

MasterClass

**à partir de 14 ans,
tous niveaux**

Tarifs

Cours : 25 €

Atelier : 15€

Stage complet : 100€



acamedie_danse_cote_emeraude



Académie de Danse
de la Côte d'Émeraude



Académie de Danse
de la Côte d'Émeraude



Frédéric Lescure

Frédéric Lescure enseigne la danse contemporaine depuis 30 ans, il est titulaire du Certificat d'Aptitude de professeur de danse contemporaine et intervient dans de nombreuses écoles et la formation professionnelle de danse.

Elève de Peter Goss et Carolyn Carlson, Frédéric Lescure a participé aux créations d'Angelin Preljocaj, Régine Chopinot, Dominique Petit, Jozef Nadj et l'Esquisse/Bouvier-Obadia qui élargissent le public de la danse contemporaine en France et à l'étranger dans les années 80.

Patrick Bossati le présente comme l'un des Interprètes-Inventeurs de la Nouvelle Danse Française dans son livre édité aux Cahiers du Renard en 1991.

Le cours

Le début du cours est inspiré de la méthode Mézières ; Une prise de conscience simple et précise de la respiration permet de rechercher l'étirement des jambes en respectant l'allongement et la fluidité du dos, on utilise des bandes élastiques.

Debout on recherche le relâchement du cou et de la nuque qui permet de trouver l'élasticité des lombaires, l'équilibre et l'appui du pied.

Dans la danse on développera la perception de l'espace, l'alternance d'énergie dans le mouvement, les rebonds internes, le poids libre...

C'est l'investissement émotionnel qui nous conduira à découvrir de nouveaux territoires intérieurs.

La danse est avant toute chose une libération.

L'imaginaire permet de dépasser certaines limites techniques, la recherche de sensations nouvelles, la prise de risque induisent une meilleure répartition de la tonicité ; la théâtralité et la musicalité ouvrent à de multiples qualités de mouvement.

L'atelier chorégraphique

L'atelier commence par un travail de mobilisation du bassin, éclairant le rôle des abdominaux pour modifier la chronologie de l'engagement musculaire.

L'implication de la respiration permet ensuite de rechercher l'étirement de la chaîne postérieure en respectant l'allongement et la fluidité du dos, selon les principes de la méthode Mézières, on restitue ainsi l'alignement des appuis dans le squelette en inhibant les réflexes de flexion qui surchargent la tonicité.

Cet alignement apporte équilibre, fluidité et disponibilité nécessaire pour aborder la relation au mouvement du partenaire.

La mise en relation des partenaires se fait très progressivement pour ne manquer aucune des étapes du développement de l'écoute corporelle et parvenir à une parfaite écoute et confiance de l'ensemble du groupe.

On passera par une phase de recherche et d'acquisition de gestes techniques, prises d'appuis, prise d'élan, portés sur différentes parties du corps.

On pourra alors se consacrer à des improvisations de danse-contact dans des cadres définis pour développer des qualités de mouvement et d'attention.

Les protocoles d'investigation se jouent à 3 partenaires, on y trouve une grande liberté, une ambiance de jeu d'ou émergent de multiples états de corps.

On pourra ainsi aboutir à la composition de duos, ou seront abordées les problématiques théâtrales.



06.80.24.41 90



academie_danse_cote_emeraude



Académie de Danse
de la Côte d'Émeraude