



FICHE DIDACTIQUE

> LEXIQUE – RÉPÉTITION ET VARIATION

Dynamique

Énergie, force ou poids d'un mouvement (rapide/lent, fort/doux).

Espace

Aire dans laquelle on se déplace. Cela peut inclure la hauteur, la direction et la distance entre soi-même et les autres.

Improvisation

Création de mouvements spontanés sans planification.

Mouvement créatif

Exploration libre des mouvements corporels, souvent inspirée par des idées ou des thèmes.

Phrase cinétique

Séquence de mouvements enchaînés, comme une phrase dans le langage verbal.

Répétition

Répétition d'un même mouvement plusieurs fois pour créer un motif.

Variation

Modification d'un mouvement ou d'une séquence de mouvements de différentes manières. Par exemple, en changeant la vitesse (rapide ou lente), l'intensité (fort ou doux), la direction (vers le haut, le bas, sur les côtés) ou encore la taille des mouvements (grands ou petits).