



CONGRES 2019

Processus Chorégraphique

Josée Daudelin et Claire Stempin
Samedi 19 octobre 2019, Québec



POINTS ABORDES

- 1- Les étapes de la création
- 2- Les erreurs lors du montage chorégraphique
- 3- L'utilisation d'un thème
- 4- Comment varier un mouvement?
- 5- Où trouver son inspiration?



1- LES ETAPES DE LA CREATION

1. Choisir un thème/une histoire/une idée accrocheuse
2. Choisir la musique
3. Écouter la musique à répétitions et se laisser inspirer
4. Séparer la routine en gros blocs à partir des « points d'inspiration »
5. Dessiner les patrons
 - Truc: Partir des poussées. Où devrait-être la « flyer »?
6. Préciser graduellement le plan de routine

1- Bien définir ses sections, ses objectifs et définir les priorités

- Qu'est-ce que mes nageuses savent faire?
- Qu'est-ce que je veux/dois inclure dans ma routine?
- Quelles seront nos forces? Qu'est-ce qui nous démarquera des autres?
- Qu'est-ce que je veux démontrer dans chacun des blocs/ sections/ mouvements?

2- Sortir de sa zone de confort

- Il faut apprendre à oser!
- Regarder d'autres routines
- Inspirez-vous de routines de haut niveau **sans pour autant les copier**
 - *Qu'est-ce que j'aime de cette routine?*

3- Combien de temps devrait idéalement durer ma routine?

- Il y a un temps fixé, qui doit être respecté à +/- 15 sec... Les routines peuvent donc avoir jusqu'à 30 sec de différence!
- Un routine plus courte veut dire:
 - Moins à inventer
 - Moins à coacher

MAIS

- Doit contenir autant d'éléments.. Donc la routine doit être plus « concentrée », plus efficace.
- Votre trajectoire de piscine doit être stratégique (vous devez couvrir autant de distance en moins de temps!)
- Le juge ne tient pas compte de la durée de la routine il tient compte de ce que vous faites de votre temps.

4- Le Deck

- Ce ne sont pas des danseuses mais des nageuses...
- Maximisez le temps dans l'eau
- Le deck est jugé.
- À quel point ma danse de deck doit-elle être originale? Rappel 30 secondes pour la marche et 10 secondes maximum pour le deck.
- La face que les nageuses font lors du deck!!!!!! Vous n'allez pas à l'abattoir, souriez!!!!

5- Exercices à faire

Regardez la routine, une longueur à la fois, et prendre le maximum de notes concernant la structure

- Trajectoire
- Moments de propulsion
- Où regarde-t-elle?
- Où sont placées les figures? Les bras? Les moments forts?
- Par quoi commence-t-elle?

Faites cet exercice des 2 côtés du bassin!

2- LES ERREURS A EVITER

- Mettre les éléments forts de la routine dans les coins de piscine
- Faire une séquence de bras qui ne regarde aucun juge
- Terminer la routine dans un coin de piscine
- Jambe de ballet gauche, spiner à droite, split gauche
- Ressortir d'un élément au même endroit qu'on y est entré
- Choisir une musique qui ne se compte pas, ou se compte difficilement
- Les fesses dans le sens opposées au déplacement

3- L'UTILISATION D'UN THEME

- La musique et/ou le film doit être adapté à l'âge des nageuses.
- L'utilisation d'un thème facilite le travail de recherche
- Attention au dosage: original ne veut pas dire beau!
- Faites regarder votre routine par un autre coach sans lui dire le thème

- | | | | | |
|-------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|
| • NATURE | • SPORT | MONDE | • FANTASY | • PERSONNAGES |
| • Arbres | • Basket | • Afrique | • Alien | • Clowns |
| • Vent | • Hockey | • Arabie | • Anges | • Cowboys |
| • Feu | • Karaté | • Bollywood | • Démons | • Indiens |
| • Glace | • Yoga | • Brésil | • Dragons | • Espions |
| • Loups | • Soccer | • Egypte | • Forêt
enchanté | • Soldats |
| • Oiseaux | • Course | • Japon | • Illusion | • Ninja.... |
| • Jungle... | • Football | • Espagne | • Magie | |
| | • StreetDance | • France | • Cirque | |
| | • | • Inde.... | • Monstres... | |

LES MUSIQUES DE FILMS

- Dans le Haut Niveau les films ne représentent que 13% des musiques utilisées. C'est un peu plus en provincial et national
- Black Swan, Harry Potter, Requiem for a dream...

• LA MUSIQUE POP

- Justin Timberlake, Queen, Mickael Jackson...

4- LA VARIATION DU MOUVEMENT


- On peut varier:
 - 1-L'énergie
 - 2-La direction - utilisation de la 3D
 - 3- L'intensité

Un même mouvement peut avoir une « énergie » différente.

- C'est cette variation d'énergie qui va nous donner de la variation dans la chorégraphie et aussi de l'originalité
- Il existe 5 types d'énergie différents:

1- L'énergie continue

1-2-3-4-5-6-7-8



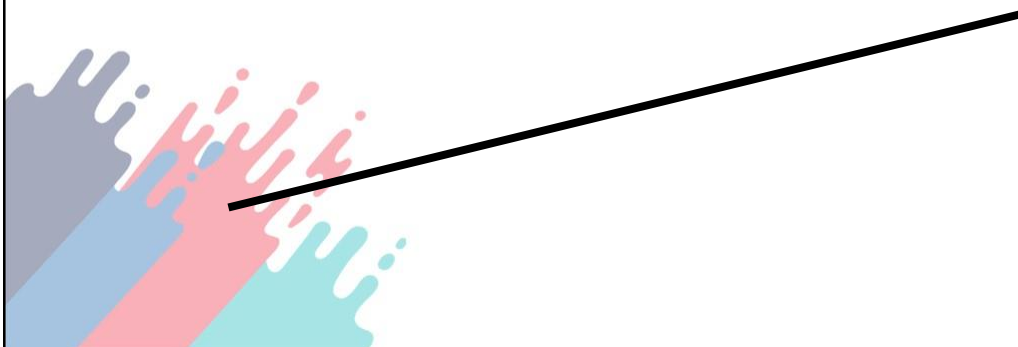
2- L'énergie ralenti

1 ettttttttt 2



3- L'énergie accélérée

1111111111-2

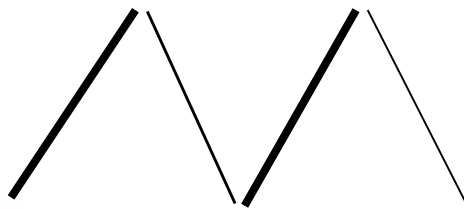
4- L'énergie « lourd-léger »
principe de la balançoire

1 et 2



5- L'énergie « fort-doux » ou rebond

1-2



NOTA BENE

Le « lourd- léger » et le « fort doux » sont forcément des mouvements avec 2 directions différentes.

Ils ne peuvent s'appliquer à tous les mouvements.

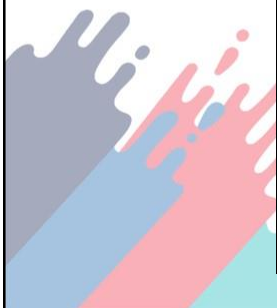


EXEMPLE EN VIDEO :

Sur une marche simple et ensuite sur un mouvement de bras



**Exemple des différentes
énergies
sur une simple marche**



Exemple n°2 sur une séquence de bras

2- La direction

- On pense trop souvent en 2D, il faut voir 3D.
- Pensez à varier les niveaux par rapport à l'eau
- Utilisation de la tête
- Exemple : on a 17 articulations rien que sur le membre supérieur, mais on en utilise que 3 principalement

3- L'intensité

- Comment varier l'intensité?

L'intensité passe par la contraction musculaire

- Dites à votre nageuse d'imaginer qu'elle nage dans du jello, ou qu'elle doit couper du beurre



5- OU TROUVER SON INSPIRATION?

- « Sortez du cadre », allez voir dans d'autres disciplines. Inspirez-vous, adaptez...
- Patinage artistique, Gymnastique Rythmique, Comédie Musicale, les différents styles de danse, cirque....
- Exemple: Révolution, World of dance...



• Ex

ssin

EXEMPLE D'ADAPTATION

**MERCI DE
VOTRE
ATTENTION
!**