

DANSE DES TRANSITIONS

En partenariat avec l'association locale C.A.M.P, la chorégraphe Raphaëlle Delaunay a été invitée pour imaginer une danse qui fédère autour des grands enjeux de transition pour Lanester. Pour se donner la force et le courage avec un mouvement joyeux et collectif pour changer nos habitudes.

Phrase en mouvement

8 temps :

Image de l'Algue dans l'eau en mouvement

Pieds serrés, bras et corps en mouvement telle une algue accrochée à un rocher

Puis 4 temps/phrase

*Voix : **Habitacle, j'habite ici,***

Corps : bras cercle autour de la taille, bassin en rotation, tape fermement pied droit puis gauche

*Voix : **he ho ! Scrouch scrouch,***

Corps : appui jambe droite pliée, jambe gauche tendue, regard arrière-avant ! J'appuie avec mon pied gauche

*Voix : **oui, oui, oui, horizon,***

Corps : regard vers l'arrière tête tournée, je dis oui 3 fois pour revenir la tête avec le regard devant, la main sur le front

*Voix : **je me retrouse les manches x2,***

Corps : j'avance le pied droit et l'épaule droite en avant et je me retrouse la manche. Idem côté gauche.

*Voix : **pow, pow, pow, pow,***

Corps : main droite en avant les doigts s'ouvrent, puis main gauche en arrière, puis droite vers le ciel, puis gauche

*Voix : **piro-gue/ cheh !***

Corps : côté gauche du corps je pagaie et j'avance le pied sur « piro », - puis côté droit sur « ogeu », / pieds serrés, doigts de la main droite serrés je frotte d'un coup sec le menton