

Pot de colle - Parent & Enfant

Objectif

Explorer le contact corporel continu, l'écoute mutuelle et la créativité en duo. Introduction douce à la danse contact.

Déroulement

- Chaque duo choisit une **zone de contact** (ex. main-main, épaule-épaule, dos-dos...).
- À partir de ce point d'appui, ils explorent des mouvements et dansent **sans jamais se décoller**.
- Les déplacements sont **limités** : l'attention est mise sur la recherche de solutions pour rester attachés.
- Le parent peut **soutenir ou porter l'enfant** pour élargir les possibilités, tout en gardant la continuité du contact.

Indications

- Laisser les duos trouver leurs propres solutions, sans chercher la "bonne" manière.
- Alterner qui mène le mouvement : parfois l'enfant, parfois le parent.
- Inviter à être attentif **au poids et aux appuis** de l'autre.
- Varier les rythmes (lent, fluide, suspendu) pour enrichir l'exploration.
- Mettre l'accent sur la **qualité relationnelle** : douceur, écoute, coopération.

Variantes

- Changer régulièrement la zone de contact (proposée par l'enseignant).
- Explorer des **niveaux différents** (accroupi, debout, au sol) tout en gardant le lien.
- Introduire de petits **portés sécurisés** : le parent soulève l'enfant sans rompre le contact.
- Transformer l'exercice en **improvisation chorégraphique** : chaque duo invente une courte séquence à présenter.