



# Et je danse aussi !

objectifs	déroulement	variables
<b>mise en état de danse</b>		
<p>Créer le groupe</p> <p>Entrer dans l'activité : pour soi, avec les autres.</p> <p>Reproduire un mouvement</p> <p>Inventer son mouvement personnel</p> <p>Observer les autres, oser produire/se produire devant les autres.</p>	<p><u>1)</u> <u>en cercle</u> : - dire son prénom, en regardant la personne à qui l'on parle et frapper dans les mains - dire le prénom de son voisin</p> <p><u>2)</u> <i>Le bonjour de danse</i> : A traverse le cercle pour dire bonjour (petit mouvement sans parler) à B. B répète le bonjour, A se place derrière B et prend sa place, B à son tour va dire bonjour à C ... Reproduire le bonjour en tenant compte de la vitesse, de l'énergie choisie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ne pas rompre la chaîne</li> <li>- changer de sens sur le cercle</li> <li>- instaurer un rythme, accélérer</li>   <li>- rapidement, faire « partir » plusieurs élèves</li> <li>- exploiter les déplacements travaillés dans les séances précédentes : marches, courses, sautillés... déplacement particulier : en tournant, au sol... pour aller donner son bonjour de danse.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- mobiliser progressivement les différentes parties du corps et les articulations</li> <li>- Favoriser l'indépendance des zones corporelles : la dissociation du haut du corps et du bas du corps : mouvoir l'un sans l'autre, avec l'autre</li> <li>- reproduire un mouvement, un chemin dans le corps.</li> </ul> <p>,</p> <p>explorer la qualité liée, vitesse continue</p>	<p><u>3) Debout en cercle</u> : la danse de la peau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mobilisation des parties du corps : auto massages du visage, du cou, des segments et mobilisation des différentes articulations,</li> <li>- -Le PE fait les mouvements et guide les élèves qui suivent en simultané. Faire des mouvements simples, clairs, pas trop rapides au début pour pouvoir être répétés. Suivre le PE permet de trouver un chemin dans le corps : résonance du mouvement de l'autre</li> </ul> <p>4) <u>Le bonhomme de neige qui fond</u> : aller au sol dans une qualité « lié-continu », le mouvement est déclenché par une partie du corps qui « lâche », mouvement en vitesse continue.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem en introduisant la notion de durée : on fond pendant 8 temps : utiliser tout le temps, on reste 8 temps au sol, puis on remonte en 8 temps par le chemin inverse.</li> </ul> <p><u>Le robot qui se casse</u> : idem pour explorer la qualité « saccadé »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser un autre verbe : tapoter, secouer, faire tourner</li> <li>- peut être fait à 2 : A agit sur B puis on inverse.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le faire en déplacement et enchaîner : marcher 8 temps, fondre 8 temps, rester 8 temps, remonter temps, marcher 8 temps ...</li> <li>- faire des groupes avec départs décalés</li> <li>- idem en 4 temps, 2 temps...</li> </ul>
---	--	---

## mise en espace

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les espaces et se situer (espace scénique, espace corporel, haut-bas, proche-loin, soi-les autres...)</li> <li>- investir l'espace de la salle : se situer, s'orienter dans l'espace.</li> <li>- décider de son chemin pour ne pas rencontrer les autres.</li> <li>- Adapter son mouvement selon un signal : sonore, visuel, repère de</li> </ul>	<p><u>1- Se déplacer dans toute la salle</u> (musique « d'ambiance » et/ou qui soutient une intention)</p> <p>→ aller dans les espaces vides, ne pas toucher les autres car on se déplace avec sa grosse bulle et il ne faut pas qu'elle éclate.</p> <p>Arrêter de temps en temps pour vérifier qu'il y a bien des danseurs partout</p> <p>→ on s'arrête quand la musique s'arrête.</p> <p><b>Si l'un de nous s'arrête :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On s'arrête quand l'enseignant s'arrête.</li> <li>- On s'arrête quand un élève (désigné) s'arrête.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- placer des repères : plots, chaises, cerceaux : on peut faire des arrêts dans ces espaces/refuges</li> <li>- trouver un moment de chemin commun (sans se toucher)</li> <li>- matérialiser un espace (2 cerceaux) : on peut sortir et observer puis rentrer à nouveau.</li> <li>- Varier les vitesses de déplacement, varier l'intervalle entre les arrêts</li> </ul>
--	---	---

mouvement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On s'arrête tous une fois mais on ne sait pas qui va provoquer l'arrêt. L'arrêt doit être clair : dire un mot de 3 syllabes dans sa tête, par exemple « cho-co-lat » et le départ aussi pour que tout le groupe s'arrête et reparte à l'unisson.</li> </ul>	(durée de la marche)
<b>atelier, recherche : explorer les possibles</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- inventer à partir d'une consigne</li> <li>- montrer aux autres</li> <li>- regarder les autres</li> <li>- Orienter le déplacement</li> <li>- intégrer des contraintes et les rendre lisibles pour le spectateur</li> <li>- Lire le mouvement de l'autre</li> <li>- Verbaliser sur ce que l'on a fait, vu et ressenti</li> <li>- Développer une motricité riche, non stéréotypée et poétique</li> <li>- entrer en relation avec un partenaire de danse</li> <li>- être concentré, mobiliser son imaginaire pour explorer</li> <li>- enrichir sa production par l'expérimentation de paramètres de la danse : espace, temps, relation en jouant sur des contrastes forts :</li> </ul>	<p><b>1- Improvisation autour d'une phrase :</b> attraper, couper, fondre  Chercher tous ensemble comment danser : attraper, puis couper, fondre.  Enchaîner les 3 actions  Faire plusieurs fois et rajouter un déplacement, par exemple une course : phrase, course, phrase, course ...  Le faire en 2 groupes : un groupe danseurs, un groupe spectateurs.  Commencer à introduire le rôle de chorégraphe : choisir la disposition de départ des danseurs, faire une entrée « sur scène », donner des indications pour terminer sa danse : ensemble, en décalé, au centre, en contact...</p> <p>Tous en cercle : parler de ce qu'on a fait. Parler de son ressenti, des réussites, des difficultés...</p> <p><b><i>ECRIRE les propositions des élèves : Et Si ... Faire des photos, dessiner, conserver des traces.</i></b></p> <p><b>2- Duos avec une feuille de papier :</b>  <u>Dispositif :</u>  Organisation en duos, chaque duo a une feuille de papier. Les duos sont répartis dans l'espace de la salle.  A est allongé sur le dos, B est debout, visible par A et tient la feuille de papier dans ses mains. La feuille de papier représente le corps de A.  Supports musicaux variés : musiques d'ambiance, électro, musique classique comportant des élans des accélérations. (Bach)  <u>Consignes verbales :</u>  1 « B va faire bouger la feuille, la faire se déplacer, A observe et fait avec tout son corps ce que fait la feuille: formes, déplacements, qualités, énergie, vitesse... NE PAS PARLER »</p>	<p>Faire varier avec les actions, la phrase dansée avec les fondamentaux : temps, espace, corps, relation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les déplacements : vite/lent</li> <li>- Niveaux</li> <li>- Nombre d'élèves dans les groupes</li> <li>- Espace défini : cercle, ligne, zone, couloir plus ou moins étroit...</li> <li>- Enlever la feuille de papier et utiliser la main pour guider son ou ses partenaires</li> <li>- Guider avec un contact, contact autre que la main</li> <li>- Le meneur se déplace</li> <li>- Le meneur guide à distance</li> </ul>

<p>grand/petit, rapide/lent ; horizontal/vertical</p>	<p>« B commence par bouger la feuille en faisant de petits mouvements, des déplacements lents pour que A puisse suivre. »  2 Quand les duos se seront approprié la situation :  « B peut maintenant essayer de faire des surprises, des accélérations, décélérations, des arrêts. »  3- On inverse les rôles  4- En cercle on dit un mot sur ce que l'on vient de faire : son ressenti, chacun son tour.  5- En deux groupes : un groupe de danseurs (duos) montre sa production, un groupe spectateur observe  6 - « Chacun improvise seul : il danse avec le souvenir de ce qu'il a fait à deux avec la feuille de papier. On essaie de retrouver : les chemins dans le corps, les chemins dans l'espace, l'énergie, la qualité des mouvements. »</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <p>Les duos sont bien en relation, « à l'écoute ». Les propositions corporelles suivent les indications données par la feuille de papier et/ou les adaptent. Les danseurs ne parlent pas et communiquent corporellement et par le regard.  Les danseurs explorent des chemins corporels et/ou des trajets dans l'espace variés et originaux.  Les danseurs prennent plaisir à explorer les deux rôles : meneur et suiveur. Les observations des spectateurs portent sur le ressenti, l'imaginaire et les réussites.  Les danseurs réinvestissent de manière lisible les expériences vécues en duo dans les improvisations.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des contrastes : vite/lent ; fort/faible ; petit/grand...</li> <li>- Décider un début et une fin</li> <li>- Etre en relation avec un autre duo (présentation)</li> </ul>
<b>Rituel de fin</b>		
<p>Relaxation transition avec les activités de la classe conscience corporelle concentration</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les aveugles : par 2 : A a les yeux fermés et se laisse guider par B. B place une main dans le dos de A (au niveau des omoplates) et donne des indications par cette main pour faire déplacer A dans tout l'espace disponible.</li> <li>- Allongés au sol sur le dos, les yeux fermés : sentir les parties du corps qui touchent le sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier le déplacement : avant/arrière</li> <li>- Varier la vitesse du déplacement</li> </ul>

