

# Compte rendu de Stage FPC Danse 2010 -2011

## Lundi matin

### I. Entrée dans l'activité : Mise en danse – *accepter le regard des autres*

Objectif : amener les élèves à s'échauffer – accepter le regard – investir l'espace.

But : marcher en occupant tout l'espace – appliquer les consignes

Consignes : Marcher dans tout l'espace (aléatoirement) en faisant des courbes avec une allure neutre, en acceptant le regard des autres (regarder dans les yeux) → entrer dans « l'écoute » et essayer d'avoir une marche commune (tout le monde pareil).

Consigne 1 : Ralentir petit à petit (écoute = ressentir ce que font les autres) jusqu'à finir à l'arrêt en même temps (tout le monde)

Repartir sur une marche neutre

Consigne 2 : Accélérer petit à petit en marchant toujours dans tout l'espace (ne pas refuser le regard de celui que je croise) puis ralentir à nouveau et s'arrêter.

Repartir sur une marche neutre

Consigne 3 : Désigner une personne que tout le monde fixera à la fin de l'exercice, puis au top, aller directement vers cette personne en le fixant (grosse charge émotionnelle). (on peut faire la même chose en la touchant)

Repartir sur une marche neutre (on peut recommencer cet exercice plusieurs fois avec des personnes différentes).

Consigne 4 : Chacun choisit une personne et au top, se dirige vers celle-ci (à recommencer plusieurs fois) et la touche de façon très neutre (sur l'épaule par exemple). On ne peut toucher la personne que si celle-ci est arrêtée. Ne pas repartir tant que le groupe n'est pas arrêté.

Repartir à regret → essayer d'être le plus « vrai » possible.

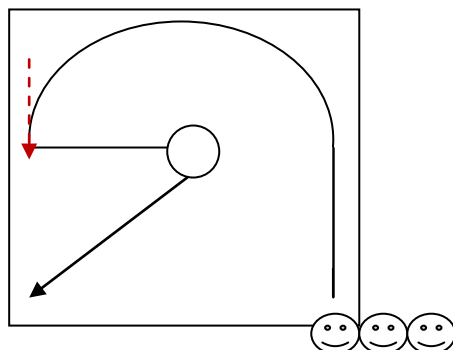
Consigne 5 : Rejoindre une seule personne en urgence (marcher vite et directement) / puis refaire la même chose en prenant tout son temps (il ne s'agit pas de marcher au ralenti, mais de prendre son temps, y aller de façon indirecte)

### II. Notion d'espace / trajet : se mettre par groupe de 2 - *jouer sur les composantes du mouvement : l'espace.*

Objectif : amener les élèves à investir l'espace, en termes de trajet et de hauteur.

But : par binôme, se déplacer ensemble selon le trajet imposé.

Le trajet le plus dur est le demi-cercle : toujours longer les bords et prendre des repères.



Consignes : Les deux personnes du binôme partent à l'opposé l'un de l'autre, se regardent dans les yeux dès le début du demi-cercle et font le même trajet, se croisent après le demi-cercle et repartent dans les diagonales opposées en se regardant à regret → les 2 personnes s'approprient le trajet à allure normale (tout en gardant les consignes des intentions en tête).

Dès que le trajet est maîtrisé, on fait la même chose en sens inverse en revenant au point de départ avec une allure très décidée (musique plus rythmée/rapide).

Consignes pour une représentation : faire partir les groupes de 2 les uns après les autres : le 2<sup>ème</sup> groupe part lorsque le 1<sup>er</sup> groupe a fini son demi-cercle. → Enchaîner les trajets aller-retour – quand il y a rencontre, on s'évite bien sur.

Mettre la musique et marcher dans la « pulse » → refaire le parcours en respectant la pulse.

Consigne 1 : Rajouter des contraintes : faire le trajet allé en marche neutre et le retour en marche stylisée.

Attention : le regard doit toujours être présent tout du long.

Consigne 2 : pendant le trajet allé → marche neutre

Pendant le trajet retour → intégrer un module petit saut + ½ tour et le placer au même moment pour les 2. Puis finir par un passage au sol dans la dernière diagonale (improvisé).

Mise en place de la situation : On part de la marche neutre pour aller vers la pulse de la musique, puis on part sur les 2 trajets avec modules.

Phase suivante : Essayer de réfléchir pour élargir ces modules

- Assumer plus ses gestes (plus prononcés)
- Mettre plus d'amplitude
- Travailler sur les appuis, sur le type de déplacement.

Variantes : Faire son propre trajet avec :

- une montée = s'éloigner du public
- une descente = aller vers le public
- une diagonale
- un ½ cercle, un grand cercle ... à définir
- une traversée.

Essayer d'exploiter l'espace.

## Lundi Après-midi

- **Situation 1 :**

Consignes : Tout le monde autour du plateau (en silence).

- **Module 1 :** Chacun décide d'un point particulier sur le plateau, puis 1 par 1, chacun se dirige sur ce point (1 seule personne sur le tapis) : il faut s'installer dans une posture confortable, la tenir quelques secondes et revenir à sa place.

Dès que 1 personne est prête, il y va ... et au bout de 4/5, on peut y aller par 2...

- Une fois que tout le monde est passé, on recommence :
  - On peut en choisir un autre si on veut
  - On reproduit obligatoirement la posture précédente.
- **Module 2 :** Puis, on peut maintenant discuter au bord du plateau (sans hurler)- dès qu'on rentre sur le plateau, on se tait :
  - On rentre sur le plateau et on prend une première posture, puis on choisit une seconde posture à la suite et sur un point différent du plateau et on y va directement. (toujours en posture de confort)

- **Module 1 + Module 2 :**



- **Module 1 :** on rentre un par un sur une posture (la même que tout à l'heure) : les premiers (3/4) rentrent seuls, puis tout le monde entre sur le plateau quand il le veut.  
On sort du tapis et on attend que tout le monde ait fini le module 1 pour commencer le module 2. On intègre une musique au bout de la 3<sup>ème</sup> personne du module 1.

- **Module 2 :** 2 postures enchainées dans un espace différent – tout le monde peut entrer en même temps.

- **Module 3 :** Module 2 + une 3<sup>ème</sup> posture prise parmi celles qu'on a vues sur le plateau chez ses camarades.
  - Module 1 + Module 2 + Module 3 puis j'enchaîne les 3 postures plusieurs fois de suite...(Intégrer la musique)  
Entre chaque posture, je prends toujours un trajet direct (ligne droite)

### **Situation 2 :** (suite de la situation précédente)

Objectif : composition collective

Séparation en 2 groupes : 1 groupe qui pratique / 1 groupe qui observe

Consignes : réaliser les modules 1+2+3

→ Réduire progressivement le temps entre 2 postures à partir du module 3 (Musique à partir du 4<sup>ème</sup> danseur)

Arrêt de la situation : les danseurs s'arrêtent lorsqu'ils le désirent (un danseur peut rester seul longtemps sur le plateau)

Variable : rentrer dans une démarche de fatigue

→ Enchaîner les postures de plus en plus rapidement en module 3)

On peut prolonger après la fin de la musique → l'idée est d'amener le danseur à une danse surplace à plusieurs (Niveau 2)

Enchaînement : on doit varier les postures debout et au sol.

Arrêt : le danseur s'arrête lorsque la sortie s'impose à lui = aller au bout de ses forces (fatigue)

---

Principes de travail :

- Echauffement : les situations faites en échauffement le matin et l'après-midi ne sont pas obligatoires = mise en danse (orienter l'échauffement vers la situation), concentration.
- Attention aux élèves ayant un vécu Hip Hop : il faut penser à un échauffement spécifique.
- Construction chorégraphique : Que faire si on 2 leaders dans le groupe
  - Contrepoids : autoriser un solo, tout en restant dans le groupe
  - Couper temporellement la chorégraphie : chacun a la responsabilité d'une partie.

Compétences attendues Niveau 1 : Exploration motrice (cf. situation Lundi matin)

Exemple : L'alexandrin → chaque mot est coupé en syllabe = on représente la syllabe avec son corps.

Compétences attendues Niveau 2 : Démarche élaborée = prise de risque motrice (énergie / équilibre / vitesse)

Avec des élèves qui ont un vécu Hip Hop, on peut jouer sur la vitesse d'exécution → danser au ralenti, de dos, accélérer au fur et à mesure, reproduire au sol ce qu'on fait debout.

Question des élèves en début de cycle, séance 1 : La danse, qu'est-ce que c'est ?

On dit aux élèves que la Danse c'est ce qu'ils en feront, c'est leur Danse.

Diverses situations d'apprentissage décontextualisées : il faut bien évidemment se les approprier pour qu'elles soient adaptées aux élèves, au contexte,...

- Verbes d'action : cf. situation Mercredi
- La bulle : s'imaginer qu'on est dans une bulle → étirer la bulle.

Niveau : tous niveaux  
Prérequis : notion d'écoute

**Situation**  
**L'alexandrin**  
(A la manière de Denis Plassard)

**Objectif / thème d'étude**  
Création d'une phrase chorégraphique négociée en groupe  
(3 ou 4 élèves)

**Opérations à réaliser :**  
**Simplification / remédiation**

- Limiter la gestuelle au haut du corps (bras, tronc)
- limiter les consignes de transformation de la phrase (accents, vitesse, arrêt, ...)

**But pour l'élève**

Créer une phrase chorégraphique à partir d'un vers en alexandrin (12 syllabes), écrite par le groupe :

- trouver l'alexandrin et séparer les syllabes :  
*exemple : rien / ne / sert / de / cou / rir / il / faut / par / tir / à / point*
- proposer un mouvement évoquant chaque syllabe.  
Nb : *L'évocation est très large, elle source d'inspiration du mouvement (exemple : « il » peut évoquer l'autre ou une île...).*  
*Il ne s'agit de reconnaître l'alexandrin, éviter le mime.*
- lier chaque mouvement pour proposer l'enchaînement
- danser ensemble, à l'écoute

**Variables, complexification,**

Paramètres du mouvement : temps, espace, énergie, relation

prise de conscience de l'espace scénique et des partenaires pour être ensemble

complexification :

- proposer un deuxième alexandrin
- ajouter des consignes de composition (déplacement, niveau, position dans l'espace,...)
- épurer le mouvement
- danser en décalage (canon)...

originalité :

- reproduire la phrase au sol, à l'envers (écrit-désécrit)...
- provoquer des accidents (s'interrompre, recommencer,...)

**Aménagement, dispositif :**

Aucun

**Compétence**

- Etre capable de proposer des mouvements transmissibles au groupe,
- être capable d'apprendre les mouvements des autres

**Critères de réussite**

- Etre « ensemble », avec les partenaires,
- effectuer l'enchaînement sans hésitation

**Comportement des élèves, réponses possibles**

- lâcher le regard
- effectuer des mouvements « petits », pour soi
- être dans le mime

**Sécurité**

Aucun problème particulier

Niveau : tous niveaux

**Situation**  
**Le prénom**

**Objectif / thème d'étude**  
composition, recherche de mouvement

**Opérations à réaliser :**  
**Simplification / remédiation**

- Limiter la durée de la composition

**But pour l'élève**

Créer une phrase chorégraphique en écrivant son prénom dans l'espace :

- le corps est traversé par une infinité de feuille de papier (le papier peut se tordre dans l'espace),
- le corps est composé d'une infinité de crayons.

Dessiner une lettre ou une partie de lettre par un crayon puis changer de crayon et de papier.

**Variables, complexification,**

Paramètres du mouvement : temps, espace, énergie, relation

prise de conscience de l'espace scénique

complexification :

- ajouter des consignes de composition (déplacement, niveau, accents, changement de vitesse, interruptions,...)
- épurer le mouvement
- allonger la durée de la composition (prénom + nom,...)
- avoir le regard concerné par ce que l'on fait (regarder son crayon)

originalité :

proposer des crayons situés dans des parties du corps auxquelles on ne pense pas habituellement (derrière l'oreille, sous l'aisselle...)

**Aménagement, dispositif :**

Aucun

**Compétence**

- Etre capable de proposer des mouvements maîtrisés

**Critères de réussite**

- effectuer l'enchaînement sans hésitation

**Comportement des élèves, réponses possibles**

- lâcher le regard
- effectuer des mouvements « petits », pour soi
- hésiter
- n'utiliser que les membres

**Sécurité**

Aucun problème particulier

Niveau : tous niveaux  
Prérequis : notion d'écoute

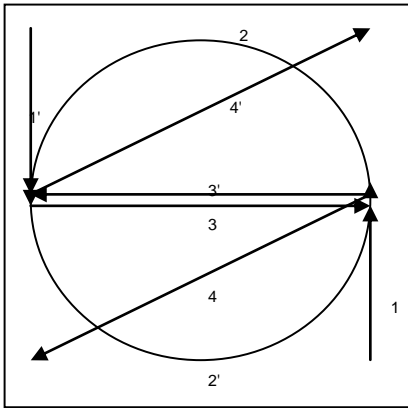
## Situation Le panier de basket

**Objectif / thème d'étude**  
Travail de prise de conscience du temps et de l'espace trajet

**Opérations à réaliser :**  
**Simplification / remédiation**

- Limiter le nombre de danseurs
- marcher sur une pulsation musicale
- limiter le nombre de départs possibles
- limiter le nombre de passages

**But pour l'élève**



Décrire et reproduire un trajet prédéfini(1,2,3,4), à l'écoute et ensemble avec son vis-à-vis(1',2',3',4'). Le trajet doit être réalisé avec une marche « naturelle ».  
Regard : 1 et 4 face à soi, 2 porté sur l'autre, 3 porté sur l'autre puis face à soi

**Variables, complexification,**

Paramètres du mouvement : temps, espace, énergie, relation

prise de conscience de l'espace scénique et des partenaires pour être ensemble

complexification :

- augmenter le nombre de danseurs
- passer de la marche à la course
- ajouter des consignes de composition sur chaque module du trajet (1, 2, 3,4) : marcher de dos, se déplacer au sol, styliser sa marche, ...

originalité :

- provoquer des accidents (s'arrêter, faire demi-tour, ...)

**Aménagement, dispositif :**

Aucun

**Compétence**

Etre capable de marcher à l'écoute et ensemble et de mémoriser le trajet en fonction du départ (4 possibles à chaque coin)

**Critères de réussite**

- être « ensemble », avec le partenaire (symétrie dans l'espace)
- reproduire la marche à partir des 4 points de départ possibles ( 4 coins de l'espace)

**Comportement des élèves, réponses possibles**

- lâcher le regard
- stylisation inadaptée de la marche (« sur des œufs », par la pointe)
- couper le trajet

**Sécurité**

Prise de conscience de l'espace et des autres pour éviter le contact au moment des croisements (esquiver par l'épaule droite)

Niveau : tous niveaux

Pré-requis : aucun

### Situation

## Les postures

### Objectif / thème d'étude

composition collective

### Opérations à réaliser :

#### Simplification / remédiation

- Limiter la durée de la composition

### But pour l'élève

S'installer sur le plateau et adopter une posture au sol, sortir.

S'installer de nouveau sur le plateau et adopter une posture debout, sortir.

S'installer sur le plateau et adopter la première posture, puis la deuxième, sortir.

S'installer sur le plateau et adopter la première posture, puis la deuxième, puis l'une d'un autre danseur, sortir.

S'installer sur le plateau et adopter la première posture, puis la deuxième, puis l'une d'un autre danseur et recommencer en diminuant progressivement la durée entre deux postures.

(diminuant ainsi l'espace trajet pour aboutir à une danse sur place)

### Variables, complexification,

Paramètres du mouvement : temps, espace, énergie, relation

prise de conscience de l'espace scénique. Travail sur le temps et l'énergie.

complexification :

augmenter le nombre de postures différentes

complexifier la posture

créer une danse ensemble (apprendre les postures des autres)

### Aménagement, dispositif :

Aucun

### Compétence

- Etre capable de mémoriser les postures

### Critères de réussite

- effectuer l'enchaînement sans hésitation

### Comportement des élèves, réponses possibles

- hésiter dans le trajet qui doit être direct,  
- hésiter dans la mise en place de la posture et dans sa désinstallation.

### Sécurité

Aucun problème particulier (veiller à annoncer la consigne de « ne pas se toucher » -prise de conscience des autres-)



## **Mardi Matin :**

### Echauffement :

L'échauffement amène vers la situation...

Description : Disposition en grand cercle => Respecter la distance entre chacun

Consignes : Debout jambes parallèles (Ecart : il faut la place d'un 3<sup>ème</sup> pied imaginaire), mains relâchées.

- Regard en face, puis vers le plafond : Flexion-extension puis flexion de la tête à droite, à gauche..., puis rotation lente de la tête (changer de sens quand on le veut)
- Faire non de la tête / faire oui de la tête → enchaîner les 2.
- Faire un huit couché (signe infini) avec le bout du nez (crayon)
- Masser la nuque
- Basculer les épaules vers l'avant, tirer vers l'arrière.
- Rotation des épaules = trouver une vitesse puis changer de sens.
- Bras tendus devant soi : ouvrir/fermer les doigts jusqu'à avoir mal (crampes) puis relâcher.
- Monter les bras, les étirer (vers le haut), puis relâcher/enroulé vertébral, jambes fléchies, remonter en dérouler doucement vers la position debout normale.
- Avancer le bassin : bascule avant puis bascule arrière / bascule droite – gauche / enchaîner devant-droite-arrière-gauche, puis changer de sens = trouver un mouvement continu.
- Pieds parallèles : ½ flexion → monter sur ½ pointes (rester bien dans l'axe) et se tendre → le dernier, on tient sur les ½ pointes un bon moment.
- Monter tendu sur ½ pointes, puis fléchir, poser les talons → tenir la dernière position sur ½ pointe.

1 personne sur 2 se décale vers l'avant : Debout jambes serrées

- Transfert du poids du corps sur 1 jambe (droite par exemple)
  - Lever la jambe gauche tendue vers l'avant pointe fléchie
  - Puis tendue vers l'arrière
  - Puis tendue sur le côté droit
  - Puis tendue sur le côté gauche
  - Continuer ainsi en accélérant...
- Sur place, sautiller de plus en plus haut.
- Echauffer les chevilles et les poignets.

### **SA 1 :**

Situation des éloignements :

Niveau : tous niveaux

**Situation**  
**éloignements**

**Objectif / thème d'étude**  
composition

**Opérations à réaliser :**  
**Simplification / remédiation**

- Limiter la durée de la composition
- choisir des points permettant une réalisation aisée du mouvement

**But pour l'élève**

Créer un mouvement de la position debout neutre en choisissant deux points sur son corps pour les éloigner l'un de l'autre. Chaque élève propose son mouvement pour créer une phrase chorégraphique.

**Variables, complexification,**

Paramètres du mouvement : temps, espace, énergie, relation

complexification :

- proposer deux mouvements par élèves.
- proposer des changements de direction entre chaque mouvement.
- proposer d'accélérer la proposition chorégraphique

**Aménagement, dispositif :**

Aucun

**Compétence**

- Etre capable de proposer des mouvements maîtrisés pour les reproduire

**Critères de réussite**

- effectuer l'enchaînement sans hésitation et sans déséquilibre

**Comportement des élèves, réponses possibles**

- effectuer des mouvements « petits », pour soi
- se déséquilibrer

**Sécurité**

Aucun problème particulier

Description : Départ position neutre (chacun pour soi – travail individuel)

Choisir 2 points sur mon corps : je dois les éloigner le plus possible → explorer cette situation en multipliant les points à éloigner.

Parmi tous les points explorer, en choisir 3 que je préfère → essayer d'aller jusqu'au point de rupture à chaque figure.

Situation 1 : enchaîner les 3 figures en allant à chaque fois jusqu'à la rupture. Toujours repasser à la position neutre dans l'enchaînement des 3 éloignements. / Toujours avoir 1 / 2 appuis.

**SA 2** : Enchaîner les éloignements, mais après l'éloignement 1, rapprocher les 2 points, idem avec le 2 et le 3.

**SA 3** : Groupes de 4/5/6

Le groupe choisit 6 postures d'éloignement (1 par personne) et tout le monde les travaille, afin de les montrer aux autres groupes.

Nb : Pour transmettre sa posture aux autres, bien préciser les points choisis : chacun essaie d'éloigner ces 2 points en sachant que chacun aura un point de rupture différent (chaque figure sera donc différente en fonction de chaque individualité).

Objectif du groupe : Créer une petite danse ensemble

- Danser le même mouvement
- Danser en même temps
- Danser dans la même direction

Quand passe-t-on au Niveau 2 ?

Cela peut être le passage de 2 appuis à 1 appui.

Dans cet exercice, il faut trouver une vitesse commune, monocorde.

Pendant la représentation, le groupe doit bien

- garder sa vitesse
- conserver la recherche de l'éloignement

Pour la représentation on peut mélanger 2 groupes sur le plateau :

Au début, on met 1 seul danseur en piste, puis 1 de chaque groupe, puis comme ils veulent et le leader en dernier (celui par qui tout va commencer)

Variables possibles : ne pas passer par le point neutre, passer du point de rupture à la 2<sup>ème</sup> posture.

## **Jeudi 27 Janvier 2011**

**Echauffement : 15'** « Denis Plassard » démontré par Anouck

Organisation : se placer en cercle et la suivre ; pas de musique

Type d'échauffement : un enchaînement de mouvements à lier et à concevoir comme une « routine »

Les mouvements :

1 - Position de départ = Pieds parallèles, largeur des épaules, position neutre, bras le long du corps (polygone de sustentation).

2 - Frotter ses mains jusqu'à sensation de chaud, puis les ouvrir devant vers l'extérieur, ceci 3 à 4 fois

3-ouvrir les bras dans un plan frontal de l'extérieur vers l'intérieur en ramenant les mains jointes devant la tête et continuer le mouvement vers le bas par une impulsion des mains et leur libération

4 -arrondir les bras au dessus de la tête de l'arrière vers l'avant et descendre sur les jambes avec le buste ; remonter dos rond jambes fléchies ;

5 - monter les 2 bras par l'avant vers le haut à la verticale ; relâcher le bras droit le long du corps puis l'autre et inclinaison du buste à droite et relâchement de la droite vers le centre sur jambes fléchies et remonter ; faire la même chose à gauche ;

6 - prendre le genou droit dans main gauche serré contre la poitrine puis pousser ce genou vers le bas pour relâcher cette jambe droite vers l'arrière ; prendre appui sur jambe droite par transfert du poids du corps et revenir sur jambe gauche ; rassembler les 2 pieds ;

Faire la même chose à gauche ;

7 - s'embrasser avec les 2 bras puis continuer le mouvement en « enlevant un pullover », glisser mains le long du corps, descendre au sol, s'asseoir sur ses talons, en prenant appui sur ses 2 mains qu'on fait glisser vers l'avant sur le sol ; se retrouver corps et jambes allongées en appui sur bras tendus ; rester gainé, lever bras droit en se tournant sur le côté puis bras gauche ;

8 - se relever en poussant sur les bras ; se prendre la tête avec les bras semi fléchis et parallèles devant puis pousser et glisser des mains vers le bas + saut extension vers le haut

**SA 1** : le "carré magique".

Celui qui ne voit pas devient le leader (L). Il propose alors un geste simple ou plusieurs (variables), rythme lent, qui se finit par un changement de direction (1/4 de tour afin de donner son leadership).

Faire un tour complet.

Variable : Reproduire les gestes.

Variable 2 : faire interpénétrer les groupes.

Réduire l'espace.

Notion de carré et/ou de cube (volume), si je sors une partie de mon corps, je sors du cube.

**SA 2** : l'alexandrin.

Le groupe doit négocier pour créer un alexandrin (Tiré du spectacle de Denis Plazza, "le loup").

Ex. : Rien ne sert de courir...

Séparer la phrase en syllabe (12 pieds), puis faire appel à son imaginaire (aucun problème chez les élèves) pour associer un geste à une syllabe. Puis lier les syllabes.

Rien n'est juste, rien n'est faux... Faire simplement dépasser la gestuelle du doigt ou des mains, vers un mouvement de tout le corps.

Nombre d'élèves libre par groupe (au moins 3 ou 4), limiter le temps pour stimulation (15').

Mettre en place un plateau, une scène : quand un élève décide d'y aller et entre sur le plateau, il n'a plus le droit de faire marche AR et son groupe doit suivre (sans hésitation).

Variable : on peut éventuellement imposer un ou 2 alexandrin à toute la classe.

Variable 2 : Réduction scène.

Variable 3 : Entrée et sortie individuelle ou collective. Dès que j'ai un oubli, je sors... Dès qu'un mouvement m'emmène à l'extérieur du plateau, je sors...

Possibilité de faire une entrée et une sortie plus réduite.

Observation : Petit à petit, l'entrée et la sortie ne se font plus par hasard.

# Programme

En bleu apparaît l'essence, « l'ADN » de la compétence propre (par exemple : « réaliser la meilleure performance possible » pour les activités relevant de la CP1).

En noir est précisé le contexte de réalisation de la compétence (par exemple en course de haies, niveau 1 : « sur une distance de 30 à 40 mètres, avec 3 à 4 haies basses »).

En vert est explicitée la dimension motrice, technico-tactique de la compétence attendue au niveau considéré (par exemple, « en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre identifié d'appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités » pour la course de haies, niveau 1).

En rouge est décrite la dimension méthodologique et sociale de la compétence attendue : « Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de chronométreur », pour la course de haies, niveau 1.

## Danse

### Niveau 1

Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie.

Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.

## Danse

### Niveau 2

Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en relation avec le projet expressif.

Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples.

# PROGRAMME NIVEAU 1

## COMPÉTENCES ATTENDUES :

"Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie.

Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.

Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations."

**"composer", "chorégraphie structurée":** réf à l'"écriture" donc plutôt aux compétences du "compositeur-chorégraphe".

Au niveau 1, composer c'est:

connaissances	capacités	attitude
<ul style="list-style-type: none"> <li>- des principes de construction: les caractéristiques d'un début (image arrêtée ou entrée en scène), d'un développement et d'une fin (image arrêtée ou sortie de scène)</li> <li>- quelques procédés de composition: unisson, canon, cascade, question-réponse, contraste.</li> <li>- organisation de l'espace scénique: notions de formations, orientation, d'occupation de l'espace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir parmi les formes corporelles qui ont été produites par le groupe (<i>celles qui plaisent, celles qui semblent correspondre le mieux au sujet choisi ou donné par l'enseignant</i>)</li> <li>- en respectant les contraintes données par l'enseignant (= cadre de composition)</li> <li>- organiser l'"architecture" = un début, un développement et une fin.</li> <li>- orienter l'espace scénique par apport aux spectateurs (en fonction de ce qu'on veut que les spectateurs voient)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- accepter de travailler en groupe:               <ul style="list-style-type: none"> <li>*faire des propositions, argumenter ses propositions.</li> <li>*écouter et prendre en compte les propositions des autres membres du groupe.</li> <li>*confronter ses idées à celles des autres</li> <li>*faire des choix <i>ensemble</i>.</li> </ul> </li> </ul>

**"présenter", "maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres."** réf aux compétences de l' "interprète"

Au niveau 1, interpréter c'est:

connaissances	capacités	attitude
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mémoriser avec précision sa danse (gestes "justes", pas de trou de mémoire, ni d'improvisation)</li> <li>- être à l'écoute des partenaires (pour pouvoir réaliser un unisson ou un miroir par exemple)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "assumer" sa danse (pas de rire, ni de parole, ni de gestes parasites)</li> <li>- être concentré sur soi et le(s) partenaires(s) et le rester jusqu'à la fin</li> </ul>

**"en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie":**

## réf aux compétences du danseur

Au niveau 1, c'est:

connaissances	capacités	attitude
composantes du mouvement: corps - temps- espace- énergie- relations entre les danseurs	<p><u>*corps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre conscience des trajets moteurs pour les reproduire</li> <li>- isoler différentes parties du corps: tête, buste, bras, jambes</li> <li>- dissocier les différents segments des membres.</li> <li>- coordonner la mobilité d'au moins 2 segments.</li> <li>- avoir des appuis stables</li> </ul> <p><u>*espace:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- produire des mouvements amples</li> <li>- concevoir et réaliser des trajets précis dans l'espace scénique</li> <li>- se placer et s'orienter par rapport à ses partenaires pour coordonner son action à la leur (unisson, cascade, canon, question-réponse, miroir...)</li> </ul> <p><u>*temps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- danser au ralenti</li> <li>- produire des arrêts sur image (immobilité)</li> </ul> <p><u>*énergie:</u> jouer avec différentes qualités du mouvement: continu/saccadé</p> <p><u>*relation entre les danseurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être à l'écoute (visuelle)</li> </ul> <p>*pour réaliser un unisson (suivre un leader), réaliser une cascade, un canon, un question/réponse, dans des formations simples, avec même orientation des danseurs</p> <p>*pour à deux danser en miroir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-accepter de se distancier par rapport à sa propre image, par rapport au regard des autres, pour pouvoir créer de nouveaux gestes</li> <li>- accepter de recommencer , de refaire pendant les temps de recherche</li> <li>- accepter de "partager sa danse" avec un (des) partenaire(s)</li> <li>- accepter d'apprendre la danse du (des) partenaire(s) sans la transformer</li> <li>- accepter d'être copié, ou d'être réinterprété.</li> </ul>

## "Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations." réf. aux compétences du spectateur-observateur

Au niveau 1,

connaissances	capacités	attitude
- connaître des critères d'appréciation liés à : la composition la qualité du mouvement l'engagement moteur et émotionnel (la présence)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les contraintes de composition (données par l'enseignant) lors de l'observation des autres groupes</li> <li>- Repérer des indicateurs de concentration (gestes parasites, rire, paroles, trous de mémoire) lors de l'observation des autres groupes</li> </ul>	Se détacher de sa propre chorégraphie dansée ou à danser afin de se rendre disponible pour regarder la chorégraphie d'autres élèves



**EVALUATION DANSE NIVEAU 1**

<b>LE DANSEUR-INTERPRÈTE</b>				
	non acquis	en cours d'acquisition	acquis	
	De 0,5 à 1 pt	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts	Note/4
<b>MAITRISE GESTUELLE</b>				
Vocabulaire corporel proposé	Esquisse, hésite	Tentatives pour soigner la forme	Assume sa danse	
Précision et qualité des appuis	Nombreux déséquilibres	Equilibres maîtrisés dans la réalisation de gestes simples	Equilibres maîtrisés dans la réalisation de gestes transformés	
Qualité de l'écoute	N'écoute pas , ou très partiellement	Ecoute maîtrisée par rapport au leader	Capable d'être leader ou à l'écoute du leader	
	De 0,5 à 1 pt	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts	Note/4
<b>PRESENCE</b>				
<b>« Etre là »</b>				
Concentration	rit, parle	Est concentré	Engagement expressif	
Maîtrise du regard		Récite et s'applique		
Contrôle des émotions				
<b>TOTAL</b>				<b>/ 8</b>
<b>LE CHORÉGRAPHE-COMPOSITEUR</b>				
Points	De 0,5 pt à 1,5 pt	De 2 à 3,5 pts	De 4 à 6 pts	Note/6

<b>RESPECT DES CONSIGNES DE COMPOSITION</b>	Ne tient pas compte ou très partiellement des procédés proposés	Applique un procédé simple plus ou moins en cohérence avec le projet	Assume le choix d'un ou plusieurs procédé(s), avec des libertés possibles, en cohérence avec le projet.	
<b>LISIBILITE</b>  pertinence des choix  Des formes corporelles (gestuelle)  Espace scénique	gestes non adaptés aux possibilités des danseurs  Occupation réduite, sans organisation	Gestes simples en réponse au projet  Espace orienté	Gestes simples transformés en cohérence avec le projet  Espace orienté et occupé en cohérence avec le projet	
TOTAL				<b>/ 6</b>
<b>LE SPECTATEUR-OBSERVATEUR</b>				
Points	De 0,5 pt à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	Note/3
<b>REPÉRER LES PROCÉDÉS DE COMPOSITION</b>	aucun procédé repéré	1 ou 2 procédé(s) repéré(s)	Tous les procédés sont repérés	
<b>RESPECTER LA DANSE DES AUTRES</b>	parle, rit, s'agite pendant le passage des autres groupes	est attentif et respectueux lors du passage des autres groupes	peut parler de la prestation des autres groupes  avec des arguments cohérents	
TOTAL				<b>/ 3</b>

IL RESTE 3 POINTS POUR L'INVESTISSEMENT ET LES PROGRÈS

## QUELQUES PROCÉDÉS DE COMPOSITION

### **AGIR SUR MES PARAMÈTRES DU MOUVEMENT**

CORPS	TEMPS	ESPACE	ENERGIE
différentes parties du corps	Vitesse rythme durée	espace du corps espace scénique	continu, saccadé, lourd, léger,...

### **AGIR SUR LE MOUVEMENT**

TRANSPOSITION	RÉPÉTITION	LEITMOTIV
prendre un mouvement (ou une séquence) et le transposer dans un autre espace Ex: un tour debout sur 2 pieds devient un tour sur les fesses au sol, un tour sauté en l'air,...	réaliser un même mouvement (ou une même séquence) à l'identique ou en variant un des paramètres du mouvement (espace, temps, énergie, relation entre les danseurs)	mouvement ou séquence gestuelle qui revient de façon plus ou moins régulière sur la durée de la chorégraphie

ACCUMULATION	SOUSTRACTION
geste A geste A + geste B geste A + geste B + geste C Geste A+B+C+D, ...etc.	C'est l'inverse de l'accumulation, on soustrait un geste à la séquence, puis on la reprend en supprimant un 3e, etc.

CRESCENDO/DECRESCENDO	INVERSION (« écrit/désécrit »)
la séquence gestuelle est réalisée en modifiant progressivement la vitesse d'exécution: crescendo = de + en + vite decrescendo = de+ en + lentement	une même séquence est réalisée commençant par la fin et en terminant par le début, en "reverse", comme si on rembobinait sur un magnétoscope.

### **AGIR SUR LES RELATIONS ENTRE LES DANSEURS**

UNISSON ou ENSEMBLE	CANON	CASCADE
tous les danseurs réalisent la même séquence gestuelle, en même temps, à l'identique (même vitesse, même énergie)	tous les danseurs réalisent la même séquence gestuelle, mais ne démarrent pas en même temps (donc ils finissent les uns après les autres) Ex: le danseur A commence, le danseur B commence 8 temps après A, le danseur C 8 temps après B,... donc A termine le 1er, B 8 temps plus tard et C 16 temps plus tard que A,...	les danseurs réalisent le même geste les uns après les autres. Ex: la "ola" des stades ...

QUESTION-RÉPONSE	CONTREPOINT	LÂCHER-RATTRAPER
un danseur (ou groupe) réalise(nt) un geste ou une séquence gestuelle à destination d'un autre danseur (ou groupe) = question le(s) destinataire(s) réponde(nt) sur le même mode	un danseur est isolé du groupe dans l'espace, il réalise un solo, une transposition, un unisson, un canon... par rapport aux autres danseurs.	sur la base d'un unisson, un danseur (ou un groupe) quitte le groupe pour faire "autre chose" puis le réintègre en rattrapant les autres là où ils en sont.

ACCUMULATION	CONTRASTE
sur la base d'un unisson, des danseurs viennent rejoindre le groupe pour réaliser la même séquence gestuelle	les danseurs jouent sur l'opposition: en haut / en bas vite / lentement haut du corps / jambes etc.

Sur le même thème voir article "Si on m'avait dit ça avant" <http://www.ac-grenoble.fr/eps/spip.php?article232>

# THÈMES D'ÉTUDE

## Mémoriser avec précision des formes corporelles et les reproduire à l'identique

connaissances	capacités	attitude
<p>- prendre conscience des formes et trajets moteurs avec précision</p> <p>- notion d'amplitude du mouvement (grand/petit)</p> <p>- notions d'espace proche/lointain, de directions</p> <p>- notions de lignes, diagonales, courbes,...</p> <p>- notions de ralenti/arrêt sur image.</p> <p>- notions de lourd/léger, continu/saccadé</p>	<p><b>*corps:</b> produire et reproduire avec précision des formes et trajets moteurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- isoler différentes parties du corps: tête, buste, bras, jambes</li> <li>- dissocier les différents segments des membres (ex: poignet - coude-épaule)</li> <li>- coordonner la mobilité d'au moins 2 segments.</li> <li>- avoir des appuis stables.</li> </ul> <p><b>*espace:</b> - produire des mouvements amples</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- localiser les mouvements avec précision (direction)</li> <li>- concevoir et réaliser des trajets précis dans l'espace scénique</li> </ul> <p><b>*temps:</b> - danser au ralenti, - produire des arrêts sur image (immobilité)</p> <p><b>*énergie:</b> jouer avec différentes qualités du mouvement: continu/saccadé (discontinu)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se concentrer et rester concentré pour mémoriser</li> <li>- accepter de recommencer, de refaire, de répéter pour mémoriser</li> <li>- accepter de "partager sa danse" avec un (des) partenaire(s)</li> <li>- accepter d'apprendre la danse du (des) partenaire(s) sans la transformer</li> </ul>

**S.A:        les postures  
                  les éloignements**

## Être à l'écoute

connaissances	capacités	attitude
<p>- latéralité (droite/gauche, avant/arrière) dans la réalisation d'un miroir</p> <p>- rôle de la vision périphérique et donc</p> <p>- placement et orientation par rapport au(x) partenaire(s): voir et/ou être vu (suiveur ou leader)</p> <p>- question de la vitesse et de la continuité du mouvement dans la réalisation d'un unisson (+ facile: lent et flux continu)</p> <p>- unisson, canon, cascade, question-réponse.</p>	<p><u>*corps:</u></p> <p>- produire et reproduire avec précision des formes et trajets moteurs:</p> <p><u>*espace:</u></p> <p>- localiser les mouvements avec précision (direction, plans, volume)</p> <p>- se placer et s'orienter par rapport à ses partenaires pour pouvoir coordonner son action à la leur (unisson, cascade, canon, question-réponse, miroir...)</p> <p><u>*temps:</u></p> <p>- coordonner son action à celle des autres (pour danser à l'unisson, en cascade, en canon, en question-réponse)( question de la vitesse du mouvement)</p> <p><u>*relation entre les danseurs:</u> être à l'écoute (visuelle) *suivre un leader pour réaliser un unisson, (une cascade, un canon, un question/réponse) dans des formations simples, avec même orientation des danseurs</p> <p>*à deux danser en miroir</p>	<p>- être concentré (et le rester) sur soi et le(s) partenaires(s)</p> <p>- accepter les rôles de "suiveur" et de "leader"</p>

**S.A:**      **le panier de Basket**  
**espace trajet**  
**suivre le leader**  
**le carré magique**

## Créer du mouvement en fonction de la contrainte proposée

connaissances	capacités	attitude
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre la contrainte</li> <li>- Connaître des procédés (unisson, canon, cascade,...) pour proposer une forme chorégraphique finale</li> </ul>	<p><u>*corps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- proposer une gestuelle qui explore les limites de la contrainte sans la dépasser (éviter la maladresse)</li> <li>- maîtriser ses appuis (transfert de poids, ancrage au sol,...)</li> </ul> <p><u>*espace:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- localiser les mouvement avec précision (direction, plans, volume)</li> <li>- se placer et s'orienter par rapport à ses partenaires pour pouvoir coordonner son action à la leur (unisson, cascade, canon, question-réponse, miroir...)</li> </ul> <p><u>*temps:</u></p> <p>proposer un mouvement continu</p> <p><u>*relation entre les danseurs:</u> être à l'écoute (visuelle) *suivre un leader pour réaliser un unisson, (une cascade, un canon, un question/réponse ) dans des formations simples, avec même orientation des danseurs *à deux danser en miroir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- accepter de se distancier par rapport à sa propre image, par rapport au regard des autres, pour pouvoir créer de nouveaux gestes</li> <li>- être concentré (et le rester) sur soi et le(s) partenaires(s)</li> <li>- accepter les rôles de "suiveur" et de "leader"</li> </ul>

**S.A:**      les éloignements  
                   les petits papiers  
                   alexandrin

## Stage de Danse FPC 2010 (Chanson)

Capo 2° case la min sol maj (Hexagone Renaud)

Sachez pour moi que cette année, le choix du stage fut évident

C'était dehors aller s'peler et aller courir en bavant

Ou alors changer d'équipage, rester au chaud en se tortillant

Vous devez d'vinez qu'à mon âge je n'ai pas hésité longtemps

D'ailleurs force est de constater que je ne suis pas vraiment l'seul

A avoir fait ce choix futé, avoir choisi la farandole

Ça fait grimper la moyenne d'âge mais ce qu'y'est tout de même rassurant

Il est en hausse dans notre stage, l'effectif des pratiquants

J'suis prof d'éducation physique ouvert à toutes formations

Si ce fut un choix stratégique, sincère est ma motivation

J'ai toujours enseigné la danse, du moins ça j'en étais certain

Poussant mes p'tits sixièmes en transe en tapant sur un tambourin

Danse folklorique ou madison j'ai même essayé le hip-hop

Pour ça moi je ne crains personne même si l'tambourin fait un flop

Je sentais bien qu'fallait changer abandonner mes certitudes

Indispensable d'innover, coup d'balai dans mes habitudes

Mais c'est avec appréhension que je me voyais affronter

Ce qu'y est une révolution, devoir sans musique danser

J'suis prof d'éducation physique ouvert à toutes négociations

Mais sans être catégorique, j'donnais pas cher d'vos convictions



Vincent m'a tout d'suite rassuré il n'y'a que l'intention qui compte  
Voilà que le cadre est jeté reste à piger ce qu'il raconte  
Si marcher en prenant son temps ça ne veut pas dire ralentir  
Ça veut pas dire marcher doucement c'est quand même dur à ressentir

Moi, voilà, ready unready, voilà, moi, c'que tu nous as dit  
Pour travailler son énergie, voilà, moi, ce que j'ai compris  
Fallait se priver du tempo sans négliger le geste juste  
Finis la pulse, les tremolos pour moi, voilà, c'est trop injuste

J'suis prof d'éducation physique ouvert à toutes négociations  
Et pour m'priver de la musique, t'as su user d'persuasion

La musique est une porte d'entrée comme le top rock est au hip-hop  
Maint'nant j'ai fini par piger à mes convictions j'ai dit stop  
Et s'il suffit d'être clair et clean comme Anouk me l'a susurré  
Je veux bien ne plus être has been, mon tambourin abandonner

Car maint'nant j'connais mon trajet qu'il me reste à faire partager  
Vincent on te quitte à regret, tu l'avais bien sûr deviné  
Ensemble et tous à l'unisson, de nos regards attentionnés  
Acceptez ma petite chanson, souvenir de la FPC

J'suis prof d'éducation physique p'tit musicien sans prétention  
Alors acceptez qu'en musique, je fasse mes congratulations (bis)

Jean-Paul Candy FPC Lyon Est Janvier 2011