

LUNDI MATIN

### Classes de 6<sup>e</sup>

**Construire en pratique un cycle, des Situations d'Apprentissage de Danse (élèves de 6<sup>èmes</sup>) en traitant 4 thématiques :**

- **La gestuelle**
- **L'espace**
- **La relation entre danseurs**
- **La musique**

**Les situations pour des élèves de 6<sup>e</sup> restent sur les formes, les regroupements (peu d'expression, d'imaginaire). L'imaginaire est moteur mais laisse trop de place à l'improvisation et rend plus difficile la construction de l'enchaînement.**

#### **1- ECHAUFFEMENT- ARTICULATIONS :**

##### **➤ MISE EN ACTIVITE EN CERCLE (sans musique) :**

Mouvement au niveau des articulations, élargir progressivement l'amplitude.

- **Cervicales** : « petit oui » avec la tête, puis « petit non », et « je ne sais pas » : jouer avec l'amplitude : « grand oui » etc...
- **Epaules** : « je m'en fiche » : prendre de l'air et laisser partir...
- **Bras** : « prendre l'air », « le laisser partir », petit balancé + plier - Grand balancé + plier.
- **Descentes au sol, remontées (devant, sur les côtés, derrière)** : enroulé la tête, le dos, accroupi, main au sol, s'allonger puis revenir en position initiale).
- **jambes** : rebonds (élastique, ressort) + dérouler.
- **chevilles** : ouverture (lente+ grande amplitude) Fermeture (rapide et petite amplitude) éloigner les pieds l'un de l'autre (pivot talon/pointe), éloigner pied droit, ramener pied gauche, éloigner les deux en même temps ...
- **Le carré** : se déplacer un pied dans les angles d'un carré imaginaire. Déplacements en carré à droite puis à gauche.

##### **➤ PROPAGER UNE ENERGIE : LA VAGUE**

En cercle, se donner la main et « faire passer un courant » :

- a) d'abord invisible sans qu'aucune expression ne paraisse sur le corps
- b) puis de façon expressive : au niveau de la main, des bras, de la tête etc..
- c) La vague : « casser » le poignet- coude- épaule- tête et inversement pour l'autre bras. Réalisation sur 8 temps.

Variantes :

- rajouter l'ondulation des membres inférieurs
- 3 élèves désignés peuvent inverser le courant

- La vague peut être saccadée, rapide, lente, continue/fluide, faible, fort, inverser le sens, passe dans les bras, passe dans tout le corps...

## **2 – DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE pour LA GESTUELLE :**

### **➤ TRAVAIL SUR LES LETTRES DE L'ALPHABET :**

**Travail en musique (exemple: cirque du soleil).**

**a) En cercle, chacun doit représenter une lettre de l'alphabet en déformant son corps.**

On commence par le A et en allant jusqu'au Z (joker possible). Variante : seul, à deux ...

**b) Atelier de recherche : par 2/3/4**

Choisir, créer, enchaîner trois lettres différentes (soit lettre après lettre, soit les 3 lettres fixées). Commencer par trois lettres quelconques, puis les enchaîner grâce à un « fondu » (transition). Les productions relèvent souvent de l'acrobatique et de l'exploit (contact au sol, positions renversées...).

**c) Ecrire un mot de 3 ou 4.**

Exemples : M - E - R : les mouvements choisis forment des vagues.

V - E - N - T : les mouvements tourbillonnent ...

O U I / N O N : mouvements de tête qui font oui/non.

Les observateurs vérifient que les lettres sont clairement identifiables, lisibles. Si le mot n'est pas trouvé, le groupe a le droit à un 2<sup>e</sup> passage.

**d) On peut varier sur les différents plans (frontal, sagittal..), la hauteur, sur les différentes parties du corps...**

On peut écrire ce mot soit en déroulé ou en simultané (=les effets)

**e) Le scrabble géant (fin de séance).**

Objectif : se mobiliser rapidement et créer des formes précises. La situation consiste en opposer deux équipes, chaque équipe ajoute en alternance une lettre (une personne) pour former un mot. Le mot se crée au fur et à mesure, sans concertation entre les deux équipes. L'équipe qui gagne est celle qui conclue un mot ou qui n'a plus de lettre. Variable : une lettre peut être formée par 2 personnes.

## **3 – DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE pour l'espace :**

### **➤ UTILISER LES LIGNES TRACES AU SOL DANS LE GYMNASE.**

- Se déplacer sur les lignes du gymnase tracées au sol en variant les déplacements et les énergies :

Ex : à chaque couleur de ligne, j'associe un déplacement différent

Ligne jaune : je ralentis

Ligne bleu : je saute

Ligne en pointillés : je vais en arrière

Ligne noire : j'accélère

Ligne rouge : je descends à mi-niveau etc....

- Une fois la recherche terminée, je crée.... Choisir un module de 4 lignes selon les variantes données par le professeur.

a) répéter ce module.

b) puis refaire son module en mettant un « clignotant » à chaque changement de ligne (ex : coude, tête etc pour changer de direction)

- c) Inviter quelqu'un à faire son module (il suit, il apprend)
- d) Il m'apprend le sien.
- e) On les juxtapose.

### **3 – DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE pour LA RELATION ENTRE DANSEURS:**

#### ➤ TRAVAIL AVEC « LE PINCEAU » :

- **Le pied pinceau : on écrit une lettre au sol : libre, couleur, énergie.**

Danseur/spectateur : le danseur écrit des lettres au sol avec ses déplacements, le spectateur cherche à identifier les lettres. Idem avec danseur/suiveur. Variables : écrire un mot, puis changer de plan : plan large, plan étroit etc....

- **La main pinceau : face à face, en miroir, écrire des lettres dans le plan frontal puis augmenter l'amplitude des mouvements.**

Danseur/Danseur : l'un mène, l'autre imite, puis inversement. Variables : utiliser le coude, le nombril, le genou, le nez, la hanche (varier les plans). Ecrire en petite lettre, en bâton, en majuscule etc.

#### ➤ LE CARRE en duo sur la musique de Tarzan (Walt Disney) :

- Enchaîner 4 trajets différents pour faire un carré.

Répéter ces 4 temps en alternant dos à dos / côte à côte / face à face / l'un derrière l'autre ...

Explorer toutes les possibilités, faire varier la vitesse, les formes, les directions, l'amplitude (petits/grand), le timing (en même temps, chacun son tour) ...

- Puis, d'un duo, passer en quatuor. Différentes formes possibles : en colonne, en ligne, en carré, en pointe ...

Choisir 3 formes : Forme 1 : en clignotant - Forme 2 : à l'unisson - Forme 3 : en décalé.

### **4 – LA MUSIQUE:**

Musique utilisée pour les 6èmes :

Tarzan B.O , Cirque du soleil, Le petit Poucet, Rachita : Ya Raya, Allegria, Babilon Circus ...

La musique peut être choisit par les élèves. C'est important de pouvoir danser sur une musique que l'on apprécie.

LUNDI APRES-MIDI

#### **Classes de 5/4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.**

**Construire une chorégraphie qui sera de moins en moins orientée par l'enseignant. L'élève a de plus en plus d'autonomie dans la construction de sa production. On peut imaginer une phrase imposée puis une construction libre, ou une modification de la phrase imposée...**

#### **1 – ECHAUFFEMENT : NOTION DE RYTHME:**

En ronde, à genoux :

- donner un tempo.

- Déterminer 3 élèves qui servent de bouton « volume, ralentir, accélérer ». Chercher à dissocier les mains (alterner, en même temps). Taper par terre, sur son corps...
- Inventer des rythmes, seul, en groupe (quelqu'un propose un rythme que tout le monde reprend ensemble....)
- Défi groupe : un groupe fait un rythme tous ensemble, l'autre groupe écoute et essaie de reproduire le rythme, puis propose à son tour un rythme.

## **2 – DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE pour CONSTRUIRE UNE CHOREGRAPHIE:**

- Former une ronde. Chacun peut traverser la ronde et rejoindre une sortie. Pendant sa traversée : il choisit un module parmi les 2 proposés :

Module 1 : avancer de 3 pas, se décaler d'un pas à gauche, avancer de 3 pas, se décaler d'un pas à droite...

Module 2 : deux pas en avant, deux pas à gauche, deux pas en avant, deux pas à gauche ...

- Apprendre à chuter. Idem S.A précédente, mais un élève peut endormir ou fusiller du regard un autre lorsqu'il se trouve en face de lui. On peut faire des équipes (l'une « attaque » et l'autre « fuit »...).
- Le pendule : trois élèves en colonne, celui du milieu ne bouge pas les pieds et oscille en gainage en avant et en arrière grâce aux deux autres qui le retiennent et le poussent.
- Apprentissage collectif d'une phrase corporelle commune. Cette phrase est proposée par le prof. La phrase est effectuée à différentes vitesses. Cette phrase est de 6 à 8 fois 8 temps et intègre saut, déplacement haut du corps, jambes, déplacements vers l'avant, l'arrière, passage au sol...
- Module hip-hop sur tapis : 3 figures sont apprises aux élèves par le prof. Il s'agit de posture d'équilibre acrobatique. Chacun cherche à réaliser les figures. Elles pourront être réutilisées plus tard au sein de la phrase corporelle.
- Construction en Duo : piocher au sort 6 imposés (2 de chaque couleur) :  
Orange : actions  
Vert : temps  
Bleu : espace

Les 6 papiers piochés représentent une partition pour créer un enchaînement.

Exemple 1 :

1. fermer les yeux
2. trois arrêts
3. tout le temps
4. crier
5. caresser
6. maximum d'appui

Exemple 2 :

1. secouer
2. rebondir
3. répéter en boucle
4. serrer
5. trembler
6. en accéléré

- Comblant un trou : à 2, on doit passer dans un trou formé par le corps de l'autre puis s'immobiliser. L'autre doit ensuite faire de même. Celui qui gagne est celui qui bloque l'autre.

### **3 – DES REPERES pour CONSTRUIRE UNE CHOREGRAPHIE:**

#### ➤ **Des effets :**

1. Canon
2. Accumulation : A puis AB puis ABC puis ABCD ...
3. Ecrit, désécri (à l'endroit, à l'envers) : ABC puis CBA
4. Répétition AAAA
5. Unisson

#### ➤ **Des espaces :**

1. Bas
2. Haut
3. Proche / loin
4. Avant / arrière

#### ➤ **Des énergies :**

1. Lent
2. Rapide
3. Fluide
4. Saccadé

Avec ces procédés d'écriture, on peut, à l'aide de courtes actions (ou phrases corporelles), construire ou faire construire une multitude de chorégraphie.

Exemple :    action 1..... Canon – Haut - Saccadé  
                  action 2..... Répétition – Avant / Arrière – Fluide....

---

2<sup>e</sup> jour : MARDI

**Classes de Lycée. On travaillera de façon plus approfondit sur des thèmes, des inducteurs, des supports de scènes.**

#### **Thèmes proposés :**

D'un point à l'autre, tous les chemins sont possibles.

Rien ne sert de courir, il faut partir à point

Ni oui, ni non

Seul sur la banquise

Les cinq éléments

Les 4 saisons

Métro, boulot, dodo

Formes géométriques

Mal être, bien-être

Espace clos, cloison

Poursuite

Tranches de vie

Double face, double jeu

Soumission, rebellion

Je transforme mon corps

Le monde des sourds et muets

Les rêves  
Le matin je me lève et ...  
La fête  
Stress  
La place publique  
Vous venez de voir un film  
A la manière de ...  
Un ... dans la ville  
Un après-midi au soleil  
Peinture, fusain, crayon, tag  
Vous sortez d'un concert  
Le matin je me lève et ...  
Sur la corde raide  
Accrocher à une étoile  
Au musée  
Entre copain  
On me regarde

**Inducteurs :**

Les images  
Les phrases, proverbes ...  
Les objets  
Les thèmes

**Supports de scène :**

Une porte, une corde, des chaussures, un carton, des boîtes

**Biblio :**

**EPS en 5 tomes : « Réaliser des actions à visées artistiques ou esthétiques », Tome 3, Vigot, 2003**

**Dossier EPS n°64, L'EPS dans les classes difficiles , par J.L Ubaldi, 2006.**

**Musiques :**

**Musique de cirque, de film, Amélie Poulain, Boudhabar, Amar Armand, Gotan Project, Good bye Lenine, Kodo, Camille, Quidam, Premier cri, Zap'Mama, Mc Solar (5<sup>e</sup> AS), musique de Capoeira....**