

DANSE

La danse doit être vécue, il ne faut pas trop parler. Les élèves apprennent par le mouvement. Il ne s'agit pas seulement de reproduire ou de copier un enchaînement de mouvement mais de le vivre.

Préférez la simplicité et choisissez des pas faciles.

Quelle musique choisir ? Une musique récente de préférence. Variez les styles de musique.

Voici quelques idées pour entrer dans la danse :

1. Choisir 2-3 verbes de mouvement pour votre leçon
2. Variations : quelques pistes
3. Jeux d'échauffement
4. Jeux à 2
5. Chorégraphie : quelques variantes

1. Verbes de mouvement

- Marcher, courir, sauter, sautiller, tourner, glisser, pousser, tirer, ramper, rouler, suivre du regard, frapper des mains, frapper du pied.
- Imposer 2-3 verbes pour votre leçon ou tirer au sort 2-3 papiers sur lesquels sont écrits les verbes de mouvement.

2. Variations

- Espace
- Temps
- Intensité
- Sociabilisation
- Jouer à pile ou face pour travailler sur les différentes variantes
Préparer un tableau à 2 colonnes avec une variante à gauche (pile) et son contraire à droite (face) (exemple : vite / au ralenti, fluide / brusque, debout / au sol,.....)
- Jouer avec les dés
Préparer un tableau avec en titre un verbe de mouvement et ensuite 6 propositions de variables.

3. Jeux d'échauffement : tous ensemble en essaim ...

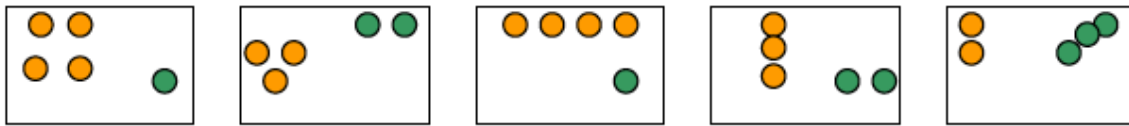
- Se déplacer en imposant le verbe de mouvement et....
 - toujours passer entre 2 élèves.
 - en frôlant l'élève qu'on croise
 - en regardant le camarade qu'on croise dans les yeux
 - en ajoutant un geste lorsqu'on croise un camarade (lever le coude, suivre le camarade du regard, tendre un bras,...)
 - changer de direction lorsqu'on croise qqn.
 - Suivre qqn sans se faire remarquer. Lorsque le premier élève se retourne, changer de direction et chercher à aller suivre qqn d'autre.
 - Le banc de poissons : Très proches/ très dispersés.
Délimiter un espace restreint dans lequel tout le monde doit passer puis à nouveau occuper tout l'espace.
 - être attentif au mouvement des autres : si l'un s'arrête, tout le monde s'arrête. Reprendre lorsque tout le monde s'est arrêté.
 - Réagir au signal :
Au signal se diriger dans un espace délimiter et faire tous la même chose : par exemple montrer du doigt et regarder au loin.
Au signal, descendre au sol en effectuant 8 poses photos différentes.
- Avec un engin : canne suédoise, quille, foulard, ruban, anneau, casquette, ...
 - Prendre un objet et l'offrir à un camarade (comme si c'était un cadeau)
 - Prendre un objet, se déplacer avec puis le poser à un autre endroit.
 - Se déplacer autour des objets, montrer un objet du doigt, tourner autour puis continuer son chemin.
 - Retour au calme : Tenir l'objet en équilibre sur une partie du corps.
Seul avec le matériel. Par 2 avec 1 objet. Par 3 avec 2 objets : Passer de la position debout à la position assise et inversement.
 - Par 2, maintenir un objet en équilibre entre les deux.
- En cercle :
 - 3-4 élèves dansent au centre puis s'arrêtent devant qqn, font une pose (respiration) et posent une main sur l'épaule du camarade qui s'engage à son tour dans le cercle.

4. Jeux à 2

- Garder un contact physique (épaule contre épaule, main sur l'épaule, dos à dos, et se déplacer à 2.
- Au signal, faire une photo de siamois
- Enchaîner plusieurs photos de siamois pour descendre au sol ou pour se remettre debout.
- A ferme les yeux, B le guide sans parler. Suivre le contact d'une main posée à plat sur la main du camarade
- Le miroir : face à face : imiter
- Le guide : A dirige, B regarde puis imite
- Le dialogue : A questionne, B regarde puis répond.
- Le contraire : A fait un mouvement, B fait le contraire
(avancer/reculer, minuscule mouvement/ gigantesque mouvement, se mettre en boule/s'étirer,

5. Chorégraphie

- Placement des élèves : en ligne, en colonne, en cercle, en V, ou toute autre positionnement, exemple :



- Déplacements : direction, tous ensemble, séparément
- Alternances des groupes : 1 groupe après l'autre, tous ensemble, chacun son tour,
- Mises en évidence : d'un danseur, d'un groupe,
- Regroupements / Dispersions : se regrouper dans un espace donné (cercle, carré, triangle, ...) quitter/retrouver le groupe l'un après l'autre, le groupe est regroupé serré, se disperse puis se retrouve groupé serré,.....
- Le canon : B commence à danser lorsque A commence la 2^{ème} phrase