

## ENSEIGNER UNE DANSE

<p><b>CM22/5.10</b></p> <p>Se déplacer sur une séquence musicale de 8 temps (T)...</p> <p><b>E</b>  <b>R</b>: en respectant le tempo  <b>BR</b>: en alternant 2 déplacements différents sur 2x 8T  <b>TBR</b>: en alternant 2 déplacements différents sur 2x 8T, avec mouvement des bras</p> 	<p><b>CM22/6.5</b></p> <p>Exécuter une danse de 4x8 temps avec au moins 2 mouvements différents.</p> <p><b>E</b>  <b>R</b>: 4x8 temps et 2 mouvements différents  <b>BR</b>: 4x8 temps et 4 mouvements différents  <b>TBR</b>: 4x8 temps et 4 mouvements différents en se déplaçant</p> 	<p><b>CM22/6.9</b></p> <p>Exprimer des sentiments par des attitudes corporelles et par des gestes (mime).</p>  <p>Réussi Entraîné</p>
--	---	--

**Sécurité :**

Il n'y a pas de risque majeur, toutefois, afin d'éviter toute surcharge, assurez-vous que les mouvements soient effectués dans l'axe de chaque articulation et effectuez un échauffement.

**Echauffement :**

1. jeu de mouvement interactif entre les élèves avec/sans musique. (miroir, miroir inversé, jeu de mime, etc...)
2. répéter plusieurs fois les pas de base qui seront utilisés dans la danse que l'on va enseigner pour les automatiser.
  - uniquement les jambes
  - uniquement les bras
  - bras et jambes en même temps
  - sans musique
  - avec une autre musique que celle qu'on a choisie pour la danse (afin de varier un peu)

**Plaisir et difficulté :**

Il s'agit de maintenir le plaisir des élèves pour garder leur attention.

Il n'y a rien de plus frustrant que de voir les autres danser et de ne pas pouvoir suivre. Il faudra donc veiller à ce que les élèves aient du plaisir sinon il vont très vite se désintéresser.

Il faudra aussi veiller à ne pas faire de trop longues périodes sans la musique pour ne pas lasser les élèves. Mieux vaut répéter un pas plusieurs fois sur la musique avant d'enchaîner sur le pas ou le mouvement suivant.

**Identification des difficultés :**

- la rapidité de la musique
- les enchaînements (la liaison entre 2 pas ou mouvements)
- être ensemble
- être prêt au bon moment (souvent en retard)
- mémoriser les pas et mouvements
- anticiper

**Enseignement et corrections à apporter en cours de route :**

Le maître :

- comptera à haute voix pour aider les élèves à tenir la cadence.
- indiquera dans quelle position on doit se trouver à la fin d'une séquence de 8 temps afin d'être prêt pour débiter la prochaine séquence.
- utilisera un langage aussi imagé que possible afin de donner du sens à la chorégraphie.

Le maître s'efforcera de ne pas juger, il encouragera :

- la précision des mouvements
- l'amplitude des mouvements
- l'orientation du regard est important. En principe, il suit les mains ou selon l'orientation des pieds. (lors de l'apprentissage, l'élève a tendance à regarder le maître pour suivre les pas. Ce qui est normal au début mais qui doit être corrigé lorsque la suite est mémorisée)

**Choix d'une chorégraphie :**

Le mot d'ordre est : SIMPLICITE.

Le fait d'être ensemble est déjà difficile. Le fait d'enchaîner 2 mouvements simples et le fait de coordonner bras et jambes l'est aussi.

C'est la coordination bras-jambes et les enchaînements qui rendent la danse complexe et intéressante.

Après cet apprentissage mécanique, il faut y ajouter du sens ou de l'émotion pour que cela devienne un art ou du moins esthétique.

Vous trouverez sur youtube des tutoriels pour trouver des idées de pas de danse.  
exemple :

<https://www.youtube.com/watch?v=ujREEGxEP7g>

3 Simple Dance Moves for Beginners (Hip Hop  
Dance Moves Tutorial) | Mihran Kirakosian

**Application utile pour smartphone :**

Vous pouvez aussi télécharger l'application : Tempo (gratuite) qui est compatible avec i-tunes. Elle permet de ralentir ou accélérer la musique. Cela peut être utile lors de l'apprentissage des pas de danse.

**Danse à visionner sur youtube : Justin Bieber, What do you mean ?**

<https://www.youtube.com/watch?v=8LnlCo4M-Bg>

