

Fiche 1

DANSER AVEC NUMERIDANSE

Le site *Numeridanse* propose un portail pour la jeunesse avec différentes activités : « Tadaam ! ».

Lien internet: <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

1- Des cabanes pour danser = des tutos pour apprendre une chorégraphie (3 styles de danse de 3 cultures différentes)

Cabane de la danse ARCOSM (voix/corps/percussions corporelles) :

Dans la Cabane de Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps ! Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.

Cabane de la danse Karla Pollux (culture du Funk et James Brown) :

Groove ! Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.

Cabane de la danse Philippe Lafeuille (danse, chant, comédie... sur la chanson de Luis Mariano « Rossignol de mes amours ») :

Dans la Cabane de Philippe, tu dances et tu chantes ! C'est comme dans une comédie musicale. Tu peux jouer la comédie, aussi ! Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donne le chorégraphe.

2- Des terrains de jeux

Ce sont des **jeux interactifs** (3 jeux de même type dans chaque thématique).

Il y a 3 thématiques : Hip hop / duo / voyage.

- Jeu 1 : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacles présentés
- Jeu 2 : musiques ou monde sonore à identifier
- Jeu 3 : repérage de techniques corporelles et scénographies

Des corrigés sont proposés.

3- My Dance Company (cycle 3 plutôt, ou en famille)

Attention, l'activité nécessite une adresse mail pour inscription.

Crée ta compagnie de danse, et fais-la grandir en inventant tes propres spectacles. 4 styles de danse te sont proposés, plus de 100 vidéos t'accompagnent dans toutes les étapes de création. Sois curieux et créatif, car ce sont les scènes les plus prestigieuses du monde entier qui t'attendent !

4- Pour aller plus loin : Data-danse (dès 8 ans)

C'est une plateforme numérique interactive créée pour guider les spectateurs dans leur découverte de la danse, de manière autonome ou accompagnés. Data-danse permet de comprendre les codes de la danse, guide le spectateur dans le propre récit de son expérience : il est préférable donc d'avoir vu un spectacle de danse avant...

Demande à ton enseignant-e un lien pour visionner un extrait de danse et explore toutes les informations concernant le monde de la danse (lieux, corps, métiers, vocabulaire, repères). À partir des éléments récoltés, la plateforme te conduira dans le récit de ta propre expérience de spectateur/spectatrice jusqu'à te proposer l'édition d'une Une de journal !

Fiche 2

SITUATIONS POUR DANSER SUR LE THÈME DU CONFINEMENT / DÉCONFINEMENT

Ces situations sont à mettre en place en respectant le cadre sanitaire : les élèves peuvent travailler seuls, espacés les uns des autres (matérialiser un espace de danse individuel) et le groupe peut être systématiquement partagé en deux pour l'exploration (danseurs : spectateurs). Enfin, certaines propositions sont adaptables pour que les élèves dansent chacun à leur table en classe.

Rappel des différentes phases de la démarche de création :

- 1- Mise en disponibilité corporelle : à choisir parmi les rituels corporels individuels
 - 2- Exploration et improvisation guidées : par la consigne et en jouant sur les variables (espace/temps/parties du corps)
 - 3- Phase de composition et de mémorisation
 - 4- Phase de présentation aux spectateurs
 - 5- Retour au calme : à choisir parmi les exercices de relaxation pour finir la séance
- **La danse de la main** (en lien avec les gestes sanitaires et du lavage des mains)

Position de départ : assis à sa table, ou debout à côté de sa table ou bien debout dans un espace délimité.

Consignes - Laisser sa main danser en mobilisant les doigts, puis toute la main avec des mouvements variés et dans différentes directions. Laisser la main entraîner le reste du corps mais sans quitter sa place. Explorer le contact entre les deux mains à partir de verbes si besoin (frotter, glisser, couler, caresser, s'approcher...). Utiliser sa main pour écrire des lettres, dessiner en changeant la position de la main (doigt pointé, paume ouverte, poing fermé, doigts écartés). S'emparer des gestes pour se laver les mains et transformer cette matière selon les procédés de composition (répéter, alterner, isoler accumuler...)

Variables : rapide/lent, fluide/saccadé, devant/derrière/sur le côté, en haut/en bas, une main, l'autre puis les deux, avec musique ou voix et bruitages... Fixer son regard : sur la main qui danse et l'accompagner.

- **La bulle : dedans/dehors** (en jouant avec son espace corporel proche)

Position de départ : assis sur une chaise, debout près de sa table, debout dans un espace délimité.

Consignes – Vous êtes dans une bulle : étendre les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayer de la toucher, de la parcourir, de la transpercer... Rester à l'abri dans cette bulle. À vous de jouer en représentant des formes géométriques : « Au pays du rond, tout est rond, je suis rond, mon corps est rond. Je forme des ronds, des arcs, des boucles, des courbes, des arrondis... ». Imaginer des formes diverses (étirées, anguleuses, plates, coulantes...) et des statues. Trouver un chemin pour passer d'une statue à une autre. Garder toujours le contact avec l'objet (chaise, table) ou bien rester dans son espace. Jouer avec ce contact (et la partie du corps en contact ou qui s'écarte) : quitter/revenir, sortir de sa bulle/y entrer, sortir et éloigner une partie du corps/la rappeler...

Variables :

- L'énergie : caresser sa bulle, frapper, déchirer, pincer, pousser, trouser
- Le temps : rapide/lent, geste isolé/répété, tenue des postures (immobilité)
- L'espace : petit/grand, dedans/dehors (si zone délimitée et en y laissant toujours une partie du corps)
- La forme du volume : rond/carré/triangle, formes arrondie, anguleuse, tordue, fermée, étirée...
- L'orientation et la direction : devant, derrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas
- La partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps

[Danse DSDEN 49](#)

Fiche 3

DANSONS AVEC LE CNDC D'ANGERS

Le projet **Danse à l'école** à destination des 12 classes partenaires (année 2019-2020) avait été transformé en « **Dansons chez nous !** » Et en ces temps troublés par la crise sanitaire que nous traversons, le CNDC avait donné son accord pour partager ces ressources avec tous les enseignants du département qui le souhaitent.

Pauline Sonnic et Nolwenn Ferry, de la compagnie **C'hoari**, avaient accepté le défi de créer un matériel audiovisuel à partager avec les élèves qu'elles auraient dû prendre en atelier artistique durant les mois de mai et juin 2020.

Vous allez donc avoir accès à 6 vidéos. Selon votre organisation et vos objectifs pédagogiques, vous pourrez envoyer les liens à vos élèves à votre rythme et utiliser cette matière à danser à votre convenance :

- Demander aux élèves de visionner individuellement la vidéo chez eux avec une première lecture collective en classe ou pas...
- Revenir sur le temps de classe sur les impressions des élèves, leurs trouvailles, prendre en charge leurs remarques et leurs émotions : faire parler, écrire et lire les élèves autour de cette expérience
- Mettre en place des liens avec d'autres chorégraphies, d'autres artistes, d'autres danses
- Organiser, dans le respect du protocole sanitaire, une pratique à l'école, ou bien la présentation aux spectateurs des volontaires...

Pour être assez réactives avec la situation réelle, Pauline, Nolwenn et Margot avaient réalisé les vidéos au fur et à mesure. Dans ce dossier, vous trouverez néanmoins les 6 fiches correspondant aux 6 étapes du projet et donc aux 6 vidéos de la compagnie.

Alors, dansez maintenant...

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Fiche 4

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari

CNDC d’Angers Avril/Mai 2020

Intervenantes : Pauline Sonnic, Nolwenn Ferry

Objectif pédagogique : Apprentissage et transformation d’une danse populaire commune en traversant les différents procédés d’écriture de la pièce : Rythmicité, fluidité, phrasé du mouvement, densité, relation à l’autre et à l’espace, le jeu. Les capsules auront le même rituel pour que l’enfant puisse suivre le déroulement sereinement : le même échauffement avec adaptations en fonction du thème, une exploration du thème de la capsule toujours différente mais dans une continuité, retour au calme, défi du jour.

1 : Introduction

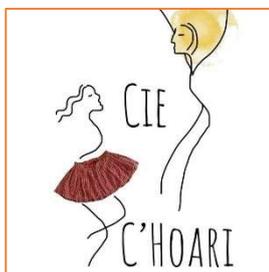
Présentation de la Compagnie

Présentation de Tsef Zon(e)

Explication du Fest Noz

Visionnage Teaser

Défi : 3 mots qui venus à l’esprit en regardant l’extrait vidéo (images, couleurs, émotions, souvenirs...)



3 : Le phrasé

Echauffement : danse commune.

Exploration : A partir de cette danse, traverser différents rythmes et dynamiques du geste. Jouer sur les arrêts et les départs. Travail sur la musicalité d’une phrase dansée.

Retour au calme : yoga

Défi : A partir de la consigne de l’exploration : prendre 3 photos avec des poses très différentes les unes des autres. Ramener un proche confiné pour la prochaine vidéo.

2 : Initiation du mouvement et espace

Présentation des Aaeliers (consignes à respecter, attentes) et discussion sur les mots reçus.

Echauffement : apprentissage d’une danse populaire commune.

Exploration : En partant de l’échauffement, transformer le geste en relation avec l’espace (petit, grand, sur place, en déplacement), en isolant les parties du corps (bras, pieds ou corps global), en changeant les rythmes et les dynamiques.

Retour au calme : yoga

Défi : Réaliser seul la consigne en imaginant de la peinture sur différentes parties du corps, peindre sa chambre sur sa musique préférée. Tester pendant la semaine dans chaque pièce de la maison.

5 : Question/réponse

Echauffement : Phrase commune

Exploration : Question/réponse avec le corps et la voix. Travail du rythme corporel et de l’immédiateté. Différents rythmes et tonicités du mouvement.

Retour au calme : yoga

Défi :

Inventer sa propre danse : 4 mouvements minimum qui se répètent en boucle, sur une musique choisie, l’apprendre à ses proches et faire tous ensemble.

Envoyez 1 ou 2 questions sur la danse, la pièce Tsef Zon(e), les études en danse, le travail de danseuse. Les avis ou les impressions sur l’expérience de danse faite ensemble.

4 : Ralenti/Densité

Echauffement et danse commune

Exploration : Le Ralenti : Partir du mouvement commun, étirement du temps et de l’espace.

Travail sur le poids : poids relâché, poids lourd, densité. Utiliser un objet pour danser avec et sentir son poids, duo avec l’objet.

Etirement

Défi : Se surprendre à ralentir une action du quotidien (mettre son manteau, enlever ses chaussures...), Le faire deux ou trois fois pendant la semaine à des moments inattendus et inviter un proche à faire pareil.

6 : Cercle Circassien

Echauffement avec les proches

Apprentissage du Cercle Circassien seul, à 2, à plusieurs avec un objet.

Danse ensemble sur la musique

Réponse aux Questions.

Fiche 5

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 1 : introduction

Voici la première vidéo sur un lien sans publicité et sans enchaînement avec d'autres vidéos :

<https://video.link/w/tQi9?src=syt>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/V5JJdXm32Ck>)

Contenus

- ✓ Présentation de la Compagnie
- ✓ Présentation de leur création Tsef Zon(e)
- ✓ Explication de ce qu'est un Fest Noz, point de départ de cette création
- ✓ Visionnage du « Teaser »
- ✓ DÉFI : Dans cette capsule, il est demandé à chaque élève de noter 3 mots qui lui viennent à l'esprit en regardant l'extrait vidéo (images, couleurs, émotions, souvenirs...)

Prolongements possibles

- À partir de la carte de France : les villes où sont confinées Pauline et Nolwenn, mais également la région Bretagne et ses particularités (drapeau, musique, danses traditionnelles, langue, spécialités culinaires, sites touristiques...)
- Le CNDC d'Angers où les danseuses se sont rencontrées
- Les danses traditionnelles collectives et notamment le *Fest Noz*
<https://lalique-morbihan.org/web/les-rencontres-usep/bals-bretons>
- Les différents types de danses : classique, hip hop, traditionnelle (régionale, africaine, orientale...), modern jazz, contemporaine...
- Les émotions face à l'art, la construction du spectateur
- L'écriture d'une feuille de salle, d'un article : présenter le spectacle de la compagnie, décrypter le titre, en imaginer un autre...
- Attention, le contact avec les danseuses est réservé aux 12 classes partenaires !

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Fiche 6

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 2 : initiation du mouvement et espace

Voici la vidéo numéro 2 qui est plus longue avec plus de consignes.

Lien sans publicité : <https://video.link/w/G7nB?src=syt>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/pYkOJSaj98A>)

Contenus

- ✓ Présentation des ateliers (consignes à respecter, attentes) et discussion sur les mots reçus par les classes partenaires.
- ✓ Échauffement : apprentissage d'une danse populaire commune.
- ✓ Exploration : En partant de l'échauffement, transformer le geste en relation avec l'espace (petit, grand, sur place, en déplacement), en isolant les parties du corps (bras, pieds ou corps global), en changeant les rythmes et les dynamiques.
- ✓ Retour au calme : yoga (l'arbre).
- ✓ DÉFI : Réaliser seul la consigne en imaginant de la peinture sur différentes parties du corps, peindre sa chambre sur sa musique préférée. Tester pendant la semaine dans chaque pièce de la maison.

Prolongements possibles

- À partir de l'exploration corporelle individuelle, collecter les réponses des élèves : parties du corps, niveaux et orientations, vitesses et rythmes, pour arriver aux fondamentaux de la danse et en définir les différentes variables.
- Le yoga à l'école : faire du lien avec d'autres postures et/ou d'autres pratiques corporelles douces et en rappeler le sens et les objectifs.

[La santé à l'école](#)

<https://rye-yoga.fr/exercices>

- Danser à la maison : certains chorégraphes ont exploré le lien entre danse et architecture et/ou la maison. Voici quelques pistes :
 - Vue sur les marches : <https://www.theatre-chailot.fr/fr/vues-marches>
 - Les chaises : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/rosas-danst-rosas?s>
 - La maison : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/avis-de-demolition?s>

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Fiche 7

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 3 : le phrasé

Voici la vidéo numéro 3.

Lien sans publicité : <https://video.link/w/J6sD?src=syt>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/N31Lhr2o7I8>)

Contenus

- ✓ Échauffement : danse rituelle (« *caresse, capuche, nœud, pantalon, saute, balance, tourne...* »).
- ✓ Exploration : À partir de cette danse, traverser différents rythmes et dynamiques du geste. Jouer sur les arrêts et les départs, immobilité/mouvement. Travailler sur la musicalité d'une phrase dansée à partir de la danse commune (« *avance, recule, tourne, saute, talon...* »).
- ✓ Retour au calme : yoga (l'arbre et la montagne).
- ✓ DÉFI : À partir de la consigne de l'exploration, prendre 3 photos avec des poses très différentes les unes des autres. Ramener un proche confiné pour la prochaine vidéo.

Prolongements possibles

- La ponctuation : explorer les tracés de lettres majuscules avec les parties du corps, reprendre les différents « points » à danser (point, point-virgule, exclamation, interrogation, suspension...). Lien entre le rythme de la phrase et celui de la danse, travail d'intonation et lectures à voix haute, etc.
- La danse commune ou le rituel d'échauffement : quelles traces garder ? Comment noter la danse ? (À partir des verbes dit par la danseuse... de schémas codés...)
- **Le solo**, des exemples célèbres :
 - Carolyn Carlson, *Blue Lady* (1983) : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/blue-lady?s>
 - Loïe Fuller, *Danse des couleurs* (1988, reprise) : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/loie-fuller-la-danse-des-couleurs-0?s>
 - Philippe Decouflé, *Solo* (2003) : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/solo-2003?s>
 - Montrer d'autres types de danses et de solos : danse baroque (*Entrée d'Apollon* <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/entree-dapollon?s>), comédie musicale et claquettes (*Chantons sous la pluie*), danse orientale, africaine...
 - Miguel Angel Berna, *Solombra* (flamenco) : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/solombra?s>
 - Sur le toit du CNDC d'Angers, Amala Dianor, *Man Rec* : https://www.youtube.com/watch?v=uBIV2Z_8jL4

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Fiche 8

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 4 : ralenti et densité

Voici la vidéo numéro 4.

Lien sans publicité : <https://video.link/w/RA1F?src=syt>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/jV-Pye7s7oq>)

Contenus

- ✓ Échauffement : danse commune rituelle (« *caresse, capuche, nœud, pantalon, saute, balance, tourne + UN AJOUT...* »).
- ✓ Exploration : le ralenti. À partir du mouvement commun, étirement du corps et de l'espace. Travail sur les poids : poids relâché, poids lourd, densité. Utiliser un objet pour danser avec et sentir son poids, duo avec l'objet.
- ✓ Essai sur la danse traditionnelle
- ✓ Retour au calme : yoga (variante de l'arbre)
- ✓ DÉFI : se surprendre à ralentir une action du quotidien (mettre son manteau, enlever ses chaussures...), le faire deux ou trois fois pendant la semaine à des moments inattendus et inviter un proche à faire pareil.

Prolongements possibles

- Le cercle circassien, danse traditionnelle : LA MUSIQUE (instruments, influences...)
- Lenteur et ralenti, deux extraits :
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/camilo?s>
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/kagemi-par-dela-les-metaphores-du-miroir?s>
- Danser avec un objet du quotidien (chaise, livre, sac plastique, valise, téléphone, balai, parapluie...)
DUO avec une pelleuse (**Dominique Boivin**, Cie Beau Geste) <https://vimeo.com/51754510>
À partir des gestes sportifs et des objets du sport (**Michel Kelemenis**, Rock & Goal)
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/rock-goal-teaser?s>
- L'objet du quotidien en Art (peintures, sculptures et installations, photographies)
- DANSE ET ARTS PLASTIQUES : <https://www.numeridanse.tv/themas/parcours/danse-et-arts-plastiques>

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Fiche 9

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 5 : question/réponse

Voici la vidéo numéro 5.

Lien sans publicité : <https://video.link/w/vb4H?src=syt>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/lx0FDi9qVY>)

Contenus

- ✓ Échauffement : danse commune rituelle (« *caresse, capuche, nœud, pantalon, saute, balance, tourne...* »).
- ✓ Exploration : question/réponse. Jeu 123 soleil pour s'entraîner à construire des phrases dansées courtes avec différentes intonations. Travail sur le rythme corporel et l'immédiateté. Exploration de différents rythmes et tonicités (à partir de la voix, puis d'un duo chanté).
- ✓ Essai sur la danse traditionnelle : un danseur avec Pauline, un autre avec Nolwenn
- ✓ Retour au calme : yoga (l'arbre, la montagne)
- ✓ Défi : inventer sa propre danse avec 4 mouvements qui se répètent en boucle sur une musique choisie, l'apprendre à ses proches et faire tout ensemble.

Prolongements possibles

- CHANTER EN CANON (≠ unisson) pour développer le plaisir de chanter ensemble, développer l'écoute et la capacité à chanter et à entendre l'autre chanter quelque chose de différent pour aller vers la polyphonie.
- La polyphonie (chants à plusieurs voix) : écouter des chants polyphoniques du monde (corses, géorgiens...)
- Quelques références : *Canon* de Johann Pachelbel, *Clapping Music* de Steve Reich, *Canon* de Charles Mingus, *Le canon des arbres* de Steve Waring, chansons enfantines traditionnelles (*Frère Jacques, Vent frais vent du matin, La cloche du vieux manoir...*)
- LE CANON ET LA DANSE : décalages et unissons
The Stolen Show (Crystal Pite) <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/stolen-show?s>
Tenir le temps (Rachid Ouramdane) <https://www.youtube.com/watch?v=PCPFAqELESk>
- QUESTION / REPONSE
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/yatra?s>
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/la-commence-le-ciel-0?s>
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/festina-lente?s>

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Fiche 10

“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 6 : Cercle Circassien

Voici la vidéo numéro 6, la dernière.

Lien sans publicité : <https://video.link/w/zQ6K?src=syt>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/-SbAv8LK1Mw>)

Contenus

- ✓ Réponses aux questions posées par les classes partenaires
- ✓ Échauffement : danse commune rituelle (« *caresse, capuche, nœud, pantalon, saute, balance, tourne...* »).
- ✓ Apprentissage du cercle circassien seul, à deux, à plusieurs avec un objet...
- ✓ Danse ensemble sur la musique

Prolongements possibles

- LE CERCLE CIRCASSIEN, danse traditionnelle écossaise : allez voir des exemples de cette danse pour comparer avec celle proposée par Nolwenn et Pauline (qui respecte le cadre sanitaire actuel)
- *Quand la danse moderne se la joue « tradi »* : un article à lire de Télérama (14/02/18) : <https://www.telerama.fr/sortir/quand-la-danse-moderne-se-la-joue-tradi,n5484396.php>
- FOLKLORE et danse contemporaine :
 - *Sacre du printemps* de Nijinski (création le 29 mai 1913 au Théâtre des Champs-Élysées) : Rappelons que *le Sacre du printemps* évoque à travers des rondes l’imagerie primitiviste de la tribu slave construite par les Ballets russes, sur la musique de Stravinski et les toiles de fond et les costumes de Roerich. <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/le-sacre-du-printemps-1?s>
 - *D’après une histoire vraie*, de Christian Rizzo (2013) pour huit danseurs et deux percussionnistes, imaginée après que le spectacle d’une ronde improvisée par un groupe d’hommes à Istanbul. <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/dapres-une-histoire-vraie?s>
 - *Folk-s Will you still love me tomorrow ?* d’Alessandro Sciarroni (2014) qui invente de nouvelles pratiques à partir d’une danse folklorique du Tyrol. <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/folk-s?s>
 - *Magyar Tàncok* d’Eszter Salamon (2006) qui interroge la danse traditionnelle de sa Hongrie. <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/magyar-tancok-0?s>

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS ce.cpdeps49@ac-nantes.fr