

MISE EN DANSE

Objectifs des activités ritualisées de mise en danse : entrer dans l'activité, se concentrer

Frotte, glisse, tourne

Dispositif : élèves debout en dispersion dans l'espace ou en cercle

Consigne :

Nous allons « jouer une petite comptine ».

Debout, sans se déplacer les pieds bien plantés :

- Frotte frotte les pieds
- Gliiiiisse le long des tibias
- Tourne tourne autour des genoux
- Gliiiiisse le long des cuisses
- Tape, tape les hanches
- Gliiiiisse jusqu'au cou
- Caresse caresse les joues

On monte les bras et on retourne en bas

Relances :

- Répéter plusieurs fois en boucle
- Se déplacer après chaque phrase
- Faire en miroir
- Faire de plus en plus vite

Je me douche

Dispositif : élèves debout en dispersion dans l'espace ou en cercle

Consigne :

Se frotter :

- les mains énergiquement et les poser sur le visage (chauffe le gant)
- frotter les mains et remonter le long du bras, la nuque et redescendre le long de l'autre bras
- se frotter le visage, le front, les contours du visage
- se frotter les épaules, les côtes, le ventre, le dos
- les cuisses, les genoux, les tibias, les chevilles

Se redresser doucement

Relances :

- Varier l'énergie en utilisant un autre verbe
Exemples : tapoter, caresser, effleurer
- Se redresser doucement jusqu'à mi-hauteur et très vite jusqu'en haut
- Se replier doucement jusqu'à mi-hauteur puis tomber très vite

Les parties de mon corps

Dispositif : élèves assis en cercle

Consigne :

Réveiller toutes les parties du corps en les nommant .

Relances :

- Varier les verbes d'action : masser, tapoter, effleurer, frotter

Un massage en comptine

Dispositif : élèves debout en dispersion ou en cercle

Consigne : Lire la comptine

1-2-3-4 : Frotte, frotte les deux mains

1-2-3-4 : Frotte, frotte le premier bras (ou le bras gauche)

1-2-3-4 : Frotte, frotte le deuxième bras (ou le bras droit)

1-2-3-4 : Frotte, frotte la première jambe (ou la jambe gauche)

1-2-3-4 : Frotte, frotte la deuxième jambe (ou la jambe droite)

1-2-3-4 : Frappe, frappe le bas du dos

1-2-3-4 : Tape, tape sur les côtés

1-2-3-4 : Ha, ha ,ha, ha

La petite tortue

Dispositif : élèves en dispersion dans l'espace

Consigne :

Recroquevillé comme une tortue dans sa carapace :

-sortir une patte, la tête

-une patte avant et une arrière

-deux pattes avant

-deux pattes arrières

et se refermer

Relances :

-Se déplacer au sol entre deux consignes

-Varier la vitesse

Le rêve de l'escargot

Dispositif : élèves en dispersion dans l'espace ou en cercle

Consigne : Lire le poème

J'enroule mon dos, je suis un escargot

J'étire mes deux bras, je deviens un chat

Je creuse et j'arrondis mon dos, je suis un chameau

Je retourne mes orteils, je touche le soleil

Je reviens sur mes bras, e suis un boa

Sssssss...

J'enroule et je déroule mon dos, je redeviens un escargot.

Je respire ...

Dispositif : élèves assis sur une chaise

Consigne :

Assis au bord d'une chaise, jambes allongées, talons posés au sol, haut du dos appuyé contre le dossier, bas du dos plat non cambré

Vider l'air par la bouche par une expiration active (ventre rentré)

Laisser l'air entrer et le ventre se gonfler lentement comme un ballon de baudruche.

Poser les mains sur le ventre pour ressentir le mouvement respiratoire.

Le bonjour de danse

Dispositif : élèves assis en dispersion dans l'espace

Consigne :

- Chacun dit à son tour son prénom en se levant.

Relances :

- Les élèves énoncent leur prénom en frappant dans leurs mains, en tapant d'un pied, de deux pieds. Exploration de toutes les parties corporelles
-Les élèves sont debout. Chacun dit à son tour son prénom en allant dans la maison (cerceau) placée au centre du cercle.
-Les élèves se présentent après avoir fait un mouvement avec une partie de son corps. Laisser libre ou imposer

Mon corps

Dispositif : élèves assis disposés en cercle

Consigne : Montrer sa main et la poser sur une partie de son corps

«je montre ma main et je la pose sur ma tête, sur...»

Relances :

- main droite, main gauche mais aussi autres parties du corps (coude, pied)

La poupée de chiffon

Dispositif : élèves en dispersion dans l'espace ou en cercle

Consigne : Lire le poème

Je suis une poupée de chiffon

Je lâche ma tête

Mes bras sont lourds, très lourds, ma tête est lourde...

Mes épaules sont relâchées, mes bras balancent le long du corps

Je regarde mes pieds.

Mes mains, mes coudes sont détendus

Je ne cherche pas à toucher le sol avec mes mains

Mon corps est suspendu

Je m'accroupis en pliant les jambes.

Je redresse mon dos et ma tête (*respiration*)

Je regarde les autres.

Et voilà que la poupée en chiffon veut devenir une vraie poupée, bien solide !

Alors, je relâche à nouveau mon dos et ma tête,

Mes jambes grandissent, s'étirent !

Mon dos décide d'être aussi fort que mes jambes :

Il se déroule...

Mais il est encore bien lourd, mes bras sont encore tout mous

Et ma tête est en chiffon. (*respiration*)

Mais mon bas du dos se replie

Mon milieu du dos se redresse

Mon haut du dos se déploie

Et ma tête se place tout en haut du cou

Mes yeux regardent la salle (*respiration*)

La poupée n'est plus de chiffon

Elle est bien solide, plantée sur ses jambes.

ENTREES EN DANSE

Objectifs : agir, expérimenter, chercher tous les possibles, foisonner ...

Dominante ESPACE

<u>Les pays</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif :</u> <i>se déplacer dans l'espace de danse</i></p> <p><u>Dispositif :</u> musique peu marquée, espace séparé en deux parties</p> <p><u>Consigne :</u> Il y a un pays où l'on se déplace vers l'avant et l'autre vers l'arrière Changer de pays à volonté</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none">-Energie (utiliser des images pour susciter l'imaginaire) : lourd/ léger ; lent / rapide ; mou/relâché ; brûlant/gluant-Espace : au bord/au milieu, haut/bas-Les autres : seul/à deux-Temps : pressé/lent

<u>Le sac de billes</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif :</u> <i>identifier les limites de l'espace de danse</i></p> <p><u>Dispositif :</u> tambourin ou musique « signal » rythmée</p> <p><u>Consigne :</u> Les billes (élèves) sont groupées. Au signal, les billes roulent jusqu'aux limites de l'espace et s'arrêtent. Quand toutes les billes sont arrêtées elles reviennent vite dans le sac.</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none">-Varier les formes de déplacements-Revenir dans le panier après avoir roulé-Imposer les limites de l'espace (côté cour, devant de scène ...)-Rouler 2 par 2, 3 par 3

<u>Les traces</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif :</u> <i>varier les trajectoires</i></p> <p><u>Dispositif :</u> -des tracés matérialisés au sol (formes géométriques, pointillés, courbes, lignes brisées...)</p> <p><u>Consigne :</u> En dispersion, se déplacer dans l'espace en suivant les tracés</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none">-Changer de tracé au signal-Varier les allures de marche-Varier le niveau de déplacement (bas, milieu, haut)

Les flaques d'eau

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : Imaginer des déplacements à l'aide d'un matériel – retrouver des déplacements dans sa mémoire corporelle</p> <p><u>Dispositif</u> : cerceaux disposés dans la salle, plus ou moins serrés qui représentent des flaques d'eau</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">-Se déplacer dans l'espace en évitant les flaques d'eau-Se déplacer en jouant avec les flaques d'eau : les enjamber, les contourner, sauter à pieds-joints ...
<u>Transformation</u>	-On enlève les cerceaux et on retrouve dans sa mémoire les mêmes gestes

Au pays des hommes et des animaux

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : S'approprier un espace de danse</p> <p><u>Dispositif</u> : L'espace est divisé en deux zones délimitées. Chaque zone représente un pays.</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">- Sachant qu'au pays des hommes, on se déplace debout et qu' au pays des animaux, on se déplace au sol, trouver différentes façons de se déplacer dans ces deux pays. <p>Exemples : marcher (vers l'avant, l'arrière, sur le côté), se déplacer à quatre pattes, courir, se déplacer en appui sur les genoux, les fesses, glisser(vers l'avant, sur le côté), ramper (sur le ventre, sur le dos), sauter(sur un pied, les deux, d'un pied sur l'autre..), tourner (sur le dos, les genoux, tout le corps), sautiller, rouler (tonneau, roulades), tourner(sur une jambe, sur les deux).</p>
<u>Transformation</u>	- Chaque enfant choisit une action pour chaque pays. Il l'exécute chaque fois qu'il passe dans le pays concerné. On ne doit pas s'arrêter à la frontière

Les portes

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : S'approprier un espace de danse</p> <p><u>Dispositif</u> : Matérialiser l'espace de danse par des plots. Les « portes » sont matérialisées par des cerceaux de couleurs différentes.</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">-On fait le tour de l'espace danse. Dans cet espace je suis danseur. En dehors de cet espace je suis assis et silencieux-J'entre par une porte de couleur, je traverse l'espace sans m'arrêter et je sors par une porte de la même couleur
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none">- Idem mais en ramassant un objet dans l'espace de danse et en le faisant danser-Idem mais en tournant autour de cet objet-Idem mais la couleur de la porte détermine le choix de l'objet (couleur identique)-Se répartir autour de l'espace danse pour se croiser, se rencontrer

Dominante TEMPS

L'horloge

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : <i>produire et utiliser des repères temporels pour danser</i></p> <p><u>Dispositif</u> : sans musique</p> <p><u>Consigne</u> : Préalable : écouter un métronome En prononçant « Tic-tac », se déplacer dans une alternance régulière des bras et des jambes.</p>
<u>Transformation</u>	<p>-Varier la mesure</p> <p>-Varier les positions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En statique : couché sur le dos, à genoux ✓ En déplacement

Les statues

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : <i>maîtriser son équilibre</i></p> <p><u>Dispositif</u> : claves</p> <p><u>Consigne</u> : Au signal, s'immobiliser comme une statue (insister sur l'immobilité et le regard)</p>
<u>Transformation</u>	<p>-Varier temps de l'immobilisation</p> <p>-Varier le nombre d'appuis au sol</p> <p>-Varier les hauteurs d'immobilisation</p> <p>-En boule 5 fois différentes</p>

Les puces

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : <i>être attentif au signal sonore – trouver différentes formes d'immobilité</i></p> <p><u>Dispositif</u> : en dispersion dans la salle</p> <p><u>Consigne</u> : Au son rapide du tambourin, se déplacer de manière dynamique dans la salle. Au coup sec du tambourin, s'immobiliser une première fois Au second coup sec du tambourin, enchaîner une autre immobilité ...</p>
<u>Transformation</u>	<p>Varier les hauteurs des immobilités</p>

Les robots

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : <i>percevoir et utiliser des repères temporels (rythme) pour danser – accepter de danser lentement sur une musique rythmée</i></p> <p><u>Dispositif</u> : musique rythmée</p> <p><u>Consigne</u> : Bouger, se déplacer de manière saccadée comme un robot. Au signal de l'enseignant, le robot se dérègle : il s'affole ou redevient humain (gestes fluides)</p>
<u>Transformation</u>	Proposer des supports musicaux différents

Dominante RELATION AUX AUTRES

Le chef des marionnettes

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : ouvrir son regard aux autres - reproduire le mouvement d'un pair</p> <p><u>Dispositif</u> : un chef et le groupe d'enfants</p> <p><u>Consigne</u> : Obéir au chef en bougeant la même partie du corps que le chef. Faire le même mouvement.</p>
<u>Transformation</u>	<p>-En miroir</p> <p>-En déplacement : le chef se déplace et s'arrête. Le groupe reproduit les mêmes mouvements et les mêmes arrêts.</p>

Les bulles

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : entrer en contact avec l'autre</p> <p><u>Dispositif</u> : deux groupes de danseurs entrent en décalé</p> <p><u>Consigne</u> : -Les danseurs A prennent une position de statue. -Les danseurs B viennent faire une bulle autour du corps ou une partie de la statue. -A se dégage, sans toucher B et va à son tour faire une bulle sur un autre danseur.</p>
<u>Transformation</u>	<p>-Même exercice à trois</p> <p>-Prendre appui sur son partenaire</p> <p>-Varier le temps d'immobilisation, ne repartir que lorsque tous les danseurs sont immobiles.</p>

Le meneur

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : ouvrir son champ visuel pour reproduire le mouvement d'un pair</p> <p><u>Dispositif</u> : déplacement libre</p> <p><u>Consigne</u> : quand le meneur s'arrête (insister sur la nécessité de s'arrêter lentement en variant les immobilités) , les autres s'arrêtent dans la même posture (insister sur la nécessité d'être attentif et d'ouvrir son champ visuel)</p>
<u>Transformation</u>	<p>-S'arrêter dans la même direction</p> <p>-Plusieurs meneur en choisir un</p>

Je m'endors

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : entrer en contact avec l'autre, prendre conscience du contact</p> <p><u>Dispositif</u> : 2 groupes d'élèves, quelques cerceaux pour symboliser les arbres</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <p>Vous vous déplacez dans la forêt, puis vous vous endormez au pied d'un arbre (groupe 1) Le groupe 2 entre et vient s'endormir recroquevillé contre un autre Les élèves du premier groupe se déplacent alors ...</p>
<u>Transformation</u>	-Il fait froid : se blottir dans le creux, autour, de dos, tête à tête

<u>La locomotive</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : savoir observer pour reproduire</p> <p><u>Dispositif</u> : Pas de musique, élèves en dispersion</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <p>Au signal, se déplacer en se suivant A second signal, le premier s'immobilise dans une position. Le second prend la même position ...</p>
<u>Transformation</u>	-Varier les hauteurs d'immobilisation

<u>Le marionnettiste</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : entrer en contact avec l'autre, être attentif à l'autre</p> <p><u>Dispositif</u> : par deux sur une musique douce</p> <p><u>Consigne</u> : départ allongé, corps relâché et immobile. Le marionnettiste touche une partie de la marionnette et fait semblant de tirer un fil vers le haut, la marionnette soulève son poignet. Plusieurs essais en insistant sur la lenteur Changement de rôles.</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Répéter plusieurs fois la même action -Utiliser toutes les parties du corps (doigts, bassin, nez...) -Utiliser d'autres positions : assis genou, couché sur le côté, en boule -Placer le marionnettiste à distance -Proposer un marionnettiste pour tous dans différents plans

Les bancs de poisson

<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : entrer en contact avec l'autre - être attentif à l'autre</p> <p><u>Dispositif</u> : deux groupes de danseurs</p> <p><u>Consigne</u> : les élèves forment des groupes compacts qui doivent circuler sans jamais se toucher</p> <p>Remarques : toujours être en accord avec le reste du groupe / le meneur est celui qui est en tête (décision à prendre)</p>
<u>Transformation</u>	<p>-Changer les directions, les niveaux</p> <p>-Exploser au signal, se reformer différemment</p> <p>-Varier les énergies : lent / rapide - ralenti /rapide</p> <p>-Ajouter des mouvements de tête</p>

<u>Les foulards se rencontrent</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : Apprendre à se différencier et à se repérer dans un groupe_</p> <p><u>Dispositif</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groupe 1 : foulards rouges • Groupe 2 : foulards jaunes • Groupe 3 : foulards verts. <p><u>Consigne</u> :</p> <p>On se déplace dans tout l'espace, à l'arrêt de la musique, les foulards de la même couleur se retrouvent pour danser sur un espace commun.</p>
<u>Transformation</u>	<p>- Multiplier les couleurs.</p> <p>-Utiliser des objets différents pour remplacer les couleurs.</p> <p>-Composer : Danser sur 2 musiques différentes.</p> <p>Musique alerte : promenade des foulards / Arrêt de la musique : rencontre des foulards.</p> <p>-Varier les formes de regroupement : hauteur, formes des immobilité, relations, forme de déplacement</p>

Dominante CORPS

<u>Les chutes</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : explorer l'espace vertical notamment le sol</p> <p><u>Dispositif</u> : musiques lentes puis rapides</p> <p><u>Consigne</u> : Au signal, se laisser tomber au sol. Trouver une manière de se relever</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Se laisser tomber d'un « bloc » -Se laisser glisser au sol -Tomber après un saut -Se relever en plusieurs temps, lentement, rapidement

<u>La rencontre</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : ouvrir son regard vers l'autre – être attentif à l'autre</p> <p><u>Dispositif</u> : 2 groupes positionnés face à face</p> <p><u>Consigne</u> : -Aller l'un vers l'autre en marchant -S'arrêter dès qu'on est proche, faire une gestuelle -et se séparer avec une énergie différente</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Se prendre dans les bras, puis descendre lentement jusqu'au sol sans se lâcher, en restant très proches. S'immobiliser 5 secondes, se relever et repartir en se séparant. -Le bonjour des yeux : se regarder lors de la traversée, accrocher vos yeux, se dire bonjour avec les yeux. Se quitter des yeux d'un mouvement de tête et repartir

<u>Les foulards</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif</u> : apprendre à placer son regard (regard pointé)</p> <p><u>Dispositif</u> : 3 foulards de 3 couleurs différentes accrochés à des hauteurs différentes (bas, niveau des yeux, en hauteur ...)</p> <p><u>Consigne</u> : Marcher vers un foulard accroché sans les quitter des yeux. On se déplace jusqu'à ce foulard. On se retourne et on en choisit un autre.</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Nombre de foulards -Positionnement des foulards -Remplacer le foulard par un danseur qui se déplace

<u>La danse de la main</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif :</u> <i>mobiliser tout le corps et prendre conscience du regard (regard tracé)</i></p> <p><u>Dispositif :</u> Un objet à tenir dans la main dans la main (balle de tennis ...)</p> <p><u>Consigne :</u> La balle (tenue dans la main) se promène partout dans l'espace et le regard la suit (la main et le regard vont entraîner le corps). La main va partout : en bas, en haut, devant, loin devant, derrière ... Lorsque la main s'arrête, le corps devient statue.</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none"> -La main peut ralentir / accélérer -Explorer différentes hauteurs (bas-moyen-haut) -Sans objet : imaginer suivre une coccinelle posée sur la main, un moustique

<u>Montre moi ...</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif :</u> <i>mobiliser tout le corps – mobiliser d'autres parties du corps que celles habituellement proposées</i></p> <p><u>Dispositif :</u> En dispersion, élèves immobiles</p> <p><u>Consigne :</u> Déterminer un endroit de la salle (porte bleue, sol, armoire ...) A chaque coup de tambourin, utiliser une partie de son corps pour montrer la direction indiquée. Varier les parties du corps utilisées</p>
<u>Transformation</u>	-Introduire un déplacement entre chaque immobilité

<u>Mon chemin</u>	
<u>Exploration</u>	<p><u>Objectif :</u> <i>créer une histoire de danse sur une trajectoire</i></p> <p><u>Dispositif :</u> par 4 ou 5 élèves</p> <p><u>Consigne :</u> -Se déplacer rapidement jusqu'au milieu de la salle -S'immobiliser en position haute et au signal de l'enseignant montrer 3 directions -Chuter ensuite lentement vers le sol « je fonds » -Se relever et traverser l'espace de danse</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les parties du corps utilisés -Faire varier l'énergie utilisée lors des 3 directions -Varier le cheminement

Les ballons

<u>Exploration</u>	<p><i><u>Objectif</u> : Faciliter le recours à l'imaginaire en s'appropriant un nouvel objet.</i></p> <p><u>Dispositif</u> : un ballon de baudruche par enfant</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">-Exploration libre-Inciter les actions suivantes : lancer, frapper , pousser, traîner, rattraper, serrer, griffer....-Le tenir à 2 mains, à 1 main, entre les genoux, sur le dos, , sur la tête, sur l'épaule.- Le balancer, le faire tourner, voler, monter, descendre
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none">-Amener les élèves à réaliser de petits et de grands mouvements avec les yeux et le corps qui le corps suivent le ballon-Un ballon pour 2-Inciter les élèves à aller vers l'espace vertical : les nuages qui montent, les bulles de savon qui s'envolent...)-Jouer au jeu des statues avec les ballons

La feuille de papier

<u>Exploration</u>	<p><i><u>Objectif</u> : Inciter à utiliser des parties du corps souvent délaissées en immobilisant celles que l'enfant privilégie spontanément</i></p> <p><u>Dispositif</u> : une feuille de papier</p> <p><u>Consigne</u> :</p> <p>Porter, transporter une feuille de papier posée :</p> <ul style="list-style-type: none">-sur sa tête-sur son épaule-entre ses mollets ... <p>Ne pas la faire tomber.</p>
<u>Transformation</u>	<ul style="list-style-type: none">-Varier le format de la feuille