

A - POUR DEMARRER UNE SEANCE D'EXPRESSION CORPORELLE OU DE DANSE

1) PRINCIPES DE DEROULEMENT DE LA SEANCE

- La tenue, créer un espace, un temps et un état de danse (musicalité corporelle, écoute, communication, énergie à créer, communiquer ou diffuser...). Il y a différentes façons d'entrer dans l'activité: par la musique, les objets, le milieu, le corps, l'imaginaire (histoires, écrits, œuvre d'art, costumes) les autres....On peut jouer sur la trame de variance pour la relance et la progression dans la séquence d'apprentissage ou au cours du cycle.
- Structure de la séance en plusieurs temps
 - 1) Echauffement, mise en disponibilité du corps et de l'espace (rôle de la "barre" en danse proprement dite
 - 2) Travail dirigé d'un thème particulier en suivant la progression (notions à acquérir: espace, énergie, rythme...) ou travail guidé par groupes en atelier de création
 - 3) Exploitation dans la chorégraphie
 - 4) "Défoulement" ou "relaxation" en commun avant de se quitter .

2) CREER UN MOMENT DE DANSE

- Préalable : espace vaste, agréable, sol chaud (parquet de préférence) espace vide ou possibilité d'utiliser toutes les dimensions des objets en place (échelles, toboggans, structure à grimper, bancs chez les petits) .
- Tenue : souple permettant de bouger aisément et de rouler au sol, privilégier quand c'est possible le contact avec le sol (pieds nus) .
- La musique : musiques de film, spots TV, musiques dites « de circonstances » .
Les musibus proposent des choix variées à ajouter aux musiques que l'enfant fait ou entend (voir suggestions plus loin)
- Le matériel :
 - tissus larges et légers : écharpes soies brillantes
 - cerceaux
 - balles, ballons mousse, baudruche
 - bâtons
 - les cartons
 - les rubans (1,5m pour les petits –2,5m pour les primaires)
 - privilégier le "vrai" ruban ou l'écharpe légère plutôt que le ruban nylon
 - les crépons
 - les grands élastiques
 - la laine, craies, scotch de couleur pour aménager l'espace
 - malle aux costumes : chapeaux, masques, grandes robes et jupes
 - grands draps ou jersey tibulaire (prêt ou récupération)
 - cartons, chaises, tables, valises, échelle, divers objets suivant le thème

3) SYMBOLISER UN ESPACE DE PRATIQUE

Création d'un ESPACE et d'UN ETAT de DANSE

Création d'un espace danse aménagé avec des bancs, foulards ..

Matérialiser les zones d'entrée et de sortie (banc, sens de circulation)

→ on entre dans un espace → pour faire un spécifique

→ on en sort → on est alors « en coulisse » ou en « préparation »

A partir de gestes, d'objets quotidiens, stylisation et prise de distance (démarche artistique) .

4) POUR DIVERSIFIER L'ACTIVITE

- relance
- trame de variance
- Les relations à l'objet
 - Découverte libre
 - Synthèse
 - Initiation
- Les relations au milieu

5) EXEMPLE DE QUELQUES SITUATIONS POUR UNE PREMIERE SEANCE

a) Pour entrer dans l'activité : en cercle mise en train

- En cercle ,on se présente :

Je m'appelle (avec rotation de la tête)

J'aime (avec un mouvement sur place inventé)

Je fais silence (avec un mouvement neutre imposé)

- La ficelle nous tire par une partie du corps puis nous lâche (changer de partie)

- Bascule vers l'avant puis chute en avant
à gauche.....à droite

Travail sur déséquilibre avant, arrière, coté + chute (bien sentir le point de bascule)

b) Exercices d'énergie et de poids

• par 3 : le pendule celui du milieu bascule le corps en bloc, ceux des cotés réceptionnent et accompagnent (appuis équilibré, flexion bras et jambes)

→ porter et accompagner la chute pour celui qui "accueille" le pendule .

→ confiance pour celui qui se laisse tomber en arrière et en avant dans les bras de l'autre .

• par 2 : En cercle déplacement pour entrer en relation sous forme de jeu : le "cercle d'énergie". Face à face en se tenant les bras tourner en appui sur les pieds, acquérir ensemble de l'énergie puis la restituer en lâchant en bras dans l'élan.Tenir l'équilibre, se tirer – tourner → énergie : et toi et moi, donnent alternativement l'énergie tout en tournant à deux en se tenant les bras .

c) Improvisation et début d'écriture (voir plus bas)

d) Moment final de détente et de regroupement

- Par 2 Travail de Poids Tonus et Production de formes

1 N°1 prend une forme

2 N°2 vient s'appuyer dessus et donner le poids

3 N°1 sort par en dessous, N°2 garde la forme et rééquilibre le tonus

Consignes: tu mémorises la forme, tu gardes l'attitude, l'autre s'en va.

6) POUR IMPROVISER

Travailler avec les autres, les objets pour commencer à improviser seul ou en groupe.

- Se déplacer entre les autres en slalomant sur un cercle en variant les vitesses, les trajectoires, les énergies...s'arrêter derrière un autre pour lui passer le relais et lui continue dans la dynamique du mouvement.

- Susciter la musicalité corporelle des enfants en variant les énergies par un travail en contraste

- En utilisant des objets: balle bâton foulard, sentir les différences de tonus liées à la nature de l'engin. Découvrir la balle avec ses mains, ses pieds, en déplacement...

7) DANSE : DEBUT DE COMPOSITION

I Travail en déplacement dans un espace aménagé et symbolisé

O O O

O O O

O O O

I Sur la musique (Amémo) traverser l'espace en marchant

T Banc T

Quand on passe au niveau de la chaise, On a une petite histoire

Chaise

(On la laisse sur place)

Chaise

Chaise

On fait plusieurs passages en relançant avec des variantes

Ex a) marcher b) Déplacement : sur la pulsation c) Trajectoire directe

T Banc T

d) Enchaînement course saut

II Musique plus lente : traversée mélancolique puis on passe à l'intérieur de la chaise

III Histoire spontanée

La première vague le n° 1 s'assied sur la chaise

La deuxième vague le n° 2 passe, regarde, ne s'arrête pas mais la chaise fait obstacle

La troisième vague le n° 3 entre en relation avec le n°1 qui part avec lui

On peut repartir dans l'autre sens.

Changer de rôle.

IV Passer du vécu à l'écriture chorégraphique.

Observer et se remémorer les situations pour construire un début de chorégraphie. Utiliser les moments forts pour te rappeler les gestes clés ex Poser des questions : comment tu t'est assis?

Ou ? Avec qui ? Inscrire le travail corporel spontané dans la mémoire : écrire les rôles, les dialogues, les schémas des positions....

Introduction des rôles

Début de mise en scène

B – POUR PREPARER LES SEANCES SUIVANTES

1) OBJECTIFS : Approche de l'activité DANSE avec comme préalable :

- Aisance corporelle
- Mise en œuvre du foisonnement des réponses motrices en DANSE
- Exposé de la Démarche Pédagogique à partir des différentes “ entrées ” possibles dans l'activité .

2) DANS LA PROGRESSION ON VA JOUER SUR LES RAPPORTS

CORPS Regard, écoute, mise en jeu, dynamique...

Ballon mousse, tissus...**OBJETS** ↕ **MUSIQUE** styles, rythmes différents...

- La consigne va suggérer, proposer une autre entrée, exploiter un comportement à privilégier, épurer les réponses proposées . Elle restreint le mode d'action tout en en proposant d'autres, d'où un affinement du geste dansé .

- Travail de regard et d'écoute

- improvisation seul : trouver toutes les réponses possibles avec un objet
- puis travail à 2 en miroir, en imitation .

- Mise en place d'une ébauche de travail scénique

Entrées et sorties organisées dans un lieu “ balisé ”.

- “Début ” d'écriture chorégraphique individuelle à partir de l'écriture d'une phrase dansée (= module) à partir de trois mouvements (= mots, vocabulaire de la Danse) saut, déplacement, manipulation du ballon.

3) SEQUENCES A PARTIR DE LA MUSIQUE

a) Musiques d'échauffement exp. “Concerto pour une voix, Divertissement” de St Preux

b) Exemple de travail sur la Musique “Apocalypse des animaux” de Vangelis

- 1^{ère} plage “vive” : en cercle - sautillés sur place
 - impulsion
 - déplacement
- 2^{ème} plage “douce, lente” : travail du regard - regarder, rencontrer l'autre
 - marcher dans l'espace et se dire bonjourmanipulation libre - manipuler le ballon par imitation
 - s'étirer dans l'espace avec le ballon

c) Musiques dynamiques et rythmées exp. “light is light”

- Sautiller, marcher dans l'espace...sentir la différence dans la musique
Light is light.....la la la la
- Se grouper par personne ayant la même pulsation ou par affinité
- Sentir le rythme ensemble

d) Travail de traversée et lancer de ballon Sur Francis LAY : “ Un homme une femme ”
Avec les 3 thèmes musicaux successifs .

e) Sur la musique “ Autoroute de l’Est ” de Jean Michel JARRE

Exploration de l’espace dans toutes les directions .(on peut prolonger ce travail d’espace entre des élastiques, des cordes, des fils de laine tendus)

f) Sur la musique “ quand la musique est bonne ” de Jean Jacques GOLDMAN

Sentir la pulsation et le rythme avec les ballons et les grands tissus .

g) Sur la musique de “ Zorba le grec et de la flûte des Andes ”

Affinement du travail avec les grands tissus .

Les tissus ne doivent plus flotter.....trouver autre chose (enrouler, laisser traîner, attraper, faire claquer..).

4) BIBLIOGRAPHIE ET SUPPORT DE TRAVAIL POUR L’IMAGINAIRE

a) Livres pédagogiques et didactiques

- “*Techniques de l’expression*” G. DOBBELAERE / P. SARAGOUSSI
Presse de l’Ile de France (1970)
- “*Expression corporelle mouvement et pensée*” Monique BERTRAND / Mathilde DUMONT
Librairie VRIN (1972)
- “*L’activité physique de l’enfant* ” (livre jaune page 215 à 264) Collectif d’Auteur
Revue EPS
- “*Expression corporelle , Les apprentissages*” Francette et J.PLEVIEUX
Collection de l’école aux associations Revue EPS
- “*Expression corporelle essai de réponse*” Collectif d’Auteur Revue EPS
- “*Danser sa vie* ”(*Histoire de la Danse*) G.GARAUDY .Seuil

b) Les récits trouvés dans la littérature

enfantine ou adulte, les albums à illustrer pour les petits (cf .CDDP, bibliothèque municipale, Bibliobus et musibus)..... ainsi que les cassettes “d’histoire”, les contes musicaux

c) Les œuvres artistiques à écouter, regarder

dans les domaines les plus divers : musique, sculpture, peinture, théâtre, vidéo, spectacle total, marionnettes et bien sûr les spectacles programmés par les organismes culturels dans “ “Ribambelles de Spectacles” ou dans le cadre de l’opération “Entrez dans la Danse”...

d) Les anecdotes de la vie quotidienne des enfants

les Centres d’intérêts des enfants dans leurs loisirs, la vie de la classe, leur environnement quotidien, les éléments étudiés dans d’autres disciplines, l’actualité peuvent être également un prétexte ou un support à exploiter en Danse (ex : travail sur la forêt, autour d’une classe de découverte

C - SITUATIONS POUR APPRENDRE EN EXPRESSION

1) RELATION A L'OBJET ET AU MILIEU

Les objets permettent de créer un espace et un état de danse par transposition du réel au symbolique .

1) LES RUBANS

- Manipulation libre : sans musique
- Manipulation libre : avec musique voir "*L'écriture par le mouvement*" Josiane Jeannot :
- Interdisciplinarité → les graphismes : histoire avec les petits

2) LES BAUDRUCHES

- Manipulation libre : sans musique : travail individuel, collectif
→ relation à l'imaginaire
- Manipulation libre : avec musique : "*l'apocalypse des animaux*"
- Manipulation synchronisée à des structures rythmiques exemple:.....
Variables : toucher avec les différentes parties du corps la tête, la main....le pied, l'épaule, le coude. Debout, à genoux, au sol → couché

3) LES BATONNETS

- Manipulation libre
- Travail à deux : le lien, l'aveugle...
- Manipulation et production de bruits
- Créer une "autre" danse des bâtonnets

4) LES PARAPLUIES

- Manipulation individuelle, à deux, à plusieurs
- Aménagement d'un espace de création (spots..)

5) GRANDS TISSUS

- En petit groupe : lancer, enrouler, rattraper, poser au sol, soulever, gonfler.....

6) LES PLOTS

- le gué
- le parcours }équilibres et déséquilibres
- le simulacre }véritables

7) TABLES, CHAISES, BANCS

- Travail avec des élastiques
- la réaction → traverser jouer son clown s'installer dans un espace (jouer avec des mimiques ou attitudes)
 - proposition
 - détournement
 - sentiments : peur, joie...

8) AMENAGEMENT D'UN DECOR

1 grand tissu, 2 chaises par exemple

- Jouons avec les traits
- Peinture des surfaces d'aires délimitées
- Créons par découpages et collages
- Passer d'un art à l'autre.....
- Le monde tout en dur...doux..pique...mou...à partir de musique suggérant cet état.
- Départ : Face à face→haut/bas
- Lorsque les lignes se rencontrent, il y a mélange
→ se transformer d'une matière à une autre
(le dur devient mou et l'inverse) .

2) RELATION AVEC LE MONDE SONORE

9) TRAVAIL AVEC PERCUSSIONS

Rivière... ..	Jardin.....
↓	↓
Nage	cueille fleur
Pays de l'eau	Pays de la terre

Maison
↓
Pays du vent
De l'air (tornade)

- Essais, choix de l'instrument
- Vers une composition, une œuvre
- Importance du silence
- Travail de la voix: moduler son prénom, Vocalise
- Thème : élévation lente : la fleur qui naît sur le
Support Musical du film : “à l'aube du 5eme Jour”
d'Ennio Moricone
- Evolutions à partir de la musique de Francis
LAI du film: “ un homme et une femme ” .
Arrêt : posture Mouvement : démarche
- Idem avec le thème de la guitare et de la
mandoline sur la musique du film “*Délivrances*”

10) PEINDRE DES MUSIQUES puis les danser à partir du support graphique produit

- Exemple d'extraits musicaux à utiliser :

Menuet d'Orphée de Gluck

1^{er} Prélude en ut majeur de Bach

Toccata et fugue en ré mineur de Bach

Misa –Criola Kirié

Pop Corn

Casse – Noisettes Tchaï chowsky

3) RELATION AUX AUTRES

11) LE MIROIR

- Par deux face à face
- la décentration
- le symétrique de l'autre (par rapport à un axe ou à un point) prolongement possible: travail en mathématiques) .

12) LES STATUES

- La modeler à sa guise
- Déménageurs et composition
- Le réveil de la statue : les automates

13) JOUONS AVEC LES POSTURES

- Postures et structure
“ *une structure est un ensemble d'éléments reliés entre eux et constituant une totalité* ”
- Structure→signification→transposition à l'objet→photographie→schématisation
→reprographie, dessin
→activité d'art plastique
- Se modeler l'un sur l'autre→poser un grand côté sur l'autre
→retrait de celui qui est en dessous pour regarder la forme produite, puis à nouveau repartir en proposant un autre ge:

14) JOUONS AVEC LES DEMARCHES

- Thème de la machine extraordinaire : chacun garde une démarche, un geste, un son et l'on crée cette machine extraordinaire à partir de là
- relation machine ↔percussions
- eutionie →espace énergie “ le souffle” dans les déplacements du groupe ensemble, changer d'espace assez vite pour “sentir” l'espace

15) IMITATIONS

- Simulacre d'actions quotidiennes
- Vers le mime : jeux de métiers, déplacements, inventer des animaux et les transformer en animaux extraordinaires (qui font des actions inhabituelles)
- Le mur de verre
- Simulacre du porter à deux ou à plusieurs : le banc, l'échel
- Tirer.....être tiré ; pousser.....être poussé

16) LA MARCHÉ CONTRE LE VENT - La marche avec vent arrière, vent avant, tornade .

17) LA PENDULE

- 18) LES BRUITS DE LA RUE - La foule
- 19) LA SEQUENCE PUBLICITAIRE - L'affiche publicitaire ou le tableau animé
- On pose le cadre et on prend une photo de la composition
- 20) A L'AIDE DU MASQUE NEUTRE :
- Montrer la joie
 - Montrer la colère
 - ..- Montrer la tristesse
 - Montrer la fatigue
- 21) PROLONGATION SUR LES MASQUES ET PERSONNAGES DE LA COMEDIA DEL ARTE
- Polichinelle
 - Briguelia
 - Pantalone
 - Arlequin

4) RELATION AUX ECRITS ET DOCUMENTS

- 22) TRADUCTION CORPORELLE à partir d'un poème ex: *l'arbre est sur terre*

*L'arbre est sur terre, les branches dans les airs
Vers le ciel si beau, il s'élève très haut ;
Poussé par le vent, il se penche lentement,
Berce ses feuilles murmurantes
Le Bel Arbre qui chante*

*Ramassez les feuilles qui sont par terre,
Laissez les voler dans les airs ;
Levez vos bras pour toucher la lune,
Attrapez les étoiles
Et gardez en une*

*Lentement la pluie tombe sur la terre assoiffée
Faisant pousser des fleurs sur le sol arrosé*

5) VERS LA COMPOSITION

En groupe, créer une composition à partir de mots-clés

1 groupe 5 mouvements Différencier → le figuratif
→ la transposition
→ le détournement

a) Module personnel

Prendre un geste prétexte à l'invention, par exemple 1 geste sportif : geste du golf, du tennis, touche de rugby.....

→ Le répéter

→ Le symboliser (ne pas forcément le reconnaître mais garder l'énergie du mouvement)

→ Le transposer (changer de registre)

b) Par deux se l'apprendre

c) Variable : faire jouer des éléments

ou des mots pour changer la composition en introduisant une rupture de rythme par exemple

- regard
- union – oscillation - rotation
- chute
- déplacement
- montée

d) Acrogym

Intégrer ces éléments à pyramides, composition collective sur le thème du cirque par exemple .

Vers → pyramide → série acrobatique successive

→ final

Exemple : rencontre sportive avec CM2-6^{ème} . Se déplacer sur la partie aux ateliers avec des "ambassadeurs" selon une consigne → en imitant un animal : chat, souris, hippopotame, guépard, hirondelle, grue... (les " ambassadeurs étant les enfants de 6ème ayant suivi le cycle gym qui propose des activités de familiarisation aux engins, par exemple sous forme de jeux d'imitation pour les plus jeunes .)