

DES SITUATIONS DE MISE EN DANSE : CHAQUE SEANCE DE DANSE DOIT COMMENCER PAR UNE MISE EN DANSE PROGRESSIVE

- La situation de mise en danse doit permettre à tous d'entrer dans cette activité.
- Les situations sont faciles, avec des consignes données au fur et à mesure. Ces consignes sont déjà un objet d'apprentissage et sont à faire respecter afin d'installer un climat serein d'écoute (on peut faire sans utiliser la parole, par reproduction des gestes proposés)
- Dans nombreuses de ces situations, on pourra proposer un temps « montrer/regarder » en 2 groupes : groupe A danse, groupe B observe (le groupe d'observateurs peut : soit sortir de l'espace de danse, soit rester immobile dans l'espace de danse...)

Des exemples de situations à réaliser en fonction de l'âge et du contexte de la classe.

1) « Réveil progressif »

Passer le corps en revue de haut en bas en utilisant des verbes d'actions : frotter, masser, tapoter, caresser, appuyer, effleurer..., *on peut varier le rythme, l'amplitude....faire des surprises pour retenir l'attention.*

Proposition 1 :

- se relâcher, épaules basses, s'étirer, tourner les poignets, mains, épaules, amener doucement la tête à D puis à G puis en haut puis en bas, descendre en enroulant et soufflant, mettre les mains au sol jambes fléchies, remonter en déroulant doucement le dos.
- sur un cercle : frotter de haut en bas, un bras, l'autre, une épaule, l'autre, le dessus des deux jambes, puis deux fois sauter deux pieds deux pieds, puis se frotter les mains.
- même chose en se déplaçant dans l'espace, puis face à un camarade.

Proposition 2 :

- les deux mains entre elles: je frotte en haut, en bas, à gauche, à droite, derrière, à côté, loin (jouer sur la variable espace)
- jouer aussi sur la variable rythme (accélération, décélération.)
- le bas du dos
- le sternum: poing fermés, le droit puis le gauche
- les épaules: du centre vers l'extérieur, main droite vers la gauche
- main gauche vers la droite ... bras à l'horizontal
- le ventre: autour du nombril, en cercle, les deux mains l'une sur l'autre
- les hanches: sur le côté poings fermés, frapper alternativement sur la zone dure, osseuse.
- devant, faire des frappés, mains à plat sur les zones dures (crête iliaque)
- les cuisses devant: frottés en un mouvement circulaire de l'aîne jusqu'aux genoux, en pliant les jambes.
- les genoux: autour des rotules.

- les mollets: derrière, devant, en rond, du haut en bas et du bas en haut
 - on pose les mains sur les pieds (en donnant de la chaleur et du poids), on reste un instant puis on déroule lentement le dos, on ouvre les bras sur le côté (prendre de l'espace), s'étirer du haut puis relâcher brusquement les bras.
- On essaie de faire le chemin à l'unisson.*

2) Se frotter les mains en se déplaçant dans l'espace, en variant la vitesse et la hauteur des déplacements,

- seul en évitant les autres
- seul en cherchant du regard quelqu'un dans la salle : le rejoindre, lui prendre la main,
- marcher à deux, ensemble, en se donnant la main, en trouvant un autre point de contact : bras, épaule, dos...

3) Faire sur place, puis en se déplaçant :

- avec la main : devant, coté, derrière et en haut
- attraper, jeter
- attraper, souffler sur une plume
- attraper, lâcher
- attraper, faire rouler au sol
- idem en se déplaçant puis en direction d'un partenaire sur : jeter, souffler, lâcher, faire rouler.

4) Se raconter une histoire de danse (à ritualiser)

Exemple 1 :

→ Par deux avec un espace concrétisé (tapis, cercle), se promener autour de cet espace, se retrouver à l'intérieur pour se donner la main, puis ressortir au signal (puis quand on veut) et partir visiter un autre espace (puis avec d'autres partenaires).

Idem pour faire quelque chose à décider à deux ou pour avoir un autre contact. Enchaîner ensemble à l'unisson (rituel dansé)

Exemple 2 :

→ Sans musique, debout, recherche de l'unisson (faire ensemble) :

- monter les bras en se tenant par les mains + étirement vers haut
- lâcher bras, en lâchant les mains sur expiration
- descendre au sol pour se faire tout petit
- s'étirer puis se mettre en boule

- remonter pour devenir le plus grand possible
- faire un tour sur soi-même...

Variables :

Avec ou sans musique

Demander d'ajouter des propositions pour continuer, transformer l'histoire.

5) Se raconter un moment de la journée : (à ritualiser)

L'histoire du lever :

- je m'allonge comme si j'étais endormi, dans une position que j'aime bien, dans un endroit qui me plait (mon lit, un coussin..)
- J'ouvre les yeux : un peu, en grand...
- J'ouvre la bouche : je bâille
- Je frotte mon visage (ou j'effleure, je caresse..)
- Je m'étire (bras, jambes, pieds...et tout le corps)
- Je bouge (sur le dos, sur le ventre, sur le côté, je passe d'un côté à l'autre)
- Je roule pour me relever
- Je m'étire debout en bougeant tout mon corps
- J'appuie fort mes pieds sur le sol
- Je suis prêt et bien réveillé...

Inventer : l'histoire de la douche, l'habillage...

6) La maison du « tout en... »

Exemple : Tout en rond ... rond de tête, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles qui tournent, pieds qui dessinent des ronds sur le sol (petit/grand ; devant/ derrière), assis sur les fesses tourner sur soi-même...

Autres exemples : tout en long, tout en glaçon tout en chiffon.....varier pour faire découvrir différentes qualités de mouvements.

7) Travail à partir des mots du corps : prise de conscience profonde du corps, connaissance fine de soi

Les parties du corps : tête, bras, poitrine, ventre, fesses, jambes, pieds, mains (prendre conscience des différentes textures du corps, les os, les muscles, leur forme)

Le visage : ouvrir/fermer les yeux, friper le visage comme une « vieille pomme », passer la main pour « lisser »..front, joues...utiliser les oreilles comme des radars pour écouter les bruits (lointains, proches, sa respiration)

Les articulations « les pliures » : cou, épaules, coude, poignet, doigt, tout le dos, hanches, genoux, cheville, orteils.

Prendre conscience de ce qui nous constitue (notre « matière »): faire ressentir les parties dures (les os, leur forme), les parties molles (les muscles, les palper)

Guider en se concentrant sur une partie du corps : **exemple avec « la main »** : la faire bouger, plier, l'ouvrir, la fermer, bouger les doigts, les tendre, secouer, suivre les doigts un par un, sentir les pliures, suivre les os....se concentrer sur l'intérieur de la main, faire le tour.....

Réveil des sensations: en frottant, tapotant, effleurant, appuyant, lissant les parties du corps nommés :

- les mains entre elles
- les joues, le front, les cheveux, le crâne
- les épaules, la poitrine
- le bas du dos (derrière), le ventre (devant autour du nombril)
- les hanches sur le côté
- les cuisses
- les genoux
- les pieds

8) De « La danse des mains » au « Grand regard » (inspiré de l'Album à danser)

Sur musique douce, début et fin, mains sur les cuisses.

- Le meneur (l'enseignant...) mène en montrant une « danse des mains » improvisée, simple, lente, ample que tous imitent ...

D'abord danse d'une main, puis engageant l'avant-bras...2 mains, bras...gestes répétés plusieurs fois ... écoute, unisson...

- Puis, la même chose mais chacun, sur le cercle (ou en dispersion) n'est pas orienté vers le centre (orientations variées)

contagion...faire ensemble sans regarder directement le meneur

→ Inventer « la danse des pieds, des hanches... » et créer la danse de la classe

9) Par 2, assis l'un derrière l'autre : un masseur/un massé (MS/GS)

Le dos d'un camarade comme un tableau sur lequel on peut inventer une petite histoire :

Frotter le dos de son partenaire (imaginer une éponge qui frotte) ; tapoter comme des gouttes d'eau qui coulent; tambouriner avec le poing (l'orage) ; étaler (de la peinture), dessiner un grand cercle (le soleil), essuyer son dessin, nettoyer la toile...

→ changement de rôle: le masseur devient le massé (ce jeu peut être raconté petit à petit par un élève qui donne les ordres de ce qui est à réaliser)

10) A partir de formulettes

L'enseignant invente des formulettes puis ce sera au tour des enfants par 2,3....

Ex : petite tête tourne, tourne, tourne
mains fermées, mains ouvertes
balance, balance ton bras
balance, balance et lance.. !
et tu te déplies, et tu déroules ton dos, et voici ta tête !
et tu secoues, secoues.....secoue tout !!!

On nomme les parties du corps, qui sont « les paroles d'une petite phrase gestuelle » avec un sens logique. A chaque mot correspond une action du segment nommé ; on peut aussi lier l'action segmentaire à un déplacement.

La phrase sera plus ou moins longue selon les capacités de mémorisation.

On peut jouer sur la façon de dire (accélération, ralentissement, répétition.....) : têt—te, poi....gnet, cououououde, genou, tout ou ou out le doooooooooos.....

11) Le geste offert (sur musique douce)

Chaque élève tour à tour offre un geste à son voisin. Arrêt lorsque le dernier a offert son geste au premier. Importance du regard et de la qualité du geste.

Les déplacements : des situations pour entrer en relation avec l'espace

1/ Déplacements en dessinant des lignes courbes /droites/ brisées dans l'espace : être attentif à ce que l'on voit (observer les objets, les formes, les couleurs, l'extérieur, les autres (proposer de arrêts pour observer)

2/ Déplacements avec des verbes d'actions : marcher, glisser, taper, effleurer, piquer, balancer, sautiller.....

3/ Voyager librement dans tout l'espace en suivant sa main (regard en direction de sa main), puis retour à sa place.

Variables :

- jouer sur des changements de rythme, de vitesse, d'énergie, de niveau...
- musique : faire sans musique puis avec musique
- main qui se promène en suivant les différentes parties du corps (être tout près de...)
- les doigts de la main deviennent des rayons lumineux qui éclairent : le sol, le plafond, le ciel, les côtés, loin de soi, tout le corps...
- danser avec une main ou les deux ensemble (mains jointes)

4/ Jeu du partenaire secret : GS

On suit de temps en temps ce que fait un autre, on prend son déplacement à l'identique (mouvement, vitesse, énergie); on change de partenaire au signal.

5/ Le « banc de poissons » (à partir de la GS)

Sans musique, en déplacement libre, passer de très dispersés à très serrés, comme « un banc de poissons » puis certains font des échappées à un ou plusieurs poissons puis reviennent dans le banc...

Même chose par petits groupes de 5/6 enfants qui organisent dans l'espace un trajet précis avec un début et une fin lisibles.

6/ Du regard à la construction aléatoire (GS)

Sans musique, en déplacement libre, choisir quelqu'un du regard et le suivre du regard certain temps... puis changer de personne à suivre du regard.

Même chose mais après avoir choisi quelqu'un du regard, ne pas le quitter des yeux, puis aller vers lui et poser un contact (avec une partie du corps nommée par l'enseignant) pour imaginer une statue.

Ex : on pose le coude, on pose, la main, on pose le pied, on pose le sommet du crâne....

On reste quelques secondes, on défait la statue et on repart pour continuer.

Variables : Même chose sans point de contact, statue à deux, à plusieurs