



Danse avec ta chaise – séance 2

Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

Objectif : danser seul selon un espace donné en utilisant un objet.

But pour l'élève : évoluer avec une chaise en exploitant les positions les plus originales et en respectant une contrainte.

Contexte

Temps EPS quotidien
Durée : 45 mn à 1
heure, Enseignant
Groupe de maximum de 10 élèves en
maternelle et 15 élèves en élémentaire

Activité

DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m²). Pas de passage au sol.

Intensités :

Faible (distanciation d'au moins 1m)

Moyenne (distanciation d'au moins 5m).

Lieu

**Cour d'école / préau /
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/
Zone d'attente pour les consignes avec
marquage au sol (1à 2m) / Sens de
circulation (entre ateliers par exemple) /
distanciation/ Organisation en fonction des
règles sanitaires.*

Matériel

La chaise nominative de l'élève (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).

AUCUN matériel personnel.

Local matériel non accessible aux élèves.

Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.

Trousse Covid19 : **Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques.**

Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise.

Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p>Le petit tailleur</p> <p>Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirer profondément, en gonflant la cage thoracique et en montant les épaules jusqu'aux oreilles - Bloquer alors la respiration durant 3 secondes - Expulser l'air par la bouche en laissant tomber les épaules vers le bas - Reprendre l'exercice 5 fois 	<p>Même exercice que la séance 1.</p> <p>Accentuer l'inspiration et l'expiration. Vérifier que le dos reste droit. Les élèves peuvent mettre une main sur leur cage thoracique pour sentir que celle-ci se soulève lors de l'inspiration. Idem au niveau du ventre.</p>
<p>Petit Bouddha</p> <p>Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent. - Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main. - Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids 	<p>Même exercice que la séance 1.</p> <p>Approfondir la sensation de poids. Vérifier que le dos reste droit. Accompagner la sensation de poids par contrastes : avoir une plume dans la main puis un gros cailloux puis une pomme de pin.</p>
<p>Les petits moulinets</p> <p>Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis ou debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tête et corps alignés. - Monter le bras droit devant soi, bras tendu, poser la main du bras gauche sous le coude et faire des rotations du coude droit dans un sens puis dans l'autre en passant sous le bras gauche. Même travail avec le coude gauche. - Puis lever un pied, plier le genou, en ayant le regard bien droit devant soi. Travail identique avec l'autre genou. 	<p>Suite de l'exercice de la séance 1 avec le coude et le genou.</p> <p>Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.</p>
<p>L'orange pressée</p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se lever sur la pointe des pieds en imaginant avoir une orange sous les talons. - Redescendre très doucement vers le sol pour « presser l'orange » - A réaliser plusieurs fois avec des pauses pour ne pas créer de fatigues musculaires. 	<p>Même exercice que la séance 1.</p> <p>Marquer d'avantage la descente en douceur. Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre. Serrer les fesses pour fixer le bassin.</p>

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle d'environ 2m de diamètre.

Création : 25 mn

Cette séance continue le travail sur les postures, le corps en proposant une contrainte ; le début et la fin. Elle permet les premières observations des émotions.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p>Temps de recherche</p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Les élèves vont chercher tout ce qu'ils peuvent faire avec la chaise en la gardant dans sa position normale.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p>1-Aller à la rencontre de sa chaise : imaginer une histoire avec votre chaise sans parole, avec votre corps uniquement. Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise, la rencontrer et s'asseoir d'une façon originale en restant immobile pendant 5 secondes puis quitter la chaise et repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle. Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p>2-Présenter au groupe et verbaliser sur les différentes propositions en commençant à dépasser la description pour aller sur la qualité de mouvement : -observation de la qualité du mouvement : brusque, doux, fluide, saccadé, gestes étriqués ou amples, -début de prise en compte de l'intention : le danseur rencontre sa chaise rapidement, lentement, avec des hésitations ou franchement, timidement, en montrant de l'étonnement, de la joie, de la colère, de la peur....</p>	<p>Proposer aux élèves d'enfiler dans leur tête le costume du danseur avant de démarrer et de prendre le temps de le quitter à la fin. Insister sur la notion de début et de fin.</p> <p>Proposer aux plus jeunes de donner un « nom » à leur chaise pour faciliter <u>l'histoire de la rencontre</u> avec l'objet/personnage ou animal...</p> <p>Comment le danseur rencontre-t-il sa chaise ? Avec quelles intentions ? Comment sont ses mouvements ? Pour les plus petits : Comment fait-il pour avancer vers sa chaise ? pour s'asseoir, repartir ? A partir d'exemples explicites, commencer à les interpeller sur les intentions : a-t-il l'air content ? Triste ? puis Quelles parties du corps entrent en jeu ? Quelles sont les actions, les espaces utilisés ? Pour les plus jeunes, la phase de verbalisation pourra être en partie prise en charge par l'enseignant.e.</p>
<p>Temps d'exploitation</p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'un inducteur</p>	<p>1-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante : Deux mains sont sur la chaise, trouver le plus de positions sans changer de place les mains.</p> <p>2-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante : Une seule main sur la chaise, trouver le plus de positions sans changer de place la main.</p>	<p>Il est possible d'aider les élèves en rappelant les différentes variables : Variable espace = adverbes de lieu : autour, devant, derrière, à côté, sur et éventuellement sous mais pas de passage au sol. Variable action à partir de verbes : s'allonger, s'asseoir, se mettre debout...).</p> <p>Ne pas hésiter à mettre en avant l'idée d'un camarade pour aider des élèves qui ont des difficultés. Ils pourront au départ l'imiter pour ensuite s'en détacher.</p>

Temps des choix Faire des choix pour composer un enchaînement	Choisir parmi toutes vos idées vos 2 ou 3 positions préférées, pour les faire à la suite dans l'ordre que vous choisissez. Chaque position est tenue 5 secondes. Ajouter un début (départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions puis rejoindre un point sur le cercle (ligne). S'inventer une histoire. Répéter trois fois.	Commencer par deux positions pour faciliter la tâche avec les plus petits. Instaurer un début et une fin en racontant une histoire. Entrer dans son rôle de danseur.
Temps de la communication Donner à voir sa composition aux autres.	Présenter la danse à un autre élève (départ, 2 ou 3 positions et fin). Danser par demi-groupe et observer la composition : -composition : un début (danseur sur le tracé du cercle, immobile), deux ou trois positions tenues, et une fin (danseur immobile sur le tracé du cercle). L'enseignant invite aussi les élèves à observer l'émotion du personnage qui va à la rencontre de l'objet. -émotion : peur, colère, tristesse, joie Verbaliser sur la composition et l'émotion.	Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle il serait possible de voir l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage. Les 2 ou 3 positions doivent être posées et enchaînées. On peut aider les élèves à enchaîner à partir d'un signal sonore (frapper dans les mains). Il y a un début et une fin. Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.

Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils	Observations
Le chemin de l'écoute Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none">- S'asseoir confortablement- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute d'une musique ou d'une chanson chantée par l'enseignant.		Même exercice que la séance 1 pour permettre à chacun de prendre le temps de gagner en confiance.

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, temps, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I	Cycle II
<p>Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).</p> <p>« D'une chaise à l'autre »</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZBJvOWzNS4g</p> <p>David REGEFFE - Comédien et danseur professionnel Extrait du spectacle de l'école de danse Francis et Danièle REGEFFE enregistré au centre culturel Le Triskell à Pont-l'Abbé (29) en 1998</p> <p>Albums de littérature jeunesse sur la danse :</p>	

Cycle 1

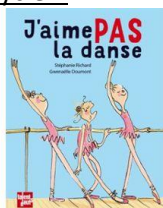


« Un tigre en tutu » de Fabi Santiago, Hatier Jeunesse, 2016

Max est un tigre qui a un rêve. Il aime les pirouettes et les pliés, bondir et virevolter. Il veut être un danseur éblouissant et briller sur la scène ! Mais un tigre en tutu peut-il connaître la gloire ?

Avec Max, va au bout de tes rêves et de ton talent, quoi qu'il arrive !

Cycle 2



« J'aime pas la danse » de Stéphanie Richard, Talents Hauts, 2015

Moi, j'aime pas la danse. Mais Maman adore. Alors tous les mercredis, j'enfile mon tutu. Mais j'aime pas les tutus. Ça gratte et c'est rose. »

Des cours ennuyeux au grand écart qui fait mal, la narratrice ne nous épargne rien, jusqu'au spectacle de fin d'année où elle part du mauvais côté et fait le pitre pour le plus grand plaisir du public.

[Liste d'albums sur la danse](#)

D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.

NOTES enseignant