



Danse avec ta chaise – séance 6

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. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

But pour l'élève

Evolution avec une chaise en exploitant la notion d'énergie, de flux dans l'enchaînement.

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 (1 à 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).

Une petite balle (individuelle pour l'exercice Rouli Roula)

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 adultes, poubelles.

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 gâteau au chocolat Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise, installés confortablement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imaginer qu'ils sentent un gâteau au chocolat qui sort du four, un parfum, une fleur. - Répéter l'exercice plusieurs fois. - Imaginer ensuite qu'ils soufflent sur une tasse de chocolat chaud, qu'ils gonflent un ballon, qu'ils font des bulles de savon, etc., toute action mettant en jeu la respiration. - Répéter l'exercice plusieurs fois. 	<p>Poursuite de l'exercice de la séance 5, en travaillant davantage sur l'expulsion. Pour les plus jeunes, il est souhaitable de proposer des situations réelles avant de passer à une situation imaginaire. Laisser l'enfant trouver son propre rythme respiratoire. Donner tout le temps nécessaire aux enfants pour trouver une bonne respiration (durée d'inspiration, et durée de l'expiration).</p>
<p>Le rouleau de réglisse Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pieds sont espacés d'une bonne largeur de bassin, les bras le long du corps et le regard loin devant. - Les bras ballants, la tête penchée en avant, ils vont alors redescendre très lentement les épaules, puis la poitrine et enfin le dos, qui s'enroule comme un rouleau de réglisse. - Une fois en bas, ils remontent tout aussi lentement en déroulant la colonne, vertèbre par vertèbre. 	<p>Même exercice que la séance 5, en insistant sur le rythme constant. Il n'est pas nécessaire que les enfants forcent pour arriver le plus bas possible. Ce jeu doit être dans la lenteur, la décontraction, la sensation et dans un rythme constant.</p>
<p>Le bisou du pouce Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le dos est droit. - La main dominante (si l'enfant la connaît) est placée en l'air, face au visage. - L'index vient se poser sur le pouce (comme une pince), puis se soulève. - Le majeur reproduit le même mouvement, et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire, puis le chemin se fait en sens inverse. - Dans ce premier temps, le jeu se fait sur une main, l'autre restant posée sur les genoux. - Dans un deuxième temps, le travail se fait avec l'autre main. 	<p>Même exercice que la séance 4, mais les deux mains sont sollicitées en alternance. Toujours veiller à la bonne position du dos. L'exercice doit se faire sans crispation des mains ni du visage. Il est possible de faire l'exercice sur un fond musical et de demander aux plus grands de suivre le rythme avec leurs doigts.</p>
<p>La fourmi funambule Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout sur le tracé de leur cercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imiter un funambule qui marche sur un fil. - Donner l'image aux enfants de la fourmi qui avance. - Poser un pied devant l'autre en faisant toucher le talon aux orteils. 	<p>Le dos doit rester très droit, le regard devant. Les épaules restent basses. Les bras peuvent servir de balancier.</p>

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

Création : 25 mn

Cette séance est la même que la séance 5 mais permet de travailler la notion d'énergie, de flux.

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>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p>1- Danser en suivant la musique : vous allez imaginer un voyage qu'il faudra faire en fonction de la musique, il faudra bien écouter et essayer de la suivre. Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée. L'enseignant propose une musique saccadée ou fluide. Les élèves explorent individuellement cette nouvelle consigne.</p> <p>2- Choisir une proposition et la présenter pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p>3 - Verbaliser sur les différentes propositions en mettant en avant la notion de rythme, de flux, d'arrêt. Comment est la musique ? Que fait le danseur ? Comment sont ses mouvements ? Dans quel état semble le danseur ? Est-ce qu'on peut observer, ressentir une émotion ? Laquelle ? Pourquoi ?</p> <p>4- Même consigne que la situation 1 avec une musique différente (fluide si vous avez commencé par saccadée.)</p> <p>5- Choisir une proposition, la présenter. Proposer une phase collective de verbalisation.</p>	<p>Suite au visionnage des vidéos de la séance 5, il est possible d'aborder en classe, la différence entre ces deux danses et la notion d'énergie, de flux : Saccadé/fluide en lien avec l'éducation musicale.</p> <p>Le ressenti d'une émotion en lien avec une musique est très subjectif. Accepter les réponses parfois différentes des élèves.</p>
<p>Temps d'exploitation</p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'une contrainte</p>	<p>Vous allez imaginer une histoire dans laquelle vous allez travailler cette notion d'énergie : saccadé/fluide Imaginez que vous êtes un robot... vous allez trouver un enchaînement qui sera le plus saccadé possible. Puis au changement de musique, d'un coup vous changez de personnage, vous êtes une petite feuille qui vole dans le vent et vous trouvez un enchaînement pour le retour qui lui sera fluide.</p>	<p>Il peut être intéressant au préalable d'échanger avec les élèves : « A quoi vous fait penser cette musique saccadée, cette musique fluide ? » et ainsi ensemble vous pourrez définir l'univers de référence compréhensible par tous pour la séance de danse. Quelles émotions rattachent-ils à telle ou telle musique ?</p> <p>L'enseignant circule auprès des élèves dans le respect des règles sanitaires, pour encourager, relancer, répéter les consignes.</p> <p>Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté.</p>

<p>Temps des choix Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p>Choisir parmi toutes vos idées votre enchaînement préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne) puis changement de musique (passage du saccadé au fluide ou inversement) et faire le chemin retour. S'inventer une histoire par rapport à l'univers choisi, les musiques utilisées et commencer à montrer une émotion en lien avec l'intention : joyeux, triste... Attention chaque position est tenue 5 secondes. Répéter trois fois.</p>	
<p>Temps de la communication Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p>Présenter la danse aux autres élèves par demi-groupe classe (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne de la variable d'énergie. Les observateurs doivent observer si le danseur a essayé de respecter la contrainte. Verbaliser sur la notion d'énergie et continuer d'émettre des hypothèses sur les émotions. Quelle histoire le danseur a voulu raconter ? Quelle intention a-t-il ? Quelles émotions ressentez-vous en observant ?</p>	<p>Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on voit l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage.</p>

Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<p>Promenade champêtre</p> <p>Apprendre à se relaxer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none">- S'asseoir confortablement- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute de l'histoire dite par l'enseignant- Demander aux enfants de « voir » dans leur tête où ils se trouvent et leur position.- Puis leur demander de se voir se lever, et de se diriger vers le fond de la cour où il y a un chemin très ensoleillé, bordé de jardins. Entrer dans l'un d'entre eux, l'herbe est agréable sous les pieds, il y a de belles fleurs. S'approcher de l'une d'entre elles : elle sent bon a de magnifiques couleurs, c'est presque une fleur magique. Entendre les oiseaux siffler dans le pommier du jardin, en voir un qui leur plaît beaucoup, s'en approcher. Suivre du regard l'oiseau qui s'envole, qui monte dans le ciel, il est de plus en plus petit, puis disparaît. S'asseoir dans l'herbe fraîche, cueillir une fleur et respirer son délicat parfum.- Demander alors aux enfants de rester ainsi quelques secondes. Puis très doucement, les inviter à effacer l'image dans leur tête et à ouvrir les yeux ; ils peuvent s'étirer, bâiller...puis ils se relèvent très doucement.	<p>Poursuite du travail de visualisation commencée lors de la séance précédente.</p> <p>Il est possible de proposer la même histoire. Les élèves ne seront plus dans la découverte, ils savent ce qu'il va se passer. Ils pourront davantage lâcher prise.</p> <p>La voix de l'adulte doit être calme et sereine. C'est une des conditions pour que les enfants puissent réellement se relaxer.</p> <p>La lenteur de cette promenade est aussi très importante ; il est nécessaire de laisser le temps aux enfants de visualiser chaque mouvement ou situation.</p>

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

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

Cycle I

Cycle II

Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 7 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la notion d'intention du danseur : quels états, émotions, quel imaginaire ?

« Flûte...les chaises se mettent à danser »

Vidéo

Court métrage d'Arthur Stammet

Classe de danse de Béatrice Lenzi (Conservatoire de Musique et de Danse de Saint-Avold)

Musique interprétée à la flûte par Anne-Sophie Kastel.

Montage réalisé par Arthur Stammet avec le logiciel Premiere CS5.

Film a été produit par l'association Noise Watchers Unlimited a.s.b.l. (Luxembourg)

Albums de littérature jeunesse sur la danse et les intentions :



"La petite fille du port de Chine" d'Agnès Bertron-Martin, Père Castor Flammarion, 2006

Comment une petite fille arrive à capturer le dragon qui sème l'horreur dans le petit port qu'elle habite grâce à la constance de ses rêves et de son amour ainsi qu'à la beauté de la danse par laquelle elle exprime tout cela.

Propositions de ressources musicales à étudier en préparation de la séance 7 :

[Ressources musicales sur les émotions](#) constituées par Ane ROUAUD, CPD Musique de Charente-Maritime.

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