



Danse avec ta chaise – séance 7

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 Réaliser un enchaînement seul avec une chaise avec l'intention d'exprimer une émotion. Observer les prestations des autres et exprimer ses émotions.

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 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 ballon de baudruche</p> <p>Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La respiration abdominale : Poser les mains sur le ventre. Inspirer lentement et profondément par le nez puis expirer l'air par la bouche tranquillement. - Répéter l'exercice plusieurs fois. - La respiration costale : Poser les mains sur les côtes. Inspirer par le nez puis expulser l'air par la bouche. - Répéter l'exercice plusieurs fois. 	<p>Importance d'être bien détendu dans le calme. Exercice à faire sans précipitation. Placer les mains sur l'abdomen pour sentir leur ventre se gonfler puis se dégonfler comme un ballon de baudruche et leurs mains suivre le mouvement.</p> <p>De même, placer les mains sur les côtes. En amont de ce temps de travail, vérifier que les enfants connaissent bien l'emplacement des parties du corps citées.</p> <p>En fond sonore, une musique douce aidera les enfants à se concentrer sur leur respiration.</p>
<p>Rêverie</p> <p>Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les yeux sont fermés, la musique est lancée. - Essayer d'entendre un maximum de sons diffusés par la musique. 	<p>Cet exercice demande beaucoup de concentration et de calme.</p>
<p>La danse des moulinets</p> <p>Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le dos est droit. - Les enfants vont faire des moulinets avec, en même temps, le poignet droit et la cheville droite. - Dans un sens puis dans l'autre, poignet et cheville tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur. - Effectuer le même exercice avec le poignet gauche et la cheville gauche. 	<p>Poursuite de l'exercice des séances 1 à 3.</p> <p>Proposer une musique douce et rythmée.</p>
<p>La fourmi funambule</p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imiter un funambule qui marche sur un fil, attention cette fois vous devez imaginer le 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>Poursuite de l'exercice des séances 5 et 6, avec un fil imaginaire.</p> <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 permet de travailler l'imaginaire et en particulier à partir 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>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p>1- Danser en suivant la musique : Vous allez bien écouter les deux musiques (joie/tristesse) et pour chacune d'entre elle, vous allez imaginer une histoire en fonction de ce que vous ressentez. 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 deux extraits de musiques déjà entendues par les élèves lors des échanges en classe, qui représentent des émotions connues. 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 d'intention, des émotions. 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 ? Comment est notre corps lorsque nous sommes tristes, joyeux ?</p> <p>4- Même consigne que la situation 1 avec deux musiques différentes (colère/peur)</p> <p>5- Choisir une proposition, la présenter. Proposer une phase collective de verbalisation.</p>	<p>Un travail préalable sur les émotions doit être effectué en classe à travers la littérature et les arts. Les élèves ont connaissance du vocabulaire autour des émotions.</p> <p>Travail d'écoute musicale indispensable en amont : qu'est-ce que cela vous évoque ? quels sont vos impressions ? vos ressentis ? Quand ressentez cette émotion ?</p> <p>Pour les plus jeunes, il est préférable de s'en tenir aux quatre émotions de base : la joie, la colère, la tristesse, la peur.</p> <p>L'enrichissement du vocabulaire permettra d'enrichir le répertoire gestuel.</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 par rapport à une émotion.</p> <p>Vous choisissez une émotion et vous essayez de trouver les plus de façons possibles de vous déplacer en étant triste, en colère... puis vous cherchez des positions avec votre chaise qui exprime cette émotion. Réfléchissez à comment vous rencontrez votre chaise puis vous la quittez en ayant peur ou en étant joyeux...</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté.</p>
<p>Temps des choix</p> <p>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).</p> <p>Attention chaque position est tenue 5 secondes.</p> <p>Répéter trois fois.</p>	
<p>Temps de la communication</p> <p>Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p>Présenter la danse aux autres élèves par groupe d'élèves avec la même émotion (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne.</p> <p>Les observateurs doivent observer si le danseur a essayé de respecter la contrainte.</p> <p>Verbaliser : Quelle histoire le danseur a voulu raconter ? Quelle intention a-t-il ? Quelle émotion est représentée ? L'avez-vous ressentie ? Comment peut-on le deviner ?</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
La poupée Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none">- S'asseoir confortablement.- Respirer calmement en inspirant l'air par le nez et en le faisant ressortir par la bouche, puis fermer les yeux très lentement.- L'enseignant énumère toutes les parties du corps qui doivent se détendre « vous allez devenir tout mou, comme une poupée de chiffon, les muscles de votre visage deviennent mous, puis votre front... » et ainsi de suite jusqu'aux orteils. « Maintenant, votre corps est très léger comme une poupée ».- Laisser les élèves quelques secondes dans cet état de légèreté, puis les aider à revenir en faisant le chemin inverse, des orteils jusqu'à la tête.- Demande aux élèves de sentir leurs muscles redevenir fermes à nouveau.	La voix de l'adulte est très importante.

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (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 8 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la relation à l'autre : Seul, par deux, en groupe, avec le collectif

« Ashbury ST. »

[Vidéo](#) de 20'50 à 23,50

2012 - Réalisateur-riche : [Gauducheau, François](#)

Chorégraphe(s) : [Brumachon, Claude](#) (France)

Présentée dans la/les collection(s) : [CCNN Ambra Senatore](#)

Producteur vidéo : [CCN de Nantes](#)

Pour aller plus loin dans la réflexion sur les arts et les émotions

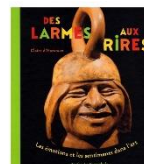
Les CPD Eléna Mahé et Sabrina Lacoste Masson vous conseillent l'ouvrage

[« Des larmes aux rires : les émotions et les sentiments dans l'art »](#)

2006, Claire d'Harcourt, Seuil / le Funambule, Paris.

Elles restent à votre disposition pour vous accompagner en arts plastiques

OU mettent à disposition des outils complémentaires sur demande.



Ressources autres départements

[Ressource du pôle artistique et culturel de l'académie de Reims](#)

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