



EPS - mai 2020



Danse avec ta chaise – séance 8

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 : Prendre en compte les autres danseurs pour inscrire son action dans un projet collectif. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

But pour l'élève

Réaliser un enchaînement à deux avec une chaise avec l'intention d'exprimer une émotion. Exprimer ses ressentis.

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
Le ballon de baudruche Apprendre à respirer	Les enfants sont debout devant leur chaise : <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.- La respiration claviculaire : Placer l'air inspiré par le nez dans la poitrine, puis l'expulser par la bouche.- Répéter l'exercice plusieurs fois.- Puis lier ces trois temps sans expulsion de l'air à chaque fois, comme si on gonflait un ballon, l'air se déplaçant du ventre, aux côtes, puis aux clavicules.	Prolongement de l'exercice proposé en séance 7 avec la respiration claviculaire. Importance d'être bien détendu dans le calme. Exercice à faire sans précipitation. En amont de ce temps de travail, vérifier que les enfants connaissent bien l'emplacement des parties du corps citées. En fond sonore, une musique douce aidera les enfants à se concentrer sur leur respiration. Pour que les enfants distinguent bien les 3 étapes de la respiration, leur demander de poser les mains sur les différentes parties de leur corps qui entrent en jeu (ventre, côtes, clavicules) : ils doivent sentir leurs mains se soulever.
Rêverie Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none">- Les yeux sont fermés, la musique est mise en marche.- Essayer d'entendre un maximum de sons diffusés par la musique.	Reprise du même exercice que la séance 7. Cet exercice demande beaucoup de concentration et de calme.
La danse des moulinets Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <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.	Même exercice que la séance 7 avec un prolongement pour les plus grands. Proposer une musique douce et rythmée.

	<ul style="list-style-type: none">- Effectuer le même exercice avec le poignet gauche et la cheville gauche.- Pour les plus grands, il est possible d'augmenter la difficulté en associant la cheville droit avec le poignet gauche et inversement.	
La fourmi funambule Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle) <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.	Même exercice que la séance 7. Le dos doit rester très droit, le regard devant. Les épaules ne doivent pas monter. Les bras peuvent servir de balancier.

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

Création : 25 mn

Cette séance permet de travailler la composition chorégraphique par deux.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p>Temps de recherche</p> <p>Les élèves vont se mettre en binôme pour inventer une histoire.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales et/ou émouvantes.</p>	<p>1- Inviter son partenaire à la danse : Vous allez choisir un partenaire, chacun restera dans son cercle, mais cette fois vous allez danser en faisant attention à l'autre. Il y a un danseur qui va commencer puis quand il le souhaite il s'arrête, même si c'est en plein milieu de sa phrase dansée, pour inviter son camarade à danser à son tour. Quand le camarade voit que le danseur est arrêté alors il commence son histoire en dansant à son tour, puis s'arrête quand il le souhaite. Chacun danse en alternance, sous forme de relais, jusqu'à ce que chaque danseur atteigne son point d'arrivée. 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.</p> <p>2- Maintenant que vous avez rencontré votre partenaire, vous allez imaginer une histoire à deux, toujours chacun dans votre cercle. Le temps de la musique, les élèves explorent par deux cette nouvelle consigne.</p> <p>3- Choisir une proposition et la présenter pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p>4- Verbaliser sur les différentes propositions en mettant en avant cette notion de relation à l'autre : Que fait l'un par rapport à l'autre ? Est-ce la même danse ? Est-ce qu'ils dansent en même temps ? Que ressentez-vous en tant que spectateurs ? Prendre appui sur les observations effectuées pour proposer la consigne du deuxième temps.</p>	<p>Un travail préalable sur la relation à l'autre et la composition à plusieurs sera effectué en classe à travers les différentes vidéos proposées.</p> <p>La différence entre danser seul, à deux, à plusieurs : les danseurs réalisent-ils les mêmes gestes ? En même temps ? Avec qui ? Comment ?...</p> <p>Importance de favoriser l'écoute de l'autre pour construire.</p> <p>Il est préférable de proposer une musique lente et sur un temps court qui permet aux élèves de pouvoir suivre plus facilement ce que produit leur partenaire.</p> <p>Dans le contexte sanitaire actuel, il peut être intéressant de travailler principalement sur la notion de temps : jeu en miroir, jeu en parallèle, jeu en alternance, jeu en cascade, jeu en canon.</p>
<p>Temps d'exploitation</p> <p>Explorer le plus de propositions possibles à deux et à partir d'une composition donnée</p>	<p>Vous allez imaginer une histoire à 2 en miroir. Les danseurs réalisent leur phrase en même temps. Il y a un danseur qui propose un enchaînement que le camarade doit faire en même temps puis quand il atteint son point d'arrivée, les rôles sont inversés. Par deux, les élèves recherchent les façons de se mouvoir en même temps. L'enseignant attire l'attention des élèves sur quelques critères de réalisation : mouvements lents, importance du regard vers l'autre, mouvements simples (lisibles).</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Les élèves étant éloignés afin de respecter les gestes barrière, on peut accepter avec les plus jeunes que les mouvements ne soient pas en miroir strict : le bras droit du « meneur » qui bouge, c'est le bras gauche du « copieur » qui bouge ; mais un bras qui suit le même mouvement suffira.</p>

<p>Temps des choix Faire des choix pour une composition à deux d'une phrase chorégraphique.</p>	<p>Choisir ensemble parmi toutes les idées d'enchaînements, votre préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer chacun vers sa chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne). Penser à vérifier constamment où se situe le partenaire dans la phrase dansée pour évoluer constamment en miroir avec lui. Prendre le temps de tenir les positions en marquant un temps de pause. Répéter plusieurs fois afin que les deux danseurs évoluent ensemble.</p>	<p>Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté. Veiller à ce que chaque élève puisse participer au choix dans les duos. Sortir des immobilités des trois positions choisies par un signal, une respiration commune, une impulsion musicale.... comme pour le début de la phrase dansée.</p>
<p>Temps de la communication Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p>Présenter la danse aux autres élèves par groupe d'élèves (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne. Les observateurs doivent observer si les danseurs ont essayé de respecter la contrainte. Verbaliser sur cette notion de relation à l'autre : Ont-ils réussi à danser ensemble ? En miroir ? Quelles difficultés ? Comment arriver à danser avec l'autre ? Que ressentez-vous en tant que danseurs, en tant que spectateurs?</p>	<p>Les danseurs prennent le temps d'observer leur partenaire afin d'évoluer ensemble tout en essayant de vivre l'histoire imaginée.</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.- Demander aux élèves de sentir leurs muscles redevenir fermes à nouveau.	Même exercice que la séance 7. 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 9 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves, pas de contact physique avec les autres danseurs et espace limité).

Travail sur la relation à l'autre : en groupe, le collectif

[Vidéo](#) de 4'40 à 5'20

2014

Chorégraphe(s) : [Preljocaj, Angelin](#) (France)

Présentée dans la/les collection(s) : [Fondation BNP Paribas](#)

Producteur vidéo : [Ballet Preljocaj](#)

Ressources en lien avec les autres arts du vivant :

[Vidéo Cirque](#)

Charlie match, 2012

[Vidéo Mime](#)

Il était une chaise

ONF

Réalisé par Claude Jutra et Norman McLaren - 1957

Court métrage d'animation à la manière éblouissante de Norman McLaren. Le cinéaste illustre le phénomène insolite de la révolte de la matière. Mais pourquoi l'homme et l'objet ne se mettraient-ils pas d'accord en toute amitié?

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