



Danse avec ta chaise – séance 1

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

Evoluer avec une chaise en exploitant les positions les plus originales.

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>Vérifier que le dos reste droit.</p> <p>Les élèves peuvent mettre une main sur leur cage thoracique pour sentir que celle-ci se soulève lors de l'inspiration.</p> <p>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>Vérifier que le dos reste droit.</p> <p>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 un bras devant soi, coude plié, et faire des rotations du poignet dans un sens puis dans l'autre. Même travail avec l'autre poignet. - Puis lever un pied, juste en le décollant du sol et réaliser des rotations dans un sens puis dans l'autre, en ayant le regard bien droit devant soi. Travail identique avec l'autre cheville. | <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 de suite avec des pauses pour ne pas créer de fatigues musculaires. | <p>Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.</p> <p>Serrer les fesses pour fixer le bassin.</p> |

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

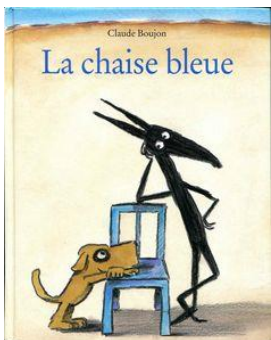
| Situations | Tâches et consignes | Conseils et observations |
|--|---|---|
| <p>Temps de recherche 1</p> <p>Les élèves vont chercher tout ce qu'ils peuvent faire avec la chaise en la gardant dans sa position normale.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p> | <p>1-Jouer avec la chaise sans la bouger, Trouver tout ce que vous pouvez faire avec. Choisir une proposition et la présenter.</p> <p>2-Enrichir les premières positions de nouvelles idées.</p> <p>Choisir une proposition.</p> <p>Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise et présenter sa position en restant immobile pendant 5 secondes puis repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle.</p> <p>Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p>3-Présenter au groupe et verbaliser sur les différentes propositions.</p> | <p>Mettre en lumière les différentes positions en faisant verbaliser les élèves. Adaptations proposées dans l'ouvrage « Handicaps et activité physique : activités expressives et artistiques » Editions EPS. (p32 et 33).</p> <p>Instaurer un début et une fin.</p> <p>Proposer aux élèves d'enfiler dans leur tête le costume du danseur avant de démarrer.</p> <p>Mettre en avant l'action et le repérage spatial qui seront des inducteurs pour la suite.</p> |
| <p>Temps d'exploitation</p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'un inducteur</p> | <p>(Choisir une consigne en fonction de la variable retenue) </p> <p>Trouver le plus de positions possibles pour s'asseoir ou trouver le plus de positions possibles derrière la chaise par exemple.</p> | <p>Variable espace = adverbes de lieu : autour, devant, derrière, à côté, sur et éventuellement sous mais pas de passage au sol.</p> <p>Variable action à partir de verbes : s'allonger, s'asseoir, se mettre debout...).</p> |
| <p>Temps des choix</p> <p>Faire des choix pour composer un enchaînement</p> | <p>Choisir parmi toutes vos idées vos 2 ou 3 positions préférées, pour les faire à la suite dans l'ordre que vous choisissez. Attention chaque position est tenue 5 secondes.</p> <p>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.</p> | <p>Pour les plus petits, trouver avec eux, un nom aux positions (ex : position papillon, position bâton...).</p> <p>Commencer par deux positions pour faciliter la tâche.</p> <p>Instaurer un début et une fin en racontant une histoire. Entrer dans son rôle de danseur.</p> |
| <p>Temps de la communication</p> <p>Donner à voir sa composition aux autres.</p> | <p>Présenter la danse à un autre élève (départ, 2 ou 3 positions et fin).</p> <p>Danser par demi-groupe et observer : il y a un début (danseur sur le tracé du cercle, immobile), deux ou trois positions tenues, et une fin (danseur immobile sur le tracé du cercle). Verbaliser sur la composition.</p> | <p>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.</p> <p>Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.</p> |

Retour au calme : 5 mn

| Situation | Tâches et consignes | Conseils | Observations |
|---|---|----------|---|
| <p>Le chemin de l'écoute</p> <p>Apprendre à se relaxer</p> | <p>Les enfants 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 d'une musique ou d'une chanson chantée par l'enseignant | | <p>Cet exercice est la base de beaucoup d'autres en relaxation. Souvent des élèves ont peur de fermer les yeux longtemps. Il faut faire preuve de patience. L'élève prendra confiance peu à peu, l'angoisse se dissipera, et le calme et la sérénité prendront place.</p> |

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 I | Cycle II |
|--|--|---|---|
|  | <p>Album qui peut être lu en amont de la séance, comme inducteur de cette séquence</p> <p>La chaise bleue, Claude Boujon. © L'école des loisirs, 1996</p> <p>L'histoire de <i>La chaise bleue</i> commence par la promenade dans le désert (« Ce jour-là ») de deux personnages, Escarville et Chaboudo. Dans cette immensité ocre et jaune, ils découvrent une chaise bleue et brisent la monotonie en imaginant bon nombre d'usages ludiques, de détournements de l'objet.</p> <p>Vidéo de lecture de l'album offerte par l'école des Loisirs pour les élèves en distanciel :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0I72srLcYol&t=23s</p> | <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>Gourbi, site numéridanse de la <u>Maison de la Danse de Lyon 2007</u> https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/gourbi?s</p> <p>Réalisateur-riche : <u>Picq, Charles</u> Présentée dans la/les collection(s) : <u>Maison de la Danse de Lyon, Saisons 2000 > 2009</u> Producteur vidéo : <u>Pockemon Crew; Maison de la Danse</u></p> | <p>D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.</p> |

NOTES