

Fiche 4

EPS - mai 2020

Cycle I

Cycle II



## Danse avec ta chaise – séance 10

### 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 plusieurs 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 4m<sup>2</sup>). 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
<b>Le petit escalier</b>  Apprendre à respirer	Les enfants sont assis confortablement sur leur chaise, le dos bien droit. <ul style="list-style-type: none"><li>- Inspirer l'air par le nez de façon continue : grande inspiration en plaçant l'air dans l'abdomen.</li><li>- Expulser l'air.</li><li>- Bloquer sur un temps très court le passage de l'air.</li><li>- Expulser une deuxième fois.</li><li>- Bloquer à nouveau le passage de l'air.</li><li>- Expulser une troisième fois.</li><li>- Vider l'air inspiré.</li></ul>	Poursuite de l'exercice de la séance 9 en inspirant de façon continue et en expulsant en 3 étapes.
<b>Petit Boudha</b>  Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li><li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li><li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids.</li></ul>	Même exercice que la séance 9 avec de la musique afin de recueillir leur ressenti des élèves par rapport au début de la séquence. Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer et se représenter l'image d'une plume et d'un gros caillou. Vérifier que le dos reste droit.
<b>Les moulinets en folie</b>  Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Le dos est droit.</li><li>- Les enfants vont faire des moulinets avec les deux poignets et les deux chevilles, en même temps.</li><li>- Dans un sens puis dans l'autre, poignets et chevilles tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.</li></ul>	Même exercice que la séance 9. Proposer une musique douce et rythmée.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pour les plus grands ou si les élèves sont près, il est possible de continuer l'exercice qui associe la cheville droit avec le poignet gauche et inversement.</li></ul>	
<b>Clic ! Clac ! Kodak</b>  Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle) <ul style="list-style-type: none"><li>- Chaque enfant évolue dans son espace. L'allure est neutre : ni trop raide, ni trop lent.</li><li>- A la proposition verbale qui leur est faite par l'adulte, les enfants s'arrêtent et se figent.</li><li>- L'enseignant fait des propositions avec des mots de tous ordres.</li><li>- Au signal, les élèves reprennent la marche pour s'arrêter à nouveau sur une proposition.</li></ul>	<b>Même exercice que la séance 9.</b> Les mots peuvent être des verbes d'action (courir, danser...), des noms d'objets (parapluie, ballon...), émotions (câlin, maman, doudou, amour, consoler...). Laisser une grande liberté d'interprétation.

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 le choix dans la composition chorégraphique à plusieurs.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></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><b>1- Découvrir son groupe de danseurs :</b> Vous allez être dans un groupe de plusieurs danseurs, chacun restera dans son cercle, mais vous allez danser en faisant attention aux autres. Comme la dernière fois, il y a un danseur qui va commencer à danser puis quand il le souhaite il s'arrête, même si c'est en plein milieu de sa phrase dansée, pour inviter ses camarades à danser à leur tour. Il nomme le camarade qui va devenir le meneur. Quand les camarades voient que le danseur est arrêté alors ils font attention à la désignation du nouveau meneur. Celui-ci commence alors son histoire en dansant à son tour, puis s'arrête quand il le souhaite. Les autres danseurs suivent alors le nouveau meneur. 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><b>2-</b> Maintenant que vous avez rencontré vos partenaires, vous allez imaginer une histoire tous ensemble, toujours chacun dans votre cercle. Le temps de la musique, les élèves explorent à plusieurs cette nouvelle consigne.</p> <p><b>3-</b> Choisir une proposition et la <b>présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>4- Verbaliser</b> 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>Même exercice de mise en danse que la séance 9.</p> <p>Il est possible pour les plus grands d'augmenter le nombre d'élèves dans les groupes.</p> <p>Un travail préalable sur la relation à l'autre et la composition à plusieurs se poursuit en classe à travers les différentes vidéos proposées. La différence entre danser seul, à deux, à plusieurs :</p> <p>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>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><b>Temps d'exploitation</b> Explorer le plus de propositions possibles à deux ou à plusieurs</p>	<p>Vous allez <b>imaginer</b> une histoire à plusieurs ou à deux, mais cette fois c'est vous qui allez choisir la composition chorégraphique que vous souhaitez : jeu en miroir, jeu en parallèle, jeu en alternance, jeu en cascade, jeu en canon. Demander aux élèves de se positionner sur leur choix d'évoluer à deux ou à plusieurs. Puis, une fois les groupes composés ou les binômes, leur demander de se rappeler ce qui a été vu dans les vidéos en classe, vécu dans les séances précédentes, observé lors des productions des autres pour produire une phrase dansée ensemble. Les élèves recherchent les différentes possibilités de composition.</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes.  Pour les groupes les plus en difficulté pour amorcer une recherche, l'enseignant peut leur donner le choix entre deux possibilités.</p>
<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour une composition à deux ou à plusieurs de phrases chorégraphiques.</p>	<p><b>Choisir</b> parmi toutes vos idées l'enchaînement du groupe : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne), en intégrant une variable de temps dans la composition. Trouver des respirations, un rythme commun tout au long de la phrase dansée pour la réaliser selon le choix chorégraphique retenu, sans avoir à vérifier constamment où se situe le partenaire dans la phrase. Prendre le temps de tenir les positions en marquant un temps de pause. Répéter plusieurs fois afin que cela soit réalisable par les deux danseurs.</p>	<p>Pour les groupes les plus en difficulté pour réaliser des choix en groupe, l'enseignant peut les orienter sur ce que chaque élève réussi à produire (enchaînement personnel) et les aider à composer en leur proposant le choix entre deux alternatives. Accompagner les différents groupes lors de cette phase pour favoriser l'utilisation de ses respirations, de la recherche d'un rythme commun : utilisation possible de claquement de doigts, balancements, inspiration /allongement...</p>
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par groupe d'élèves (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne. Les <b>observateurs</b> doivent observer si les danseurs ont essayé de respecter la contrainte. <b>Verbaliser sur cette notion de relation à l'autre</b> : Ont-ils réussi à danser ensemble ? Quelles-phrases dansées ont-ils proposées ? Identique, similaire ? Quelle composition ont-ils choisis ? Quelle variable de temps : miroir, canon, alternance... ? Quels indicateurs nous permettent de l'observer ? Quelles difficultés ? 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
<b>Je suis lourd et chaud</b>  Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise : <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement.</li><li>- Respirer régulièrement.</li><li>- Détendre tous les muscles (rappeler l'exercice de la poupée), du front aux pieds.</li><li>- L'enseignant demande d'imaginer une sensation agréable de lourdeur (comme le gros caillou) dans tout le corps : « je suis lourd, très lourd ».</li><li>- Puis, dans le prolongement de cette lourdeur, il leur demande d'imaginer une sensation de chaleur en commençant par les pieds jusqu'à la tête.</li><li>- Puis l'enseignant guide le retour à l'éveil, des pieds à la tête.</li></ul>	<b>Prolongement de l'exercice de la séance 9.</b> La musique doit être calme et l'enseignant calme.  Insister sur le sentiment de bien-être que procure cette sensation de chaleur, ainsi que sur la respiration lente et calme.

L'évaluation à partir des compétences des programmes et des attendus de fin de cycle conclue cette séquence et valorise les progrès des élèves.

[Evaluation cycle 1 et évaluation cycle 2](#)

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

Cycle I

Cycle II

Quels prolongements possibles ?

Ressource vidéo pour approfondir le lien avec l'éducation musicale : Comment associer la danse et les percussions ?

[Chaises](#)

Tangente, 2004

Chorégraphe : Marie-Soleil Pilette

Interprètes (distribution originale) : Maïgwenn Desbois, Olena H, Pamela Poulin, Mélissandre Tremblay-Bourassa

Éclairages : Jade Boudreault-Dazé

Pour approfondir le lien entre la danse et les arts visuels :

[Ressources de l'académie de Nice](#)