



Danse avec ta chaise – séance 5

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 de temps dans le mouvement.

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).

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
Le gâteau au chocolat Apprendre à respirer	Les enfants sont assis sur leur chaise, installés confortablement : <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.	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.
Le rouleau de réglisse Apprendre à se concentrer	Les enfants sont debout devant leur chaise <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.	Il n'est pas nécessaire que les enfants forcent pour arriver le plus bas possible. Ce jeu doit être dans la lenteur et la décontraction et la sensation.
Le bisou du pouce Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none">- Le dos est droit.- Les deux mains sont placées en l'air, face au visage.- L'index des deux mains 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 un second temps et pour les plus grands, ils peuvent en même temps, tourner leurs poignets.	Même exercice que la séance 4 , mais les deux mains sont sollicitées en même temps. 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.
Rouli Roula Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none">- Les bras le long du corps, les pieds parallèles- Faire rouler la petite balle sous un pied, trois fois dans un sens et trois fois dans l'autre.	Afin de ne pas perdre l'équilibre, les enfants doivent toujours regarder droit devant eux, en fixant un point éloigné et à hauteur des yeux. Le poids du corps se trouve légèrement sur la jambe d'appui, sans pour autant pencher le corps, ce qui entraînerait le déséquilibre.

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 sur la variable temps.

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 voyager en même temps que 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 rapide ou lente. 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 vitesse, de durée. Comment est la musique ? Que fait le danseur ? Comment sont ses mouvements ? Dans quel état semble être le danseur ? Est-ce qu'on peut observer une émotion ? Laquelle ? Pourquoi ?</p> <p>4- Même consigne que la situation 1 avec une musique au rythme différent (lent si vous avez commencé par rapide).</p> <p>5- Choisir une proposition, la présenter. Proposer une phase collective de verbalisation.</p>	<p>Suite au visionnage de la vidéo à la suite de la séance 4 et des vidéos précédentes, il est possible d'aborder en classe, en amont de cette séance, la variable de temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lent/vite - accéléré/décéléré (pour les plus grands) <p>en lien avec l'éducation musicale ;</p> <p>Possibilité de commencer par une musique rapide ce qui est plus facile pour les élèves. Jouer sur les contrastes.</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 de temps : lent/rapide Imaginez que vous êtes l'animal le paresseux ou que vous êtes dans le pays du ralenti ou que vous êtes très fatigué... vous allez trouver un enchaînement qui sera le plus lent possible. Puis au changement de musique, d'un coup vous changez de pays vous êtes dans le pays de l'accélération ou vous êtes pressé car en retard ou vous vous transformez en papillon/lièvre et vous trouvez un enchaînement pour le retour qui sera rapide.</p>	<p>Il peut être intéressant au préalable d'échanger avec les élèves : « A quoi vous fait penser telle musique lente, telle musique rapide ? Que ressentez-vous à l'écoute de cette musique lente ou de cette musique rapide ? », ainsi ensemble vous pourrez définir l'univers de référence compréhensible par tous pour la séance de danse.</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 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 lent au rapide ou inversement) et faire le chemin retour. S'inventer une histoire par rapport à l'univers choisi 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 temps. Les observateurs doivent observer si le danseur a essayé de respecter la contrainte. Verbaliser sur la notion de temps et continuer d'émettre des hypothèses sur les émotions. « Quelle histoire le danseur a voulu raconter ? Quelle intention a-t-il ? »</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 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, mais il s'envole. Suivre du regard l'oiseau qui monte dans le ciel, il est de plus en plus petit, puis il 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 des deux séances précédentes. Il est possible de proposer à nouveau la même histoire en donnant plus de détails afin d'augmenter le temps de visualisation ou de proposer une nouvelle histoire.</p> <p>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 (énergie, 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

Ressources vidéos qui peuvent être visionnées à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 6 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la notion d'énergie saccadé/fluide

Rosas Danst Rosas

Vidéo 1

1997 - Réalisateur-riche : De Mey, Thierry

Chorégraphe(s) : De Keersmaeker, Anne Teresa (Belgium)

Présentée dans la/les collection(s) : Numeridanse.tv, Charleroi danses [2005-2016]

Producteur vidéo : Avila ; Sophimages

Vidéos 2

Spectacle au Kaaithheater, Bruxelles, 24-26 mars, 2010

Danseuses : Anne Teresa De Keersmaeker, Tale Dolven, Elizaveta Penkova, Sue-Yeon Youn

Filmé by: Olivia Rochette & Gerard-Jan Claes

[Site internet dédié à cette chorégraphie](#)

« Une chaise, une danseuse »

Vidéo

Conception : Kitsou Dubois

Avec et par : Pauline Barboux et Jeanne Ragu

Administration, production et diffusion : La Magnanerie

Production : Compagnie Ki productions. La compagnie est soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France.

Propositions de ressources musicales à étudier en préparation de la séance 6 :

Albums avec des musiques fluides

- Ouragan de Yann Tiersen

Albums avec des musiques saccadées

- La revancha del tango de Gotan Project

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