

Fiche 4

EPS - mai 2020

Cycle I

Cycle II



Danse avec ta chaise – séance 4

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 l'espace scénique et l'espace qui entoure le corps.

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 (1 à 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 moulin</p> <p>Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pieds doivent être parallèles, le dos et le regard droit et les bras le long du corps - Inspirer en montant les bras à l'horizontal devant eux et effectuer 3 grands cercles d'avant en arrière en bloquant la respiration - Revenir en position bras à l'horizontale pour expirer l'air par la bouche en descendant lentement les bras le long du corps - Répéter l'exercice 3 fois 	<p>Même exercice que la séance 3</p> <p>Attirer l'attention des élèves sur leur inspiration et leur expiration, que se passe-t-il dans leur corps ?</p> <p>Réaliser des gestes décontractés et souples, sans précipitation.</p> <p>Attention à ne pas cambrer le dos. Vérifier qu'il reste droit.</p> <p>Le corps ne doit pas tanguer. Les enfants doivent imaginer s'étirer jusqu'au ciel.</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>Même exercice que les séances précédentes.</p> <p>Il est possible de rajouter une musique.</p> <p>Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer.</p> <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>Le bisou du pouce</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 - La main dominante (si l'enfant la connaît) est placée en l'air, face au visage. - L'index 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. 	<p>Toujours veiller à la bonne position du dos</p> <p>L'exercice doit se faire sans crispation des mains ni du visage</p> <p>Il est possible de faire l'exercice sur un fond musical et de demander aux plus grands de suivre le rythme avec leurs doigts</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Dans ce premier temps, le jeu se fait sur une main, l'autre restant posée sur les genoux.	
<p>La ronde des oranges</p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none">- De la même façon que les séances précédentes, ils vont très lentement se lever sur la pointe des pieds et redescendre afin de « presser les oranges »- Ils devront se concentrer davantage car ils devront commencer et finir en même temps, afin de « synchroniser » la descente.- Plusieurs essais seront nécessaires afin que le groupe trouve l'harmonisation.	<p>Même exercice que la séance 3</p> <p>Attirer l'attention des élèves sur l'importance de l'harmonisation avec le groupe et donc l'observation des autres</p> <p>Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.</p> <p>Serrer les fesses pour fixer le bassin.</p> <p>Insister sur la concentration et l'observation</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 reprend la notion d'orientation du corps et introduit plus largement la notion d'espace : espace scénique (dans le cercle, autour de la chaise) et l'espace proche du corps « la bulle »

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-Evoluer dans l'espace : Trouver tous les déplacements possibles que vous pouvez pour atteindre la chaise et en repartir. Insister sur la notion de début et de fin, de l'histoire de la rencontre avec sa chaise (possibilité de personnifier l'objet pour les plus petits). Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise puis repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle.</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 l'occupation de l'espace de la scène, les axes directionnels, l'orientation du corps, les niveaux d'exécution, la position...</p> <p>4-Enrichir les premières propositions des idées de camarades. Les élèves continuent d'explorer l'espace. Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p>5- Choisir une proposition, la présenter et verbaliser par rapport à la notion de l'espace. Comment le danseur rencontre—il sa chaise ? Comment sont ses mouvements ? Que regarde-t-il ? Comment avance-t-il ? Où sont situés ses bras, ses jambes, sa tête ?</p>	<p>L'espace par rapport au corps ou « la bulle » concerne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les axes directionnels ou directions (vertical ou horizontal) - Les orientations : vers l'avant (de face), vers le côté (de profil), vers l'arrière (de dos) par rapport à un point défini. - Les niveaux : moyen, bas, haut par rapport à la position normale du centre de gravité et de son abaissement et son élévation. - La position du corps : Bas par abaissement du centre de gravité (pas de passage au sol autorisé dans le protocole sanitaire), Haut par une élévation vers l'espace aérien (sauts, montées sur pointes...). <p>Toutes ces notions auront pu être abordées lors du visionnage des vidéos proposées à l'issue des séances précédentes.</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 cherchez quelque chose (votre doudou, votre jouet préféré...) que vous avez perdu ou quelqu'un qui se cache pour explorer tous les recoins de votre scène et de l'espace autour de votre corps :</p> <p>Trouver le plus de chemins possibles et déplacements différents pour atteindre la chaise.</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Il est possible d'aider les élèves en rappelant les différentes variables sur l'espace : niveaux, directions, trajectoires, plans...</p> <p>Ne pas hésiter à mettre en avant l'idée d'un camarade</p>

	<p>Trouver le plus de positions possibles avec la chaise.</p> <p>Trouver le plus de chemins possibles et déplacements différents pour repartir de la chaise.</p>	<p>pour aider des élèves qui ont des difficultés. Ils pourront au départ l'imiter pour ensuite s'en détacher.</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 puis rejoindre un point sur le cercle (ligne).</p> <p>Vous devez définir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'où vous partez - comment vous partez - où vous allez - quel(s) chemin(s) vous empruntez - comment vous y allez - où vous finissez - comment vous finissez <p>Attention chaque position est tenue 5 secondes. Répéter trois fois.</p>	<p>Pour les élèves plus petits ou les plus en difficultés, il est possible d'imposer une contrainte : Changement de trajectoire, passage du buste à l'horizontal par exemple, etc</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 de l'espace. Les observateurs doivent observer si le danseur a essayé d'occuper tout l'espace scénique et utilisé tout l'espace de « sa bulle » Si une contrainte est proposée, vérifier que celle-ci a été respectée. Verbaliser sur la notion d'espace et continuer d'émettre des hypothèses sur les émotions : peut-être, a-t-il peur d'avoir perdu son doudou (ou autre objet) ? peut-être est-il furieux de ne pas trouver ce qu'il cherchait ? peut-être joue-t-il à cache-cache avec quelqu'un et est content ? Justifier les hypothèses.</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. 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 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 l'enseignant.e leur demande de se voir se lever, et de se diriger vers le fond de la cour où il y a un chemin très ensoleillé, bordé de jardins. <i>Ils entrent dans l'un d'entre eux, l'herbe est agréable sous les pieds, il y a de belles fleurs. Ils s'approchent de l'une d'entre elles : elle sent bon, a de magnifiques couleurs, c'est presque une fleur magique. Ils entendent les oiseaux siffler dans le pommier du jardin, en voient un qui leur plaît beaucoup, s'en approchent, mais il s'envole. Ils suivent du regard l'oiseau qui monte dans le ciel, il est de plus en plus petit, puis ils ne le voient plus. Ils s'assoient dans l'herbe fraîche, cueillent une fleur et respirent son délicat parfum.</i>- 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>Travail de visualisation</p> <p>L'histoire proposée peut être adaptée ou une autre histoire peut être proposée.</p> <p>La voix de l'adulte doit être calme et sereine.</p> <p>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, temps, 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 pour préparer la séance 5 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la notion de temps : lent/rapide

[« Une chaise, une danseuse »](#)

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.

[« D'une chaise à l'autre »](#)

David REGEFFE - Comédien et danseur professionnel

Extrait du spectacle de l'école de danse Francis et Danièle REGEFFE enregistré au centre culturel Le Triskell à Pont-l'Abbé (29) en 1998

Albums de littérature jeunesse sur l'égalité entre filles et garçons



A quoi tu joues ? de Marie-sabine Roger, Sarbacane, 2018

Les garçons, ça joue pas à la dînette, ça fait pas de la danse, ça saute pas à la corde et surtout, ça pleure jamais. Les filles, ça joue pas au foot, c'est pas bricoleur, ça peut pas piloter des avions et encore moins des fusées. Tout le monde sait ça. Sauf que ce n'est pas la réalité.

Une série de photos de reportage, cachées sous des rabats façon pied de nez, démontre avec humour et réalisme l'absurdité – et la fausseté – de ces idées reçues, qui dictent dès le plus jeune âge nos comportements.

[Liste d'albums sur l'égalité filles-garçons](#)

Film

Billy Elliot

Date de sortie : 19 mai 2000 (France)

Réalisateur : Stephen Daldry

Dans un petit village minier du Nord-Est de l'Angleterre, Billy, onze ans, découvre avec stupeur qu'un cours de danse partage désormais les mêmes locaux que son club de boxe. D'abord effaré, il devient peu à peu fasciné par la magie de la gestuelle du ballet, activité pourtant trop peu virile au regard de son père et de son frère Tony, mineurs en grève.

Billy abandonne les gants de cuir pour assister discrètement aux leçons de danse professées par Mme Wilkinson.

[Bande annonce](#)

Propositions de ressources musicales à étudier en amont de la séance suivante :

Albums avec des musiques lentes :

- Mesmer's Dream de Jérôme Baur
- Belle et Sébastien de Armand Amar

Albums avec des musiques rapides :

- Caravan Palace de Caravan Palace
- Le fabuleux destin d'Amélie Poulain de Yann Tiersen