



Danse avec ta chaise – séance 3

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 à partir d'une contrainte.

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
Le moulin Apprendre à respirer	Les enfants sont debout devant leur chaise <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	Réaliser des gestes décontractés et souples, sans précipitation. Attention à ne pas cambrer le dos. Vérifier qu'il reste droit. Le corps ne doit pas tanguer. Les enfants doivent imaginer s'étirer jusqu'au ciel.
Petit Bouddha Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <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	Même exercice que les séances 1 et 2. Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer. Vérifier que le dos reste droit. Accompagner la sensation de poids par contrastes : avoir une plume dans la main puis un gros cailloux puis une pomme de pin.
Les petits moulinets Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none">- Tête et corps alignés.- Réaliser des grands cercles avec les épaules dans un sens puis dans l'autre sens. Les mouvements doivent être amples, souples et réalisés sans précipitation.- Lever un pied, balancer la jambe d'avant en arrière au niveau de la hanche. Travail identique avec l'autre jambe.	Suite de l'exercice des séances 1 et 2 et du travail sur les articulations avec les épaules, les hanches et le cou. Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.

	<ul style="list-style-type: none">- Puis toujours debout, derrière la chaise, le dos droit, lever le genou droit devant puis le tourner vers la droite et le redescendre. Même exercice côté gauche.- Tirer la tête vers le haut puis la basculer à gauche, à droite, devant, légèrement vers l'arrière ; la tourner vers la gauche, vers la droite, réaliser des rotations dans un sens, dans un autre, toujours après un étirement vers le haut.	<p>Il est possible de s'appuyer sur le dossier de chaise si besoin pour ne pas perdre l'équilibre.</p> <p>Réaliser l'exercice doucement sans forcer.</p>
<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>Suite de l'exercice des séances 1 et 2</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 est la même que la séance 2 : travail autour des postures, le corps en proposant une contrainte ; le début et la fin. Introduction de la variable orientation Poursuite du questionnement autour des émotions.

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-Aller à la rencontre de sa chaise : Comme la dernière fois, vous imaginez une histoire avec votre chaise sans parole, avec votre corps uniquement. Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise, entrer en contact en restant debout d'une façon originale. Marquer l'immobile pendant 5 secondes puis quitter la chaise et repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle. Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p>2-Présenter au groupe et verbaliser sur les différentes propositions en dépassant la description pour aller sur la qualité de mouvement : -observation de la qualité du mouvement : brusque, doux, fluide, saccadé, gestes étriqués ou amples, -Et observation de l'intention : le danseur rencontre sa chaise rapidement, lentement, avec des hésitations ou franchement, timidement, en montrant de l'étonnement, de la joie, de la colère, de la peur....</p>	<p>Proposer aux élèves d'enfiler dans leur tête le costume du danseur avant de démarrer.</p> <p>Insister sur la notion de début et de fin.</p> <p>Proposer aux plus jeunes de donner un « nom » à leur chaise pour faciliter <u>l'histoire de la rencontre</u> avec l'objet/personnage ou animal...</p> <p>Comment le danseur rencontre—il sa chaise ? Avec quelles intentions ? Quelles émotions ? Comment sont ses mouvements ? Pour les plus petits : Comment fait-il pour avancer vers sa chaise ? pour s'asseoir, repartir ? A partir d'exemples explicites, commencer à les interpeler sur les intentions : a-t-il l'air content ? Triste ? puis Quelles parties du corps entrent en jeu ? Quelles sont les actions, les espaces utilisés ? Pour les plus jeunes, la phase de verbalisation pourra être en partie prise en charge par l'enseignant.e.</p>
<p>Temps d'exploitation</p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'un inducteur</p>	<p>1-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante : Deux pieds à plat sur le sol (devant derrière, ou sur un côté de la chaise), trouver le plus de positions sans bouger les pieds</p> <p>2-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante :</p>	<p>Il est possible d'aider les élèves en rappelant les différentes variables : Variable espace = adverbes de lieu : autour, devant, derrière, à côté, sur et éventuellement sous mais pas de passage au sol. Variable action à partir de verbes : s'allonger, s'asseoir, se mettre debout...).</p> <p>Pour les plus grands, Variable orientation : de profil, de dos, de face.</p>

	Un seul pied au sol ou sur une partie de la chaise, trouver le plus de positions sans bouger le pied.	Ne pas hésiter à mettre en avant l'idée d'un camarade pour aider des élèves qui ont des difficultés. Ils pourront au départ l'imiter pour ensuite s'en détacher.
Temps des choix Faire des choix pour composer un enchaînement	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. 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 dans laquelle le personnage peut avoir peur ou être joyeux ou triste, ou une histoire dans laquelle le personnage pourrait être en colère... Répéter trois fois.	Commencer par deux positions pour faciliter la tâche avec les plus petits. Instaurer un début et une fin en racontant une histoire. Entrer dans son rôle de danseur.
Temps de la communication Donner à voir sa composition aux autres.	Présenter la danse à un autre élève (départ, 2 ou 3 positions et fin). Le spectateur essaye de deviner l'émotion du personnage qui va à la rencontre de l'objet. Danser par demi-groupe et observer la composition et/ou l'émotion: -composition : un début (danseur sur le tracé du cercle, immobile), deux ou trois positions tenues, et une fin (danseur immobile sur le tracé du cercle). -émotion : peur, colère, tristesse, joie. Verbaliser sur la composition et l'émotion.	Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on peut voir l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage. 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. Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.

Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
Le chemin de l'écoute Apprendre à se relaxer	Les enfants assis sur leur chaise <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	Même situation que les séances 1 et 2. Le calme et la sérénité prenant place, il est possible d'augmenter le temps consacré à cette exercice.

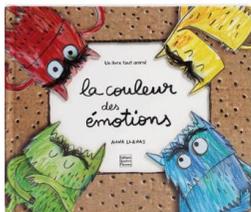
Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, temps, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I	Cycle II
<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>« Oh Lord », site numéridanse</p> <p>2012 - Réalisateur-riche : <u>Carlès, James</u> Chorégraphe(s) : <u>Carlès, James</u> (France) <u>Armstrong, Géraldine</u> (Grenada) Présentée dans la/les collection(s) : <u>Maison de la Danse de Lyon</u>, <u>Numeridanse.tv</u>, <u>Compagnie James Carlès</u> Producteur vidéo : <u>Armstrong, Géraldine</u></p>	

Albums de littérature jeunesse sur les émotions

Cycle 1

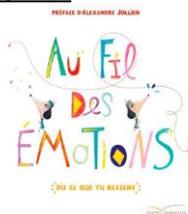


"La couleur des émotions" de Anna Llenas, Quatre Fleuves, 2014

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?

[Vidéo](#) de lecture de l'album

Cycle 2



« Au fil des émotions » de Cristina Nunez Pereira et Rafael Romero Valcárcel, Gautier-Languereau, 2013

Un concept inédit pour un sujet très en vogue: les émotions. Cet ouvrage propose d'en définir 42, avec sensibilité, afin d'apprendre à les identifier, et permettre ainsi à l'enfant de les apprivoiser.

[Liste d'albums sur les émotions](#)

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