

Vers la danse

Situations possibles - spécifiques à la période de déconfinement

Consignes de précaution :

- chaque élève a son objet (varier les couleurs quand cela est possible : foulard, ballon...)
- veiller à respecter la distanciation : faire des groupes de 2-3 élèves avec consigne de ne pas se toucher et rester à une distance du bras tendu

Prendre des photos, filmer afin de travailler en langage et de pouvoir faire un montage vidéo à destination des autres élèves, des parents.

L'activité danse consiste présenter une séquence dansée devant un public, seul ou à plusieurs, construite à partir de moments de recherche guidée, pour traduire avec son corps des images, des états, des personnages... en sollicitant l'imaginaire.

Elle sert à développer les capacités d'expression, de création et de sensibilisation artistique, et à oser se montrer aux autres.

1. Diversifier les mises en situation pour favoriser l'exploitation

✓ Tous en même temps mais chacun pour soi

Objectif : construire un répertoire moteur inhabituel en relation avec un imaginaire et des supports musicaux

1. Le jeu des statues

Se déplacer quand la musique commence, et, quand elle s'arrête, faire une statue dans une posture originale (s'assurer de la bonne compréhension du vocabulaire : position statue...).

Variantes :

- changer de posture à chaque arrêt
- varier la hauteur de la posture (debout, demi-hauteur, assis, au sol)
- inventer des statues bizarres

2. La danse des objets

Tous les enfants ont un objet identique (foulard, sac plastique, ballon de baudruche...). Faire danser l'objet en jouant avec la musique.

Ballon de baudruche :

- faire voler en le frappant, accroché à une ficelle
- frapper fort, doucement,
- faire voler sur place, en déplacement
- varier les hauteurs du lanceur (debout, assis, couché...)

Foulard :

- faire voler, planer sans le lâcher
- faire voler le foulard, le lâcher et accompagner sa chute.
- alterner sur place et en déplacement,
- varier la vitesse

Feuille de papier :

- coincer la feuille de papier entre deux parties du corps. Bouger sans la faire tomber.
- varier la position de la feuille,
- se déplacer, utiliser l'espace,
- varier la vitesse

Variantes :

- la main n'est pas seule à tenir l'objet. Il peut être posé sur soi.
- faire danser l'objet d'abord en restant sur place, puis en se déplaçant.
- proposer l'exploration au sol
- après exploration de tous les objets, les élèves peuvent choisir leur objet préféré pour le faire danser.
- évoluer vers un objet pour deux

3. La danse des objets magiques

Idem que la danse des objets mais cette fois, les objets disparaissent et les mouvements restent. Les objets sont invisibles.

4. Les chiffres

Tracer des chiffres en l'air avec la main.

Variantes :

- utiliser d'autres parties du corps,
- tracer dans des directions variées : vers le mur, vers le sol, la fenêtre...
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- varier la vitesse.

5. Le pinceau

Peindre, écrire son prénom en l'air avec sa main.

Variantes :

- utiliser d'autres parties du corps,
- tracer dans des directions variées : vers le mur, vers le sol, la fenêtre...
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- jouer sur les contraires : grand, petit, vite, lent...

Les objets sont des inducteurs de la danse. Ils fournissent à la fois des prétextes à agir et laissent, par leurs caractéristiques, des traces dans l'espace et dans le corps de l'enfant. On ne doit les « supprimer » (en les rendant magiques ou invisibles) qu'après une longue phase d'expérimentation et d'enrichissement des réponses par les recherches du groupe.

✓ « Dans un pays »

Objectif : traduire corporellement des contrastes d'état, de sensations, d'intention

1. **Foulard, journal** (ou sac plastique, ruban crépon, cordelette)

Deux pays séparés par une frontière ou par une zone neutre dans laquelle les élèves peuvent se reposer, observer, ou qu'ils peuvent simplement traverser.

Les élèves sont répartis dans chacun des pays au départ de la danse. Dans un pays, chaque enfant a un foulard, dans l'autre une feuille de journal. Ils font danser les objets sur la musique. Au signal du maître, les élèves laissent leur objet et changent de pays.

Variantes :

- changer les objets
- installer plusieurs pays

2. **Le pays où tout est...**

Faire expérimenter une manière par tous, puis l'autre avant d'instaurer les deux pays : deux espaces dans lesquels les élèves dansent de façons contrastées.

Cette opposition peut porter sur le mouvement (dur/mou, lent/rapide, petit/grand, continu/saccadé « comme un robot ») ou sur les déplacements (haut/bas, rectiligne/courbe, en zigzag...). Chaque pays est nommé « Le pays où tout est lent... »

3. **La danse des objets imaginaires**

Exemple : la bulle de savon et le ballon

Dans chacun des pays, les enfants font danser un objet imaginaire (une bulle dans l'un, un ballon dans l'autre).

Faire deux groupes : danseurs et spectateurs. Faire observer les différences, les contrastes... les façons de faire pour signifier, faire comprendre.

4. **Les gestes du quotidien**

Exemple : s'habiller, se laver, manger...

Dans chacun des pays, les enfants réalisent une action du quotidien. La décliner en plusieurs actions.

Variantes :

- enchaîner les actions,
- tracer dans des directions variées : vers le mur, vers le sol, la fenêtre...
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- jouer sur les contraires : faire grand/petit, vite/lent, mou/raide, fluide/saccadé, lourd/léger...
- faire sur place, en se déplaçant.

5. **Les gestes sportifs**

Exemple : lancer, courir, sauter, glisser... comme les sportifs.

Dans chacun des pays, les enfants réalisent une action comme un sportif.

Variantes :

- utiliser d'autres parties du corps : lancer avec un pied, deux mains, la tête...
- varier les directions,
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- jouer sur les contraires : faire grand/petit, vite/lent, mou/raide, fluide/saccadé, lourd/léger...

6. Les métiers

Dans chacun des pays, les enfants font comme s'ils étaient un cuisinier, un coiffeur, jardinier, pompier...

Variantes :

- enchaîner les actions
- varier les directions,
- varier les hauteurs (debout, assis, couché...)
- jouer sur les contraires : faire grand/petit, vite/lent, mou/raide, fluide/saccadé...

7. Les animaux

Dans chacun des pays, les enfants se déplacent comme un animal (éléphant, chat, lapin, serpent....)

Variantes :

- varier les directions,
- construire une histoire.

8. La météo

Exemple : soleil, neige, vent, pluie, foudre, brouillard...

Dans chacun des pays, les enfants se déplacent en fonction de la météo.

Variantes :

- réduire ou augmenter le nombre de zones
- imaginer avec des qualités : chaud, froid, résistant, tourbillonnant, glissant, électrique...
- varier les directions,
- varier les hauteurs

✓ « En groupe classe »

Objectif : se déplacer et agir en tenant compte d'un espace de danse et des autres danseurs.

1. Le banc de poisson

Un groupe de 10 élèves, assez proches pour se toucher et tous orientés dans la même direction. Le banc de poissons se déplace toujours ensemble et dans la même direction. Le chef de banc est placé devant. Commencer avec un élève « chef » pour un temps de jeu puis alterner les « chefs » au cours du jeu en fonction du changement d'orientation du banc.

Variantes :

- le banc va jusqu'à un mur, s'arrête et se tourne. Celui qui est devant devient le nouveau « chef » jusqu'au prochain obstacle.
- varier les façons de se déplacer du chef qui sera imité par les autres.
- le chef peut proposer un geste simple associé à son déplacement et répété.

2. Le relais

Par groupe de 2-3 élèves. Chacun dispose d'un objet (foulard, ballon, carton, papier...). Le 1^{er} du groupe danse, les autres sont immobiles. Lorsque le 1^{er} pose son objet au sol, il devient alors immobile et le 2^{ème} élève se met alors à danser. Idem entre le 2^{ème} et le 3^{ème} élève.

2. Stabiliser les dispositifs pour favoriser la structuration

✓ Chacun pour soi mais tous ensemble

Objectifs : Danser avec une intention et selon un trajet déterminé.
Décider ses déplacements en fonction d'un projet d'action.

Matériel : Carrés de moquette, bancs, socles, tables, tunnels...

1. Les îles

Matérialiser des « îles » avec des carrés de moquette par exemple, qui sont répartis dans tout l'espace. Chaque élève du groupe des danseurs choisit son île de départ. Au lancement de la musique, l'enfant regarde l'île qu'il désire rejoindre en dansant. Il s'arrête sur cette île puis choisit une autre île... Pendant le temps de la musique, chacun circule d'île en île.

Variantes :

- faire une statue devant l'île avant d'y rentrer.
- les îles sont disposées sur le périmètre de la scène. « Tu te diriges vers une île sans être obligé d'y aller, tu t'arrêtes et tu construis une statue que tu peux faire loin ou près de l'île. »

2. Les socles

L'espace est aménagé avec des chaises, des bancs ou des briquettes : « les socles » (faire attention à leur stabilité). Chaque danseur, au départ, se trouve perché sur un socle. Au départ de la danse, chaque élève « fait une statue » qui est sur un socle, invente une façon de sauter ou de descendre. Il cherche en dansant un autre socle, s'y perche et construit une autre statue. Il cherche à nouveau une façon de sauter, de descendre... ou cherche à répéter la même.

3. Les grottes

L'espace est aménagé par des tables, des cerceaux fixés verticalement sur des briquettes, des haies, des « abris » en couverture... qui sont des grottes. Chaque danseur, au départ, est caché dans une grotte.

Au départ de la musique, chaque élève invente une statue au sol, cachée dans la grotte de son choix, trouve une façon de se relever. Il part à la recherche d'une autre grotte et s'y cache pour construire une autre statue.

4. Danser au sol

Danser et se déplacer au sol en variant les appuis au sol : ramper, à 4 pattes, 2 mains / 2 pieds... Imaginer des animaux.

Variantes :

- varier les déplacements : vers l'avant, l'arrière, le côté, sur le dos, sur le ventre, onduler, zigzaguer
- varier les énergies : sauter, glisser, rebondir, s'arrêter, accélérer, ralentir...

Les aménagements proposés doivent permettre au groupe d'enfants d'éviter les déplacements en rond ou erratiques, que l'on constate souvent et d'orienter progressivement la danse de chacun en lui donnant une direction (donc une intention). Inciter les élèves progressivement à rejoindre d'autres points que ceux qui sont très proches d'eux en faisant « de plus grands voyages » dans l'espace de danse.

✓ Par deux avec d'autres copains

Objectif : Explorer d'autres formes corporelles et découvrir d'autres énergies

1. Les chutes

Par deux, debout face à face. Le premier « fait du vent » à l'autre avec la main **ou** un objet... « le vent le fait tomber », ce qui l'amène au sol puis il se relève.

Variantes :

- faire varier :
 - l'intensité de la chute (« fondre » ou tomber « comme une pierre », tomber « par petits morceaux »),
 - la façon de tomber (en tournant, en s'étalant au sol, sur un côté...),
 - la façon de faire du vent (aspirer l'autre, le faire vaciller...).
- enchaîner trois chutes différentes et changer de rôles.
- une fois par terre, danser seul au sol.

2. Le miroir

Par deux, un enfant en face de l'autre. Un enfant B est meneur.

Support musical peu pulsé.

B danse « lentement » sur place d'abord, C danse comme B.

Variantes :

- B et C ne sont pas dans la même position. Exemple : B est debout C est assis ou couché comme son ombre.
- on danse avec tout son corps.
- faire expérimenter sans les mains, les mains aux poches ou dans le dos.
- on peut placer B derrière C, ou B à côté de C (en respectant la distanciation)

Exploiter toutes les propositions originales : positions, orientations, mobilisations particulières du corps afin d'inciter à la transformation du mouvement.

Instaurer des relations danseurs / spectateurs.

✓ Une équipe, différents rôles

Objectif : Explorer d'autres formes corporelles et découvrir d'autres énergies:

1. Le rouge et le noir

Jeu en deux groupes d'enfants. Alternance de musique et de temps de silence.

Un groupe danse avec la musique et s'arrête au silence, l'autre groupe danse avec le silence et s'arrête au départ de la musique.

Idem avec deux meneurs.

Variante :

- trouver une position d'attente en faisant varier la hauteur de la position.
- l'alternance des rôles des deux groupes peut se faire sur deux phrasés musicaux différents.

2. Le bonjour du silence

Le groupe classe est en cercle. Au départ, B est l'enseignante pour apprendre la structure du jeu.

B se dirige vers un enfant C du cercle, et invente un geste qui est un « bonjour imaginaire ».

C répond à B en répétant ce geste. B prend la place de C dans le cercle et C se dirige vers un enfant D pour inventer un autre « bonjour ».

Variante

- chercher des « bonjours » grands, lents, avec la tête, les pieds...
- commencer le jeu avec 3 ou 4 enfants.
- jouer avec un objet : faire un « bonjour » de foulard, de balle, d'anneau...

3. Bonjours en cascade

Le groupe classe est en cercle. B est le premier danseur, C est le second, etc.

B se dirige vers un enfant C du cercle, lui dit « Bonjour » en faisant un geste. C répond à B en répétant ce geste. B et C se dirigent séparément vers deux autres enfants et ils les saluent. Les quatre repartent saluer à leur tour séparément.

4. Accumulation de bonjours

Le groupe classe est en cercle. Un enfant du cercle dit « Bonjour ». L'ensemble du cercle répond en répétant le geste. Le suivant sur le cercle dit « Bonjour » en répétant le premier geste et en lui ajoutant un second. L'ensemble du cercle répond. Dans un premier temps n'ajouter que 4 ou 5 gestes.

Variante :

- déplacement dans toute la salle et échange de civilités.

Prendre en compte la réponse de l'autre n'est possible qu'à partir du moment où celui qui propose quelque chose est lui-même conscient de ce qu'il fait et qu'il peut donc le répéter. Commencer par des gestes simples mais précis.

3. Transformer les situations pour favoriser le réinvestissement

✓ Chacun son idée

Objectif : Construire des réponses personnelles dans sa danse.

1. Le magicien

Trouver une position de statue debout, la mémoriser. Sur une musique, être capable de la refaire à l'identique.

1^{er} jeu : danser dans tout l'espace, au coup de baguette magique (coup de triangle) refaire la statue debout.

Trouver deux autres positions (demi-hauteur, assis ou couché).

2^{ème} jeu: danser dans tout l'espace, au premier coup de baguette magique, refaire sa première position, repartir danser, au deuxième coup faire sa seconde statue, etc.

3^{ème} jeu: « Tu gardes en mémoire les trois statues construites. Je vais arrêter de donner les signaux, mais si la musique "t'inspire des coups de baguette magique" ou bien quand tu le souhaites, tu arrêtes ta danse et tu retrouves tes statues dans l'ordre que nous avons décidé ».

2. Les trois statues

Toute la classe choisit trois positions de statues, communes à tous les enfants, à des hauteurs différentes, qu'elle répète et mémorise.

1^{er} jeu : à un signal, tous ensemble, on fait la même statue, puis on se met à danser « vite » jusqu'au prochain signal (deuxième statue). On recommence à danser « vite » jusqu'au dernier signal (troisième statue).

2^{ème} jeu : même règle en dansant « lentement » entre les « moments de statues ».

3^{ème} jeu : même règle en dansant « comme un robot » entre les « moments de statues ».

Après l'exploration d'une situation qui a amené les élèves à créer des réponses personnelles, il est important de leur proposer de conserver momentanément les solutions de leur choix. Ainsi, d'une part, ce qui a été produit ne se fait pas toujours à l'insu de l'enfant et d'autre part, la conservation permet à l'enfant de percevoir l'originalité de sa proposition par rapport à celle des autres.

Les codages, les traces graphiques, les photos ou les images vidéo aident à la conservation et peuvent faire l'objet d'un échange entre enfants ou entre groupes, être choisis par le groupe classe ou fonder une situation de communication.

✓ Par trois, par quatre

Objectif : Coopérer et s'écouter pour agir ensemble

1. La chanson de danse

Les élèves sont par groupes de trois ou quatre. Un enchaînement est construit avec les enfants à partir des situations vécues et sera réalisé par chacun des groupes, ensemble, à l'unisson dans un premier temps.

À partir d'une base de jeux vécus ou dès que ces jeux ont fourni des expériences de recherches et d'observation suffisantes, il est souhaitable de « rouvrir » la situation en proposant aux enfants d'improviser ou de composer à partir de l'inventaire des jeux connus.

✓ A l'intérieur d'un atelier

Objectif : Percevoir et traduire des contrastes dans sa danse par l'utilisation de l'espace, des modes d'action, des formes corporelles.

1. Trois couloirs de danse

L'espace est divisé en trois couloirs orientés (une porte d'entrée, une porte de sortie). Chaque couloir est caractérisé par une règle du jeu des trois statues : (lentement vite, robot).

Les enfants sont répartis en trois groupes (un par couloir). Au signal de la musique, chaque groupe s'engage dans son « couloir de danse » et s'y déplace en dansant (selon la règle du couloir) et en y faisant les trois statues (première, deuxième, troisième positions), chacune à un signal de l'enseignant (silence, coup de tambourin...). Le jeu est répété trois fois (pour stabiliser la danse) dans le même couloir. Puis les enfants changent de couloir pour passer à chaque atelier. Des codages établis en classe pour symboliser le type de couloir aideront à la permanence de la consigne.

2. Regardez nos statues

À organiser en trois zones de jeu : le dispositif reste identique (trois couloirs matérialisés, les trois groupes du jeu précédent).

Chaque groupe choisit son « couloir de danse ».

Deux groupes sont assis à l'extérieur (en bordure d'un couloir) dans un rôle de spectateurs. Un groupe présente sa danse dans le couloir choisi, puis rejoint la place des spectateurs. Le groupe suivant se met en place et danse dans son couloir.

Le troisième groupe, à son tour, donne à voir sa danse.

L'enseignant assure les rotations, rappelle les règles et donc les critères d'observation pour les spectateurs et à l'issue de la séance, favorise la communication entre les enfants (remarques, propositions pour...).

Proposer, sur la base de cette structure de travail un contraste de modes de danse sollicitant davantage l'imaginaire : « comme de l'eau... comme si on était dans l'eau... », « poussé par le vent..., contre le vent... », « comme du feu... », etc.

✓ En équipe, en équipes

Objectif : Créer des réponses personnelles en restant en relation avec le groupe.

1. Un peu de chacun de nous

Pour faciliter la mémorisation, la classe s'oriente de façon que tout le monde voie tout le monde. L'enseignant compose avec sa classe une danse commune « par accumulation ». Un premier enfant propose un geste, tout le monde le répète jusqu'à ce que ce geste soit intégré par tous dans sa forme, son énergie, son amplitude, etc., puis un deuxième enfant propose un deuxième geste que l'on « accroche » au premier et tout le monde répète ensuite l'enchaînement des deux gestes. Ainsi de suite, jusqu'à constitution et mémorisation d'une petite unité de danse de quatre ou cinq propositions. L'enseignant aide à la mémorisation par l'oralisation, facilite en introduisant si nécessaire des éléments de liaison, enrichit en proposant de jouer plus sur les rythmes, les déplacements, etc.

1^{ère} phase : le groupe danse à l'unisson la danse en la reprenant plusieurs fois pour la stabiliser. Puis on recommence en étant tous orientés vers la même direction, le même point. On essaye d'être ensemble sans musique, en s'écoutant.

2^{ème} phase : le groupe fait toute la danse commune à l'unisson, puis chacun peut s'échapper et danser pour soi. On introduit l'idée que chacun peut alors reprendre tout ou partie de la danse commune, quand il le veut ou s'il le veut.

2. Un petit secret de nous

Une danse ayant été composée par le groupe selon le procédé ci-dessus, l'enseignante propose à chaque enfant de s'inventer une courte suite qui sera son « secret de danse ». Cette suite devra s'articuler avec la fin de la danse de la classe. On peut aider les enfants en rappelant les situations vécues par la classe (statues, chutes, grottes...).

On peut aussi proposer une fin commune en imposant ou en décidant une position pour tout le groupe.

La position commune choisie pour la fin pourra être celle du début. Ainsi le groupe pourra enchaîner à nouveau la danse commune.

Les « unissons communautaires » amènent à la fois le plaisir de faire ensemble et de sentir la présence du groupe. Ils aident aussi l'enfant à s'investir, sur ce fond de « semblable », dans le « différent » de ses réponses personnelles.

4. Autres situations issues du livre « Monsieur Unisson »

Les rituels d'entrée en danse

Les élèves sont en cercle.

Variante 1 : «La danse des mains»

Objectif: utiliser la lenteur.

Tout le monde, debout, a les mains sur les cuisses. L'enseignante ne commence que lorsque le silence s'installe, que le groupe est à l'écoute. L'adulte mène en montrant une « danse des mains » lente et ample que tous les enfants imitent. On commence par des gestes symétriques sans trop se déplacer pour ne pas fragiliser la ronde. Les mêmes formes gestuelles sont répétées plusieurs fois de façon à en faciliter l'appropriation. On propose également des formes qui s'agrandissent progressivement, avec des suspensions et des déséquilibres lisibles. On peut agrandir l'éventail des possibles par des tours, des passages au sol... mais ces formes obligent à perdre le contrôle visuel. L'enseignant(e) marque la fin de cette courte phrase de danse en reposant les mains sur ses cuisses. Dès que le jeu est compris, un enfant peut mener et désigner le suivant qui mènera à son tour.

Variante 2 : « Le bonjour répété »

Objectif: mémoriser une phrase de danse.

La forme la plus simple est la suivante : l'enseignant(e) quitte sa place sur le cercle et, en dansant, va se placer devant un enfant pour lui proposer un « bonjour de danse ». Celui-ci l'observe et lui rend son « bonjour » en répétant la séquence. L'enseignant(e) prend la place de l'enfant sur le cercle. À son tour, l'enfant va proposer en dansant (donc en traversant l'espace intérieur du cercle) un nouveau « bonjour » à un autre partenaire. La forme du « bonjour répété » est un prolongement qui développe l'écoute et la communication. Le numéro 1 donne son « bonjour », le numéro 2 lui rend, puis tous les deux, face à face, à l'unisson, produisent ensemble le même « bonjour ».

On insiste au départ sur la nécessité de gestes simples et clairs. Les possibilités sont élargies en mobilisant les différentes parties du corps (un « bonjour » de tête, de pied). L'attention des enfants est portée sur la nécessité de reproduire la forme dans l'espace, mais aussi le rythme, les variations de l'énergie.... Le mot « bonjour » n'implique évidemment pas la reproduction (même déformée) des formes sociales habituelles.

Variante 3 : «Le grand regard»

Objectif: communiquer pour faire ensemble.

La disposition est toujours en cercle, mais les enfants ne s'orientent pas vers le centre. Le départ est le même que dans la variante 1 de la « danse des mains ». L'enseignant(e) mène par des gestes lents et simples. Même si chacun ne voit pas tout le monde, il a néanmoins toujours une partie du groupe dans son champ visuel. Il est ainsi possible de « faire ensemble » sans se regarder directement. On fait percevoir au début du jeu la grande largeur de champ visuel en faisant étendre les deux bras à l'horizontale. Tout en regardant de face, chacun cherche à percevoir ses mains pendant qu'il provoque l'écartement progressif de ses bras. Pour les enfants, le « grand regard » devient alors « celui qui permet de tout voir sans regarder personne en particulier ». Pour faire évoluer le jeu, on peut associer le groupe à la recherche d'un enchaînement commun de gestes et d'actions mémorisable (ne pas introduire des déplacements trop importants). Le groupe effectue alors cette phrase dansée, chacun contrôlant en vision large sa propre adéquation au groupe.

Variante 4: «un unisson de bonjours»

Objectif: réaliser ensemble une phrase.

Dans le prolongement du « bonjour répété », il s'agit d'allonger le temps de danse commun et d'orienter les enfants dans le même sens afin que le meneur soit toujours devant. Le numéro 1 va voir le partenaire de son choix. Il lui propose « un bonjour de danse ». Le numéro 2 lui répond face à lui. Le numéro 1 se retourne alors et les deux enfants reproduisent ensemble, l'un derrière l'autre, à l'unisson, le geste proposé. Le numéro 2 passe alors devant et les deux enfants dansent le « bonjour » de nouveau à l'unisson. Enfin, à son tour, le numéro 2 se dirige en dansant vers un troisième enfant, et ainsi de suite. On amène progressivement à enchaîner l'ensemble de la séquence sans arrêt perceptible. On demande au numéro 2 de composer une courte danse pour parvenir à passer devant le numéro 1 (en passant au sol, en contournant l'autre...).

LES RITUELS COLLECTIFS EN DÉPLACEMENT

Déchaussés, les enfants se disposent dans tout l'espace en ordre dispersé. Au début, généralement, on propose une marche simple (sans course) qui leur permet de se concentrer sur ce qui leur est demandé.

Variante 1 : « si l'un de nous s'arrête»

Objectif: partager un temps et un espace collectifs de danse à partir de règles simples.

Le groupe se déplace en ordre dispersé. Si un enfant s'arrête, les autres l'imitent jusqu'à ce que tous s'immobilisent. Puis, dès qu'un enfant repart, les autres se mettent à marcher en même temps. L'intérêt de la situation est qu'il n'y a pas de meneur désigné. Personne ne sait au départ qui va provoquer l'arrêt ou la reprise du mouvement. Il faut laisser la situation se régler progressivement d'elle-même. Généralement, les déplacements du début sont très courts, chacun étant tenté de s'arrêter dès que possible pour immobiliser le groupe. Les périodes d'arrêt sont également réduites. Certains enfants oublient la règle parce qu'ils ne parviennent pas à être suffisamment à l'écoute des autres. Il faut leur faire percevoir qu'il est possible d'y parvenir à condition « d'ouvrir son regard » et de ne pas se perdre dans son propre projet de déplacement. On cherche alors progressivement à provoquer la plus grande simultanéité possible du groupe, lors de l'arrêt comme lors de la reprise des déplacements. On peut aussi proposer des variantes pendant la marche (en arrière, en trajets rectilignes d'un bord de l'espace à l'autre, en courbe ou en lignes brisées...). On peut également allonger la phrase de danse de départ : après l'arrêt, effectuer un saut ensemble puis reprendre la marche ; après l'arrêt, réaliser un saut suivi d'un tour puis se mettre en mouvement, etc.

Variante 2 : «un rythme collectif»

Objectif: partager un temps et un espace collectifs de danse à partir de règles de réalisation simples.

Il s'agit du même départ de marche en ordre dispersé. Chacun choisit son rythme, la vitesse de sa marche déterminant la fréquence de ses pas. Pendant le déplacement, l'enseignant(e) attire l'attention de tous sur le brouhaha provoqué et essaie d'en faire baisser l'intensité. Puis, progressivement, tout en se déplaçant, le groupe essaie de s'accorder sur un même rythme de marche. Cette rythmicité s'instaure peu à peu, chacun cherchant à accorder son pas sur celui de quelqu'un d'autre. Dès que les enfants ont atteint cet unisson, ils cherchent à le maintenir un certain temps avant de reprendre un rythme individuel pour recréer le brouhaha de départ.

Variante 3 : « occuper l'espace de danse »

Objectif: partager un temps et un espace collectifs de danse à partir de règles de réalisation simples.

Là aussi, le départ se fait en ordre dispersé, avec une vitesse de marche lente. Une règle d'occupation spatiale est déterminée, par exemple se regrouper pour occuper la plus petite portion d'espace au centre de la salle, puis s'écarter les uns des autres pour atteindre les limites extérieures (et ainsi de suite). Chacun reste libre des trajets qu'il réalise pourvu qu'il respecte la règle collective. Au début, un signal donné par l'enseignant(e) aidera le groupe à réaliser la tâche (converger puis diverger). Mais le but est, au contraire, que la classe y parvienne sans signal et sans leader désigné au départ. On peut ensuite « scénariser » collectivement ces occupations d'espace. Par exemple : premier regroupement au centre, éclatement du groupe sur le pourtour, deuxième regroupement dans un coin donné, puis éclatement vers un côté précis...

LES RITUELS D'ESPACE INTÉRIEUR

Seul ou à deux. Ils peuvent servir d'entrée dans la séance ou de rituel de fin. Ils supposent une certaine capacité de concentration individuelle et collective même si, en retour, ils provoquent évidemment un apaisement, un calme propice à la mobilisation de cette même capacité. Ils permettent l'exploration d'un espace intérieur plus intime, axé à la fois sur les sensations provoquées par la situation et les images mentales induites, favorables au développement de l'imaginaire.

Se masser

La séance peut commencer par un auto-massage du visage, des pieds, des jambes et des autres parties du corps. L'oralisation de ces différentes parties par l'enseignant(e) et la répétition de l'ordre de la séquence gestuelle sont la base de la ritualisation. On s'appuie sur l'énoncé de différents verbes d'action : pétrir, caresser, effleurer, froter, essuyer, tapoter...

Variante

On peut utiliser un objet comme une balle (molle ou dure) pour servir d'intermédiaire. L'enfant peut se masser lui-même en la faisant rouler sous son pied ou en utilisant ses mains pour lui faire parcourir différentes parties de son corps. On peut faire rouler la balle sur son corps mais on peut aussi faire rouler son corps sur la balle, ce qui augmente la mobilisation corporelle globale. L'essentiel n'est évidemment pas l'effet de massage obtenu, mais la sensation créée qui recentre l'enfant sur lui-même.

Se relâcher

Les enfants sont allongés au sol, immobiles. L'enseignant(e) les invite à prendre conscience de l'empreinte qu'ils laissent par le contact de leur corps (la tête, le bassin, les bras...) avec le sol. Puis, au signal, chacun change très lentement de position afin d'instaurer de nouveaux contacts. Encore une fois, l'enfant, guidé par l'enseignant(e), cherche à visualiser les zones qui déterminent cette nouvelle empreinte. On peut progressivement quitter la position allongée (à genoux, assis...).

Recherches effectuées à partir des documents suivants :

- « Les sept secrets de Monsieur Unisson », Equipe départementale EPS du Tarn, Revue EPS
- « Agir et s'exprimer avec son corps », Equipe départementale EPS du Tarn, CRDP
- « 100 heures d'EPS, pour chaque classe de l'école maternelle », USEP, CRDP
- « 100 heures d'EPS pour la maternelle », USEP, CRDP