

LES MISES EN DISPONIBILITE

Ou « Rituels » en danse

« *Mettre en état de danse* »

Certains parlent d'échauffement, nous préférons les appellations « mise en danse » ou « mise en disponibilité » plus significatives de cette phase très importante aussi bien du point de vue psychologique que du point de vue physiologique.

Il s'agit de rendre le corps disponible et de se rendre disponible aux autres, de se préparer mentalement à ce qui va suivre dans la leçon. On parle d'une « mise en état de danse », l'objectif poursuivi étant d'apprendre à être à l'écoute de son corps et des autres.

Exemple : « les rituels » permettent une ouverture sur son corps (jeu de l'arbre, la danse des mains...), sur les autres (jeu de traverser), sur la spécificité de l'activité (jeu de la balade du clown, jeu des bonjours)

Cette phase est guidée pour permettre une véritable Ouverture et Ecoute.

La règle essentielle est l'adaptation au contenu. Elle doit permettre de construire une continuité au sein de la leçon.

Lors de cette mise en disponibilité il semble intéressant en danse de travailler sous la forme de « rituels »...

1- Les fonctions du « rituel »

Le rituel aide à mobiliser l'attention des enfants qui viennent de changer de lieu d'activité.

L'idée de rituel implique la répétition d'une même situation.

Ce rituel peut se trouver en début ou en fin de séance. Dès lors il aura des rôles différents (mise en disponibilité... retour au calme)

Cette répétition est source de plaisir.

Toutefois, afin que le rituel ne se vide pas progressivement de son sens, il est nécessaire de le faire évoluer en fonction des différents objectifs fixés.

D'une manière générale, les rituels permettent à la classe de « rentrer en danse » et de « créer des conditions d'écoute ».

Le rituel revêt pour nous trois grandes fonctions

- **la mise en disponibilité corporelle**, concentration sur soi: préparer son corps à la pratique, découvrir et se centrer sur les sensations, les possibles de son corps
- **la mise en disponibilité aux autres** : se préparer progressivement à travailler avec les autres (futur partenaire ou futur spectateur) Entrer dans un travail « avec, comme ou pour montrer »...
- **la mise en disponibilité à l'activité** : entrer en danse bien plus qu'en mouvement. Apprendre à rendre lisible son geste ; lui donner une intention : faire pour : « être vu, épater, surprendre, communiquer ; reproduire »...

2- Les formes du « rituel »

Trois types de rituels sont proposés dans ce document

- les rituels collectifs en cercle
- les rituels collectifs en déplacement
- les rituels d'espace intérieur

3- Quelques pistes et réflexions liées à la pratique des rituels

- Il est préférable de faire se déchausser les élèves (en chaussettes ou pieds nus)
- Le rituel peut se faire en musique ou en silence

- Il est à noter qu'une musique d'ambiance peut favoriser l'écoute et l'ouverture aux autres. Attention à ne pas utiliser une musique trop rythmée qui détournerait l'attention des élèves sur un autre objectif (reproduction de la musique...)
- Le silence crée des perceptions particulières lors de l'évolution du groupe. Par son caractère inhabituel, il a souvent un très fort impact sur les enfants. Attention : le silence est parfois « pesant » et conduit alors à des comportements critiques (rires ; moquerie, détournement de la situation...) dus à la gêne créée
- Les rituels en cercle sont souvent les plus faciles à mener pour un(e) enseignant(e) qui débute la danse (et également pour des enfants débutants)

4- Au delà des rituels dansés : ritualiser la leçon

- La tenue: adaptée à toute pratique. Il est important que la tenue favorise tous les mouvements (pas de vêtements serrés, collants qui glissent,...) et qu'elle permette une pratique sur le sol ou debout (l'enfant ne doit pas avoir peur de se salir)
Il est intéressant, voire indispensable, que l'enseignant ait lui aussi une tenue adaptée
- Le lieu, un espace aménagé : il est important de transformer l'espace de pratique quotidienne en un espace de danse
 - en ritualisant l'entrée dans la salle : entrée silencieuse, calme pour favoriser le travail futur d'écoute
 - en mettant en place un regroupement assis
 - en mettant en œuvre une délimitation claire de l'espace de danse et de l'espace des spectateurs (le monde où je danse, le monde où je regarde)

5- Vers une ritualisation culturelle

On peut proposer, chaque semaine, une vidéo de danse de toutes les époques, tous les styles, toutes les cultures....

Pour

- un éveil culturel
- faire comme,
- faire différemment,
- dégager les spécificités de chaque style,
- l'organisation des groupes (solo, duo, grand groupe....) ...
- pour s'exprimer sur ce que cela évoque, ce que l'on ressent....
- Dire si on aime ou pas et surtout pourquoi....
- **Pour développer l'esprit critique et la sensibilité artistique...**

Quelques exemples pratiques

LES MISES EN DISPONIBILITE EN DISPERSION

Cette forme d'organisation permet de favoriser

- l'écoute et le regard au niveau du groupe
- l'apprentissage de modèles, les échanges de répertoire,
- le plaisir de faire ensemble....

Organisation : Les élèves sont en dispersion. Les situations se construisent sur la base d'une marche en ordre dispersé ou autour d'un espace de danse.

1- Traverser

Objectifs:

- mise en disponibilité aux autres : se préparer progressivement à travailler avec les autres (futur partenaire ou futur spectateur)
- Accepter d'être vu
- mise en disponibilité à l'activité : entrer en danse bien plus qu'en mouvement. Apprendre à rendre lisible son geste

Organisation matérielle : un espace de danse délimité au sol par des plots/ portes de 4 couleurs différentes (formées par deux plots).

Organisation humaine en dispersion autour et hors de l'espace de danse

Consigne : quand la musique commence traverser l'espace scénique

La matérialisation d'un espace scénique favorise la différenciation des rôles : danseur -spectateur (de très courte durée).

La symbolique de l'espace scénique permet un jeu autour de la notion « danser et être vu » vers « danser pour être vu »

Les variantes

- quand je rentre par une porte bleue je dois sortir nécessairement par une porte bleue puis explorer d'autres couleurs
- version « POINTING » Hip Hop : traverser mais au cours de la traversée s'arrêter en pointant la porte par laquelle je vais sortir (maintenir une immobilité de 3s) (trouver des formes originales pour pointer la porte)
- à la place de « pointer » je traverse et au cours de ma traversée je m'arrête 3s avant de repartir
- je marque mon immobilité par une statue « à la forme étrange »
- deux ou trois élèves désignés entrent dans l'espace de danse et pendant leur trajet s'arrêtent en forme de statue ; ils sont prisonniers de la glace. Pour être libérés ils doivent être touchés par un autre élève. Quand cet autre élève les a touchés il est à son tour « prisonnier » mais l'autre camarade peut partir....
- idem mais pour libérer il faut toucher l'autre avec d'autres parties que les mains
- j'anticipe mon trajet en choisissant dans quel ordre de couleur je vais rentrer puis sortir (ex : portes rouges, vertes puis jaunes)
- démonstration par demi groupe : effectuer les 4 trajets avec des coupures statues entre chaque trajet ; les spectateurs applaudissent quand tout le monde a terminé hors de l'espace de danse
- idem mais à la fin de mon quatrième trajet j'entre sur scène pour un cinquième trajet et je termine par une statue les spectateurs applaudissent quand tout le monde est immobile sur scène (on peut terminer cet exercice par une « photo de famille »
- Idem mais terminer sa danse par un « bonjour de danse »

L'ensemble des situations présentées utilise le déplacement « marcher »

On peut donc largement envisager de faire évoluer cette situation par

- après le temps d'immobilité, trouver un autre mode de déplacement : se déplacer à reculons, se déplacer au sol, se déplacer doucement ou vite

2- « Si l'un de nous s'arrête »

Objectif : partager un temps et un espace collectif de danse à partir de règles simples, ouvrir le regard
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.
Il n'y a pas de meneur désigné. L'objectif étant d'ouvrir le regard : il faudra accepter de laisser la situation se régler progressivement

Remarque : généralement les temps de marche 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.

Variante :

- Proposer des variantes pendant la marche : en arrière, en trajets rectilignes d'un bord à l'autre de l'espace, en courbe ou en lignes brisées
- Lorsque l'élève s'arrête il propose une forme très identifiable et l'ensemble du groupe doit la reproduire
- 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...
- Poser un plot au sol : quand un élève s'arrête à ce plot tous les autres doivent y rendre.

3- « Le rythme collectif »

Objectif : partager un temps et un espace collectif de danse à partir de règles simples de réalisation.
Le groupe se déplace 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 essaye 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

- Idem mais lors de la création du brouhaha trouver différentes formes de déplacement (progressivement aller tous vers la marche puis repartir dans ses propres déplacements)
- Idem par 6 en ligne
- Idem par 6 en ligne marcher et quand l'un des danseurs le souhaite courir pour remarquer
- Idem par 6 en ligne mais avancer de 8 pas reculer sur 7 avancer sur 6 pas reculer sur 5, avancer sur 4 puis reculer sur 3 avancer sur 2 reculer sur 1 s'immobiliser... reprendre. Essayer de trouver un unisson sans compter, sans signal sonore ou visuel

4- « occuper TOUT l'espace de danse »

Objectif : partager un temps et un espace collectif de danse à partir de règles simples de réalisation.
Sur une musique rythmée, les élèves se déplacent dans la salle en essayant d'occuper tout l'espace de danse. Lorsque la musique s'arrête les élèves se figent. On constate alors si tout l'espace de danse est occupé. Le critère de réussite est « il n'y pas de place pour un éléphant dans cet espace ! »

Remarque

Les élèves sont centrés sur eux. Ils se déplacent selon les aléas de la musique. Il sera alors essentiel de mettre en exergue une règle de fonctionnement simple : « je vais là où il n'y a personne ou je vais là où quelqu'un vient de libérer la place ». Les élèves redressent alors le regard et leurs déplacements deviennent interdépendants : « je me déplace en fonction du déplacement des autres ».

5- « occuper l'espace de danse »

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

Le groupe se déplace en ordre dispersé à allure lente. Une règle d'occupation spatiale est déterminée.

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 (CONVERGER/ DIVERGER) et ainsi de suite....

Chacun reste libre des trajets qu'il réalise pourvu qu'il respecte la règle collective.

Variante

- Au début, un signal donné par l'enseignant(e) aidera le groupe à réaliser la tâche.
- Puis sans signal : le but est que la classe y parvienne sans signal et sans leader désigné au départ
- On peut ensuite « scénariser » collectivement en donnant des lieux de rencontre : exemple : premier regroupement au centre puis éclatement du groupe sur le pourtour puis regroupement à un coin donné puis éclatement vers un côté précis etc....

6- « Se suivre »

Objectif : partager un espace de danse et favoriser une découverte de l'autre

Marche en dispersion et chaque fois que je croise quelqu'un je le suis. Puis je le quitte pour suivre quelqu'un d'autre.

Les aléas de cette situation favorisent une rencontre à l'autre et une désinhibition des élèves

7- « Suivre un trajet et le quitter : la marche de l'empereur »

Objectif : partager un temps et un espace collectif de danse à partir de règles simples de réalisation, ressentir les autres et marquer ses différences

Suivre collectivement un même trajet puis quitter quand on le souhaite le trajet pour former une « statue » en dehors du trajet... puis reprendre sa marche sur le trajet

Variante

- trajet en ligne, sous forme d'aller-retour : l'enseignant donne le rythme de la marche, il est le curseur
- trajet en cercle : entrer dans l'espace de danse puis reprendre le cercle
- trajet en forme de 8 : ici les élèves mobiles mettent en exergue les élèves immobiles (demander un rythme soutenu de marche)

8- « Choisir un endroit du regard »

Objectif : partager un temps et un espace collectif de danse à partir de règles simples de réalisation, ressentir les autres et marquer ses différences

Après avoir choisi un endroit précis dans la salle, chacun s'y rend en ne le quittant pas des yeux. Une fois arrivé, chacun s'arrête et attend le silence complet avant de se retourner.

En cas de rencontre, on accélère on contourne sans heurt.

Variante

- varier les vitesses de déplacement
- placer des lieux de fixation dans la salle
- placer des foulards à des hauteurs variées (au dessus du regard, au niveau du regard, au sol....)

9- « Guider l'autre en aveugle »

Objectif : accepter le contact pour jouer et dialoguer.

Les enfants sont groupés par deux. L'un a les yeux fermés, l'autre lui sert de guide.

L'enseignant(e) insiste sur la responsabilité du second et l'importance qu'il y a à prendre soin de « l'aveugle » afin de lui éviter les chocs et les rencontres imprévues.

Les duos se déplacent dans l'espace en silence.

Variante

L'intérêt de la relation est d'être non-verbale et les informations relatives à la direction de déplacement, aux arrêts éventuels doivent passer par le contact entre les deux enfants.

Au début on veillera à imposer une marche lente puisque les déplacements des duos se font en ordre dispersé et que des collisions peuvent survenir.

- Les contacts sur le corps : on commence généralement par une main posée sur une épaule, puis sur le dos ou sur la nuque
- Quand le rituel est bien stabilisé, les guides sont capables de « s'écouter » et de jouer à la variante « si l'un de nous s'arrête »
- Mener l'autre en danse : par le contact faire danser l'autre comme un pantin. L'autre se laisse guider. Sur une musique donnée, celui qui manipule fait faire à l'autre (qui a les yeux fermés) une courte séquence de mouvements, puis le ramène dans sa position de départ.
Exemple : un trajet de bras, puis de la tête et enfin mobilisation d'une jambe.
- Idem travail du pantin mais mettre en mouvement juste par des impulsions
- Idem travail impulsion mais lorsque « l'aveugle » reçoit le mouvement il le musicalise par des sons vocaux...

Quelques exemples pratiques

LES MISES EN DISPONIBILITE EN CERCLE

Cette forme d'organisation permet de favoriser

- l'ouverture au regard des autres et le regard sur les autres
- l'apprentissage de modèles, les échanges de répertoire,
- l'écoute collective,
- le plaisir de faire ensemble...

Organisation : les élèves sont en cercle. Au début il n'y aura qu'un seul meneur pour vérifier la compréhension de la consigne.

Ensuite on peut désigner 2 ou 3 enfants. On peut avec des élèves plus âgés glisser sur plus de 1/3 de meneurs pour favoriser la participation de tous. Les situations proposées ont un seul départ. Très vite on peut glisser vers 2 à 3 départs simultanés. On commence alors le jeu simultanément à différents endroits afin qu'un plus grand nombre d'enfants soient actifs en même temps.

1- « La danse des mains »

Objectif : utiliser la lenteur

Au commencement : Tout le monde, debout, a les mains sur les cuisses.

L'enseignant(e) ne commence que lorsque le silence s'installe, que le groupe est à l'écoute.

L'adulte mène en montrant une « danse de ses mains » lente et ample que tous les enfants imitent. Les bras et les épaules peuvent être mobilisés.

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.

La centration sur une seule partie du corps facilite la reproduction mais aussi la lisibilité du mouvement (facilitation de l'accès à la compétence « rendre lisible son mouvement »)

On propose ensuite des formes qui s'agrandissent progressivement (vers des formes avec suspensions et des déséquilibres lisibles).

Il est important de trouver des formes qui ne couperont pas les repères visuels.

L'enseignant(e) marque la fin de cette courte phrase 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

- Faire la danse des pieds, du nez, des doigts, des hanches...
- Cette forme de rituel en cercle peut se transformer en un rituel par deux, face à face, à la manière de la danse des miroirs. Ici encore il faudra centrer les élèves sur une seule partie du corps (exemple les mains) et pour les plus jeunes limiter les plans à un travail sur les cuisses (facilitation de l'accès aux objectifs : « rendre lisible mon mouvement, rendre reproductible mon mouvement, reproduire le mouvement d'un autre »). Un leader est désigné l'autre suiveur doit reproduire les mouvements proposés. Le leader doit organiser son mouvement pour qu'il soit reproductible par son partenaire (simplifier, ralentir le geste).

2- « Le grand regard »

Objectif : communiquer pour faire ensemble

La disposition est toujours en cercle, mais les enfants ne s'orientent pas vers le centre (orientation des regards vers la périphérie, varier les orientations)

Le départ est le même que pour 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 ».

Variante

- 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.

3- « L'énergie qui passe »

Objectif : conserver une direction, une énergie, un mouvement et s'arrêter

L'enseignant lance un mouvement puis touche l'élève proche de lui. Dès que le contact est établi l'élève à son tour se met en mouvement...

On commence par des gestes lents en développant l'amplitude.

Il s'agit d'amener l'enfant à réagir dès le contact pour faire disparaître le temps de latence souvent observé.

Variantes

- Pour favoriser la différenciation « je suis en mouvement, je danse » et « je suis immobile je regarde » il est possible de passer par le jeu des statues (je suis une statue quand je suis touché(e) je suis libéré(e) je peux bouger... quand je touche quelqu'un je me fige)
- Se transmettre un objet « fictif » : la boule d'énergie
- Donner un état à cet objet : il est lourd, léger, brûlant, fragile...
- Trouver des formes originales pour se transmettre cet objet
- Ne pas utiliser les mains pour se transmettre l'objet ou le mouvement
- Travailler sur des vitesses différentes (ralenti, brusque, saccadé, accéléré, mou...)
- Modifier les gestes de contact (toucher de façon différente : varier les parties du corps qui instaurent le contact, les zones de contact ; les niveaux de contacts)

4- « Collé/décollé »

Objectif : écouter et prendre en compte les propositions de l'autre

Idem mais l'enseignant effectue une courte danse qui l'amène à s'immobiliser devant son partenaire (de face, de dos, de côté ...) puis le touche (avec n'importe quelle partie du corps).

Les deux restent alors pétrifiés quelques secondes dans une position commune.

Puis l'enseignant reprend le mouvement pour effectuer une courte danse pour retrouver sa place initiale.

Dans le même temps, son partenaire se met en mouvement en dansant et s'immobilise devant son camarade de droite.

L'attention du groupe doit être portée sur l'arrêt du premier et sur la forme à deux qui suit et sur le fait que les enfants se remettent ENSEMBLE en mouvement, à l'écoute (l'un pour revenir à sa place, l'autre pour aller vers le troisième).

Dès que possible, on procédera à la même évolution avec deux ou trois départs simultanés sur le cercle.

5- « Le bonjour de danse »

Objectif : mémoriser une courte phrase de danse

Un élève (au départ l'enseignant) quitte sa place et en dansant (ou en marchant) va se placer devant un enfant. Il lui propose son « bonjour de danse »

L'autre élève lui rend son bonjour en répétant la séquence.

Le premier prend la place du second sur le cercle. Le second, à son tour, va proposer son propre « bonjour de danse » à un autre partenaire.

L'attention doit être portée sur l'accessibilité du geste... Mon bonjour doit pouvoir être répété (« simple comme bonjour ») (rendre lisible mon mouvement, rendre reproductible mon mouvement).

Variante

- faire un bonjour d'une certaine partie du corps : bonjour des pieds, de la tête etc...

Attention : le mot « bonjour » n'implique pas la reproduction (même déformée) des formes sociales habituelles (passer par de nombreux exemples ne sollicitant pas les mains...)

6- « Le bonjour répété »

Objectif : mémoriser une courte phrase de danse ensemble

Cette forme développe l'écoute et la communication.

Idem numéro 1 donne son bonjour ; 2 lui rend puis 1 et 2 reproduisent ensemble le même « bonjour »

7- « Le jeu des prénoms »

Objectif : mémoriser une courte phrase de danse et réaliser ensemble une phrase

- Un élève dit son prénom en le musicalisant. Puis l'ensemble des élèves répète le nom de l'élève sur la même intonation (exemple : triste, gaie, chanté etc...)

Puis son partenaire de droite reprend l'exercice.

Variante

- idem mais en musicalisant son prénom l'élève produit également un mouvement. L'ensemble des élèves répète le mouvement ainsi que le prénom de l'élève
- Idem mais on ne dit plus le prénom. On lance un « prénom de danse » (mouvement) l'ensemble des élèves répète notre prénom de danse...

8- « L'unisson des bonjours »

Objectif : mémoriser une courte phrase de danse et réaliser ensemble une phrase

Il s'agit d'allonger le temps de danse commun et d'orienter les enfants dans le même sens pour que le meneur soit toujours devant.

Le danseur 1 se dirige vers le partenaire de son choix.

1 lui propose son « bonjour de danse », 2 lui répond en reproduisant le « bonjour de danse ».

Face à face 1 et 2 reproduisent le bonjour

Puis 1 se retourne pour faire face aux spectateurs et 1 et 2 (l'un derrière l'autre) reproduisent à l'unisson le bonjour.

Puis 2 passe devant et 1 et 2 reproduisent à l'unisson le bonjour de danse (2 trouve un mouvement pour passer devant 1 : en contournant l'autre, en passant au sol...)

On orientera les élèves vers un enchaînement de l'ensemble sans arrêt perceptible.

9- « Le chef d'orchestre ».

Objectif : inventer et observer ; rendre lisible son mouvement, reproduire un mouvement.

Un meneur au centre effectue une phrase gestuelle simple (exemple 3 bonjours) que les autres répètent.

Variante

- répéter la phrase proposée au ralenti ou en accéléré

10- « Le téléphone dansé ».

Objectif : inventer et observer ; rendre lisible son mouvement, reproduire un mouvement, mémoriser

Cet exercice peut se faire en groupe plus restreint (5-6 élèves).

A tour de rôle, chacun invente une phrase gestuelle simple qu'il passe à son voisin, qui la réalise à l'identique et la passe à son voisin.

La phrase fait le tour du cercle et revient à son inventeur, sans avoir été modifiée.

Revenue au premier elle est reprise à l'unisson

Variante

- Chaque élève qui reçoit la phrase doit lui ajouter un élément simple

11- « Choisir l'autre du regard »

Objectif : construire le contact visuel.

Un élève choisit un camarade du regard. L'élève qui se reconnaît (celui qui est regardé) va vers lui, s'arrête devant lui, prend le temps de le regarder et échange sa place avec lui.

Variante

- Varier le rythme de déplacement
- Se déplacer en unisson se retrouver face à face et continuer son chemin vers la place de l'autre sans se quitter des yeux

Quelques exemples pratiques

LES MISES EN DISPONIBILITE : PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE

Cette forme d'organisation permet de favoriser

- 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.
- En maternelle, elle permet la construction du schéma corporel et la construction du concept d'espace.
- Par deux, elle facilite la mise en contact des élèves en étant parfois médiée par un objet.

Organisation : Ces rituels se déroulent seuls 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 un apaisement, un calme propice à la mobilisation de cette même concentration.

Pour une meilleure prise de conscience, il est conseillé de :

- travailler dans la concentration et la lenteur
- varier les exercices dans leur présentation
- travailler à différents niveaux (assis, à quatre pattes, allongé, debout)
- avec ou sans support musical

Pour les élèves de maternelle, pour faciliter la construction du schéma corporel

- l'élève nommera précisément
 - les articulations et parties du corps
 - les concepts spatiaux utilisés : dessus, sur/ sous, dessous, devant, derrière
- l'enseignant fera sentir aux enfants sur leur propre corps et le corps de l'autre
 - les différentes parties du corps
 - l'espace arrière du corps
 - les limites du corps
 - les lignes, la symétrie et l'axe du corps

1- « Se masser »

Objectif : se centrer sur soi et sur son corps

Les élèves effectuent un automassage du visage, des pieds, des jambes et des autres parties du corps.

Variante

- Explorer les différentes parties du corps en utilisant des verbes d'action différents : caresser, effleurer froter, épousseter ; essuyer, pétrir, tapoter....
- A deux, face à face ou dos à dos, chacun agissant sur le corps de l'autre, en simultané ou tour à tour. (dans le cas du tour à tour les enfants peuvent être allongés au sol ou rester debout)

2- « Se masser avec une balle»

Objectif : L'essentiel n'est pas l'effet de massage obtenu mais la sensation créée qui recentre l'enfant sur lui-même. Utiliser une balle (ou un ballon de baudruche) pour servir d'intermédiaire.

L'enfant peut se masser lui-même en faisant rouler l'objet sous son pied ou en utilisant ses mains pour lui faire parcourir différentes parties de son corps.

Variante

- 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
- Cette situation est réalisable à deux. Elle permettra alors de créer les premiers contacts entre danseurs. Elle permettra également de prendre conscience de l'espace arrière du corps en massant un camarade.
- Explorer les différentes parties du corps en utilisant des verbes d'action différents : caresser, effleurer froter, épousseter ; essuyer, pétrir, tapoter....

3- « Masser un partenaire avec un ballon de baudruche »

Objectif : prise de conscience de l'espace arrière du corps en massant un camarade, prise de conscience des différentes parties du corps, des lignes du corps et entrer en contact avec un camarade
Par deux, un élève allongé, l'élève fait circuler le ballon autour et sur le corps de l'autre.

Il suit précisément les contours du corps : les courbes, les lignes, les angles... puis il fait glisser le ballon sur le corps de son partenaire en suivant les parties du corps nommées par l'enseignant. Il tentera de sentir les parties creuses, les parties rondes...

4- « 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.

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...)

Variante

- Le rituel est réalisable à deux. L'un agit sur le corps de l'autre et provoque ainsi le changement de position. Celui qui est manipulé est invité à se relâcher le plus possible, à abandonner tout son poids.

5- « Relâcher une partie de son corps »

A deux, le partenaire mobilise très doucement les différentes parties du corps d'un autre élève en position allongée sur le dos.

On peut faire mobiliser LENTEMENT

- les bras : un puis l'autre puis les deux : vers le haut, le bas, l'avant, l'arrière, à droite, à gauche....
- La tête : faire soulever et baisser le menton, faire pencher la tête sur le côté...
- Le genou : le soulever, le reposer, le faire fléchir, l'étendre...
- Le pied : le soulever, le reposer, le faire fléchir, l'étendre...

Variante

- Cette situation peut avoir une évolution plus « dansée ».

Sur une musique donnée, celui qui manipule fait faire à l'autre une courte séquence de mouvements, puis le ramène dans sa position de départ.

Exemple : un trajet de bras, puis de la tête et enfin mobilisation d'une jambe.

L'autre doit essayer, pendant la manipulation, de mémoriser cette courte séquence afin de la reproduire seul.

On peut travailler les yeux fermés.

On cherche à se relâcher pendant la manipulation et à retrouver cette même qualité de mouvement quand on agit seul.

6- « La graine et l'arbre »

Seul en dispersion (l'enseignant peut par exemple disposer les « graines » (élèves) dans toute la salle calmement) les enfants sont repliés sur eux-mêmes en boule (ils forment la graine).

Sur une musique lente l'enseignant raconte le déroulement de la phrase et mime en même temps l'action

- le soleil brille et la graine ressent les rayons du soleil : garder la position
- elle regarde le soleil : sortir juste la tête
- une racine sort du sol : sortir un pied, puis l'autre, se retrouver accroupi
- puis la petite graine grandit : pousser sur les jambes pour ne déployer que celle-ci, le haut du corps reste groupé

- une branche pousse puis l'autre : sortir alternativement les deux bras (de manière lente et continue), puis les feuilles poussent (ouvrir les mains)
- la graine est devenue un arbre qui se déploie au soleil : sentir l'étirement de tout le corps
- puis le vent souffle sur les feuilles (bouger les mains) sur ses branches c'est une brise, c'est une tempête : laisser aller les bras dans un travail d'équilibre déséquilibre en gardant les pieds enracinés au sol
- puis c'est l'automne : les feuilles tombent une à une (casser les poignés pour avoir les mains tombantes)
- L'arbre se recroqueville et redevient graine : refaire le parcours inverse pour terminer en boule

Variante

- Cette situation peut avoir une évolution plus « dansée ».
- Sur une musique donnée, reproduire l'histoire à son propre rythme. La situation se termine quand tous les enfants sont en position regroupée au sol.

7- « L'arbre enraciné»

Objectif : sentir la verticalité du corps et la qualité des appuis

Les pieds à plat au sol, les jambes légèrement écartées, se tenir droit en imaginant qu'un fil relie le sommet du crâne au plafond.

Etirer les bras en veillant à ne pas bloquer la respiration.

Faire passer le poids du corps d'un appui sur l'autre, en avant, en arrière, en repassant toujours par le centre.

Variante

- Faire la même chose les yeux fermés.

8- « La balançoire»

Objectif : sentir la verticalité du corps et la qualité des appuis ; créer des contacts ; vivre « l'interdépendance »

Face à face, par deux, les élèves se tiennent par les mains ou les poignets. Ils descendent tranquillement chacun à leur tour en abaissant le bassin jusqu'à l'amener à hauteur des genoux puis ensemble. Il faut être solide sur ses appuis et garder sa verticalité pour descendre sans se déformer, sans se lâcher et sans à-coups.

Variante

- Varier les rythmes
- Se placer dos à dos
- Faire l'activité en contrepoids
- En ne se donnant qu'une seule main

Bibliographie et références

Les situations proposées proviennent de plusieurs ouvrages

- 1- La plus grande partie des situations provient du « livret d'accompagnement » de l'ouvrage « **les sept secrets de M. Unisson- un album à danser** » éditions Revue EPS » 2006
- 2- Travaux de l'équipe EPS1 du Maine et Loire « Agir dans le monde » document téléchargeable sur www.ac-nantes.fr
- 3- « Danse, acrosport, gymnastique rythmique » C. CATTEAU, AM HAVAGE ; éditions Revue EPS, 2004
- 4- « Education physique pour les moins de 5 ans », M. Bonhomme, Ch.Jallon ; éditions Revue EPS, 2002