

## Introduction du stage :

### Spécificité des activités corporelles d'expression :

Elles engagent le sujet dans la pratique d'un langage particulier dont le médiateur est le corps. La pédagogie des activités d'expression ne vise pas l'apprentissage par les enfants d'un code mais :

- le développement de leur pouvoir expressif en sollicitant un imaginaire actif pour déboucher sur l'émergence d'une parole authentique
- la mise en jeu de la fonction de création qui va permettre à l'enfant de développer des modèles originaux de pensée.

La danse contemporaine apparaît, dans ce contexte, comme la référence privilégiée.

Les situations mises en place ont pour but de donner envie de se lancer dans l'aventure avec les élèves en mettant en évidence une attitude pédagogique centrée sur ce que les danseurs trouvent.

Elles permettent également de vivre une démarche de création qui comprend :

#### ➤ **3 phases :**

- **exploration** : développer la créativité, élargir le vocabulaire gestuel : la mise en situation se fait par un inducteur (un verbe d'action, une image, une œuvre d'art, une musique, un objet, un son...). La situation reste ouverte. Puis il s'agit de diversifier les réponses (faire comme, autrement, jouer sur les variables...) pour enrichir et diversifier les réponses.
- **Composition ou transformation** : développer la création, rechercher l'inédit : faire des choix, associer, fixer, mémoriser pour inventer une phrase gestuelle. Puis transformer, nuancer la réponse (contraintes de temps, d'espace, d'énergie, de relation, jouer sur les contrastes, décliner un geste en plusieurs versions).
- **Représentation** : fixer, préciser, mémoriser pour aboutir à un projet collectif : prendre en compte le spectateur, modifier une séquence, chorégrapier (choisir des procédés chorégraphiques, choisir la formation du groupe (ligne, cercle,...)), organiser la trame de la chorégraphie (début, fin, tableaux...). Répétition, mémorisation, scénographie, aspect transdisciplinaire.

#### ➤ **3 rôles :**

- **Danseur** : l'élève agit avec son corps : apprendre à engager son identité corporelle, élargir le vocabulaire gestuel pour assumer sa silhouette de danseur devant les autres et maîtriser ses émotions.
- **Chorégraphe** : l'élève compose une courte séquence de danse : faire des choix, apprendre à composer une phrase gestuelle, à mettre en scène pour choisir, élaborer, structurer le propos pour le communiquer et s'assumer en tant que spectateur.
- **Spectateur** : l'élève observe les productions des autres et des artistes : apprendre à éprouver pour être attentif, apprécier les productions des autres, prélever des indices, donner un avis argumenté, accéder à la culture de notre temps.

**Dans le but d'aller vers une chorégraphie destinée à être montrée à des spectateurs.**

## Jeudi après midi :

**Echauffement** : prévoir 15 à 30 min.

Il aide à préparer le corps à entrer dans l'activité, il donne une tonalité, permet aux enfants de se mettre en situation d'écoute et de concentration.

Il doit préparer le corps aux efforts physiques qui seront demandés par des exercices appropriés.

Ces exercices développent l'attention et la concentration de tous.

**L'échauffement doit être vécu comme un rituel.**

Horaires	Déroulement	But	Variables	Musiques
<b>13H-13H30</b>  <b>Echauffement</b>	Se frotter les mains puis remonter le long du bras( intérieur, extérieur).Se frictionner le buste puis descendre le long des cuisses puis des jambes. Se frictionner le bas du dos. S'étirer. Se balancer.	Se concentrer, entrer dans l'activité.		
	Se déplacer dans la salle en marchant et en évitant les autres.	Occuper tout l'espace, ne pas se toucher. Prendre conscience des autres (présence, regard,...)	Plus au moins vite En marquant des arrêts En changeant de direction de manière nette	<b>Mille et une nuit piste 7</b>
	Se présenter en associant un geste simple: faire quelques pas vers le centre du cercle, faire un geste et dire son prénom puis revenir à sa place	Faire prendre conscience de l'espace scénique, « je suis sur scène dès que je quitte le cercle et jusqu'à ce que j'y revienne ».		
	Faire passer un bruit ( <i>cascade</i> ) Faire passer un geste <i>Accumuler</i> 3 ou 4 gestes: 1er geste repris par le	Être attentif au geste, au bruit produit par le voisin. Se concentrer		

	suivant qui ajoute le sien .....	Etre à l'écoute Mémoriser dans l'ordre les gestes des partenaires.		
<b>ATELIERS</b>				
<b>13H30- 13H45</b> <b>+ montrer aux</b> <b>autres</b>	Apprendre une mini séquence collective ( 4 mouvements pour faire une phrase dansée).	Mémoriser une phrase, la répéter et la réaliser à l'unisson.	A 4, trouver une formation(variab le espace) et ajouter un changement de rythme(variable énergie	<b>Mille et une nuit</b> <b>Piste 4</b>  <b>ou</b> <b>Le roi lion (comédie</b> <b>musicale)</b> <b>Piste 4</b>
<b>13H45 -14H 15</b> Morceaux de tissu:  <b>30 morceaux de</b> <b>tissus de</b> <b>différentes</b> <b>longueurs</b>	- glisser au sol à l'aide du tissu - malaxer le tissu, le pétrir. - plier le tissu - déplier le tissu, le soulever pour y faire entrer un maximum d'air.  - 1 tissu pour 2 : Tenir un bout du tissu, tirer pour en arriver à un point de rupture ou les 2 lâchent le tissu et chutent lentement au sol.	Utiliser du matériel pour explorer l'espace, (le sol) la matière. Ressentir  Travail sur l'élasticité du tissu. La descente au sol, la chute, l'amorti	Idem sans le tissu.(retrouver les sensations )  Idem sans le tissu.(retrouver les sensations )	<b>Into the wild</b> <b>6. Tuolumne</b>
<b>14H15 -14H 45</b> les ballons de baudruche  <b>30 ballons de</b> <b>baudruche et</b> <b>plumes</b>	1 ballon ou une plume chacun. Jouer avec son ballon, sa plume . Lancer, accompagner le plus haut possible et suivre son objet quand il descend jusqu'au sol. Choisir 3 éléments et les mémoriser puis les faire sans objet Apprendre cette séquence. La montrer aux autres.	Descendre au sol et remonter. Variation : énergie, espace.	Idem sans objet pour ressentir et retrouver des sensations.	<b>Noir (musiques de</b> <b>mangas)</b>  <b>Piste 17</b>
	1 ballon pour 2 : Coincer le ballon entre vous 2 et déplacez vous	Permettre le travail à 2 avec un	Idem sans le ballon.	

	sans le faire tomber au sol.	contact moins direct que le corps à corps. Être à l'écoute de l'autre.		
<b>+ montrer aux autres</b>	Chorégraphie à 2 : apprendre sa séquence personnelle (plume ou ballon) à l'autre et ajouter la séquence réalisée à 2.	Donner à voir.		
<b>14H45 - 15H</b>	A 2 : B pose ses mains sur celles de A , ferme les yeux et se laisse guider.	Avoir confiance en son partenaire, se laisser guider. Accepter le contact.	Changer les rôles Retrouver les sensations en réalisant seul( B évolue pendant que A le suit et sécurise son périmètre d'évolution).	<b>La pub se la joue classique</b> <b>Piste 5</b>
<b>15H - 15H30</b>  (vivre la démarche complète)  <b>+ montrer aux autres</b>	Le leader : en losange, exécuter à tour de rôle 4 mouvements lents qui sont exécutés en même temps par les partenaires puis faire $\frac{1}{4}$ de tour pour changer de leader.	Être à l'écoute des autres. Réaliser des mouvements lents (pour le leader). Être à l'unisson.		<b>Paris (comédie musicale)</b> <b>Piste 15</b>
<b>15H30 - 16H</b>  <b>+ montrer aux autres</b>	Par petits groupes ( 4 à 6 danseurs),s'organiser pour réaliser : - un début - une descente au sol - un déplacement - une fin	Créer une mini chorégraphie destinée à être montrée.		<b>Le cirque du soleil</b>  <b>Piste 7</b>

## Vendredi après midi :

Horaires	Déroulement	But	Variables	Musiques
13H-13H30 échauffement	En dispersion dans la salle : travail respiratoire	inspirer et sentir les côtes qui montent/expirer et sentir les côtes qui descendent (idée d'un ballon entre les côtes qui se gonfle et se dégonfle).		
	Activation cardiaque	Se secouer , s'étirer, courir sur place , courir dans tous les sens	4 pas courus, arrêt, repartir.	
	Marcher dans la salle en occupant tout l'espace. Au signal s'arrêter et prendre conscience de notre place dans cet espace.	Insister sur le regard quand je croise quelqu'un ou quand je m'arrête.	Varier les positions sur l'arrêt Regarder à différents niveaux Réaliser un sursaut devant la personne que je regarde.	
	En marchant, faire travailler les pieds (les presser contre le sol, marcher sur demi pointes, sur les talons, sur les bords des pieds), en effleurant le sol ou en le martelant	Mise en action Im des différentes parties du corps	Imaginer que l'on marche sur le sable chaud, sur de la boue collante, sur une épaisse couche de neige	
	Faire travailler les mains ( les agiter, les étirer, les serrer, donner de petites tapes, caresser, se prendre les mains au dessus de soi, derrière soi, sur le côté).			
	Les contraires en une phrase :*			

ATELIERS				
<p>13H30 - 13H45</p> <p>Les pays</p> <p>Des plots</p>	<p>Délimiter 4 zones. Chaque zone représente un pays. -le pays où il ne faut pas faire de bruit. -le pays où le sol est brûlant. -le pays où le sol est collant. -le pays où le sol est recouvert d'une épaisse couche de neige.</p>	<p>Varié ses modes de déplacement. Occuper l'espace scénique.</p>	<p>Varié la vitesse d'exécution.</p>	
<p>13H45 - 14H15</p> <p>Les statues</p>	<p>A sculpte sa statue, B ferme les yeux et obéit à A. Au signal, les A s'éloignent de leur statue pour regarder le tableau d'ensemble. Puis les A choisissent une statue à imiter en se moulent dans cette statue. Le contact doit être léger pour permettre à B de sortir sans déplacer A qui devient statue à son tour.</p>	<p>Accepter le contact de l'autre. Être à l'écoute de l'autre. Suivre l'autre.</p>	<p>Utiliser différentes parties du corps. Utiliser les différents niveaux d'espace (haut/bas).</p>	<p>Le Roi lion (comédie musicale) Piste 19</p>
<p>14H15- 15H</p> <p>Les photos</p> <p>Images, photos, œuvres d'art.</p> <p>+ montrer aux autres</p>	<p>Choisir des photos (postures) que l'on a en tête ou que l'on puise dans « la banque d'images proposées ». Enchaîner 4 postures. Construire un chemin pour aller d'une posture à une autre. Partir d'un point de départ et revenir à ce point pour finir.</p>	<p>Composer sa phrase. L'apprendre à quelqu'un pour la réaliser ensemble.</p>		<p>Noir (musique de mangas) Piste 14</p>

<p><b>15H- 16H</b></p> <p><b>Créer une chorégraphie.</b></p> <p><b>+ montrer aux autres</b></p>	<p>Par petits groupes de 6 danseurs; composer une chorégraphie comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 début</li> <li>- 1séquence à l'unisson</li> <li>-1 séquence en cascade</li> <li>-1 descente au sol</li> <li>-2 déplacements différents</li> <li>-1 élément au choix</li> <li>-1 fin</li> </ul>	<p>S'organiser en groupe pour composer. Accepter les propositions Faire des choix.</p>		<p><b>Microcosmos (musique du film)</b> <b>Piste 6</b></p>
---	--	--	--	--

- 
- **\*** Donner : les bras s'allongent simultanément vers l'avant, paumes vers le haut.
  - Reprendre : les mains reviennent près des côtes, les poings sont fermés.
  - S'ouvrir vers le haut : tête en arrière, regard vers le plafond, ouverture des côtes.
  - "Ouvrir" le dos : dos vers le plafond, s'arrondir vers l'avant.
  - Envelopper : s'arrondir vers l'avant comme si on enlaçait quelqu'un).
  - Repousser : les 2 bras s'allongent vers l'avant mains en extension, poignets cassés;
  - se raidir : corps droit, bras le long du corps, jambes serrées tendues.
  - « s'étaler » : écarter les jambes, prendre de la place.
  - Fermer : les yeux et les oreilles, mains sur les oreilles.
  - S'ouvrir
-

