

Formation 18/12/13
Ecole St Exupéry à Chavanoz

Dès le début de séance pensez à parler de grandissement du corps et de maintien en gainant son corps = je m'étire et je me fais dur comme un bâton.

Mise en route : *Percu Danse Jean Luc Pacaud*

© Eric Truffaz : *Sly Johnson, album Paris*

Proposition 1 : Assis en tailleur dans un cerceau « cerceau maison » sur la musique (en cercle puis en occupant toute la pièce) = adapter les termes suivant l'âge des enfants / pour les plus grands on peut s'échauffer directement debout mais il est important de passer par le sol à un moment donné.

- baisser la tête vers les genoux, la remonter lentement
- relâcher la tête vers les genoux, tendre un bras vers le plafond, l'autre étant au sol (jusqu'au coude)
- faire des rotations de tête, des rotations d'épaules
- lever l'épaule vers l'oreille, la lâcher, refaire avec l'autre épaule, les deux épaules
- chercher la dissociation des mouvements, chercher comment bougent les articulations
- sur la musique, faire des mouvements saccadés des mains, des bras
- S'échauffer en tirant les jambes tendues vers le plafond (pied dans la main)
- Partir du sol et remonter en restant dans le cerceau, chercher des mouvements saccadés comme une marionnette (le bassin, l'épaule) puis sortir du cerceau et se déplacer en continuant les mouvements
- Chercher comment on peut accélérer, parler de la vitesse

Proposition 2 : debout en occupant l'espace sur la même musique

- travailler les mouvements des articulations
- on peut essayer de toucher le sol

© *Massive attack, Teardrop*

Proposition 3 : énergies fluides : image du « dégouliner »

Debout, en occupant l'espace (tendre les bras pour délimiter son espace) sur place

- aller chercher le fluide, penser à de l'eau, faire un arrêt en suspension ; fluide ne veut pas dire lent
- avec les petits (➤ CE1) on peut utiliser :

. Un foulard pour chercher le mouvement, je regarde le foulard, je le jette (rechercher des impulsions), le passer d'une main à l'autre

. Un cerceau (voir proposition 6)

. Une feuille de papier que l'on pose à plat sur la main ➤ faire des mouvements avec la main sans que la feuille tombe, faire passer la feuille au voisin

. Un bâton avec une main ou avec deux mains

...la difficulté pour les élèves et de ne pas oublier la musique

- occuper l'espace de la salle, projeter le regard
- on peut se suspendre comme une feuille à un arbre
- j'associe la musique qui baisse au mouvement qui ralentit

Proposition 4 : traversées : énergies saccadées

- saccadé en alternant passage au sol et debout
- dessiner des vagues avec les bras
- décomposer la marche en saccadant les mouvements, passer par le sol obligatoirement
- rechercher de l'amplitude, changer de vitesse, de hauteur, d'amplitude, faire des arrêts, des suspensions, des accélérations, tourner pour aller vers autre chose

Proposition 5 : traversées : recherche de déplacements au sol

Musique douce (pas trop rapide)

- traverser en glissant, qui roulant, qui tournant au sol
- écouter la musique

- 2^{ème} passage en tournant sur place, suspendre, repartir
- Au sol être délicat avec son corps

Proposition 6 : avec le cerceau

- cerceau copain, je ne le jette pas, je ne fais pas du hula hoop
- passer dans le cerceau
- notion de contrôle, de regard, si c'est un copain je danse avec
- danser à deux : un dans le cerceau, un autour, changer les rôles, celui qui était dans le petit espace passe dans le grand espace
- avec les grands, mettre des plots
- approfondir le travail de regard en allant vers un point

☒ **Guider les élèves en donnant beaucoup de consignes : choisir une ambiance (fluide ou saccadé), donner des indications (aller vers le sol, sauter...), donner une direction pour travailler le regard, pour les petits un élève fait le chef d'orchestre**

⊙ Reprise des Doors : Dj Disse

Proposition 7 : à deux

- travailler le regard mais pas en miroir
- travailler les émotions : on danse ensemble en étant triste, gai ...
- on se rappelle tout ce qu'on a fait avant (mélanger les énergies)

Proposition 8 : faire des sons

- avec des sachets plastiques : taper frotter en faisant varier la vitesse, frotter et tirer, faire des sons dans le sac, secouer le sac
- avec des verres, jeu du chef d'orchestre, faire les battements de la musique, changer la vitesse, varier les rythmes, changer le chef d'orchestre

⊙ Percu danse : Jean-Luc Pacaud

René Aubry, album Steppe

Cycle 1 : A la recherche des Gounjous de Michel Bosca, France-educ

Voir les discographies dans la FOAD 2 du module (ajout aujourd'hui 291)

Voir danse Mayenne 2010 discographie annexe 2 (ajout aujourd'hui 163) dans FOAD 1

Vidéos you tube :

Jazz : Ballets Jazz Art – Bob Fosse , Alvin Ailey - Catherine Duncan

Contemporain : Mathilde Monnier , Les Ballets Atlantique Régine Chopinot, Philippe Découflé

Pina Bausch

Classique et né-classique : William Forsyth – Maurice Béjart – Opéra de Paris – Le Bolchoï

Hip-Hop : Cie Kafig – Accrorap – Pokémon Crew

Quelques exemples parmi tant !