



La danse

EPS – Danse – Les bases

Pour le cycle 1, dans les programmes, on est dans le domaine 2 « **agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique** ». C'est l'objectif n°3 « communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

Pour les cycles 2 et 3, c'est le champ d'apprentissage n°3 dans l'EPS « **s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique** ».

Définition de la danse : c'est une activité de **communication** véhiculée par et avec le corps, qui est mise au regard d'un public en produisant des formes motrices signifiantes. La performance est liée à la réalisation d'un **projet individuel et/ou collectif** visant à **s'exprimer**. La danse c'est l'art d'évoquer, d'imaginer, de symboliser pour créer, communiquer corporellement une vision artistique, poétique du monde. Le plaisir de danser, tout comme celui de percevoir les émotions en tant que spectateur, est essentielle à cette activité.

➔ La danse c'est se mouvoir pour émouvoir.

Les enjeux de la danse :

- Sur le plan moteur : la gestion du corps dans l'espace de danse, la maîtrise des situations d'équilibre, la mise en relation de la gestuelle avec la musique, l'exécution de mouvements avec une ou plusieurs parties du corps (dissociation simple ou double) et la coordination des gestes,
- Sur le plan socioaffectif : il faut gérer ses émotions et les exprimer par le corps, et surtout accepter le regard d'autrui, construire un projet artistique commun.
- Sur le plan cognitif : il faut concilier les capacités motrices et expressives et le fait de s'adapter à un groupe.

Quels sont les problèmes fondamentaux liés à la danse ?

- Réactions affectives très fortes chez certains élèves liées au fait de s'exposer au regard d'autrui. Cela les amène parfois à refuser d'entrer dans l'activité. Le PE doit instaurer un climat de bienveillance pour mettre en confiance ces élèves.
- Problèmes moteurs : coordination des gestes, contrôle des équilibres, gestion de l'énergie dans le temps. Tout cela est très variable selon les élèves. La motivation liée au projet artistique est donc essentielle.

Quelles sont les composantes de l'activité ? L'espace, le temps, le corps, l'énergie, la relation aux autres et l'imagination.

Pour agir sur ces composantes, on peut jouer sur des **inducteurs**. Un inducteur désigne ce qui enclenche le processus d'activité créatrice, en mobilisant l'être dans son entier et en accélérant la production d'images mentales. Donc, ce sont des objets (carton, foulards, chaises etc) ou le choix du monde sonore (bruitage, rythme, musique en elle-même) ou l'apport de documents artistiques (poèmes, peintures, photos etc).



L'échauffement en danse :

- **Echauffement autour des déplacements** : en dispersion, avec ou sans support sonore. On peut leur demander de se déplacer avec une consigne liée à l'imaginaire (ex : déplacez-vous comme si vous aviez chaud / froid, comme si vous étiez tel ou tel animal, comme si vous étiez pressés etc).
- **Echauffement autour de l'écoute et de la concentration** : en dispersion, se déplacer puis s'arrêter quand la musique s'arrête / donner une expression corporelle simple à répéter (liée à un geste technique à travailler pendant la séance), en dispersion dans l'espace.
- Autour de **l'échauffement corporel** : on peut dessiner des cercles avec la partie du corps indiquée / se déplacer dans l'espace et au signal, bailler, s'étirer ou échauffer une partie du corps précise.

Ce qui constitue la spécificité de la danse c'est la création d'une **chorégraphie** et son **interprétation** devant des **spectateurs**.

La chorégraphie est une composition collective ou individuelle organisée en fonction du projet expressif selon des procédés de composition, dans un espace et un temps donnés, créant des relations entre danseurs. Elle est composée de formes corporelles, de dessins tracés par le corps. Elle amène une circulation de formes (ça bouge, c'est vivant).

L'interprétation est liée à la qualité du mouvement. C'est l'aspect sensible et non mesurable des choses. Elle peut se définir par la texture donnée au corps. Elle est directement en relation avec le tonus musculaire. Elle est renforcée par plusieurs choses : le placement du regard, la précision du mouvement, l'engagement global du danseur.

Les spectateurs doivent avoir un regard sensible, averti pour lire la dimension artistique et la dimension technique d'une production -> sensibilité sur la beauté et sur le geste bien fait.

Quelle démarche d'enseignement pour la danse ? **3 phases** sont incontournables pour amener les élèves à créer leur chorégraphie :

- **1 phase d'exploration, d'improvisation** : les situations proposées sont des **situations ouvertes** qui permettent toutes **libertés** du corps expressif. Elles doivent amener l'élève à aller vers d'autres possibles du corps en mouvement, en sollicitant **l'imaginaire** et en faisant appel à des **sensations nouvelles**. Le PE met l'élève en mouvement à partir d'un inducteur. Cette phase peut s'enrichir de contraintes puisées dans les composantes de la danse. Ces contraintes permettront la transformation des réponses en proposant un problème à l'élève. L'improvisation est une phase qui regroupe les situations d'exploration précédentes, les élèves se laissent aller à ce qu'ils ont vécu pendant la phase d'exploration sans discontinuité. Il s'agit de se réapproprier ce qui a été vu et de réagir en fonction de la situation.
- **1 phase de composition** : c'est le moment des **choix** parmi les formes, les trajets, les relations. L'élève organise sa production en **combinant les éléments** qui sont nés de la phase d'exploration, selon les consignes du PE et le projet expressif.
- **1 phase d'observation** : elle a pour objectif de faire **prendre conscience au danseur** de ses réalisations et de leur adéquation aux consignes dans un but de transformation, de se familiariser avec le **regard d'autrui** et de **former le regard du spectateur**. Les critères d'observation sont en rapport direct avec les consignes données : ils doivent être précis, lisibles pour les élèves, et pertinents par rapport à la tâche. Cette phase d'observation est importante dans la mesure où elle permet la **verbalisation** : on met des mots sur ce qu'on voit, ce qu'on ressent. Elle peut se faire par petits groupes, ou en fin de séquence, au sein d'un



grand groupe (groupe classe). Cette phase permet de répondre à plusieurs questions : qu'est-ce que j'ai voulu faire ? Quels problèmes est-ce que j'ai rencontrés ? Pourquoi ai-je provoqué un effet là où je n'avais pas forcément l'intention d'en provoquer un (et inversement) ? Cette phase d'observation peut être le support de **l'évaluation sommative**.

EPS — Danse — Cycle 1

Il y a une subtilité au niveau de la danse au cycle 1 : on sépare la **danse créative**, des **rondes** et **jeux dansés**.

Les rondes et jeux dansés

« Agir s'exprimer comprendre à travers l'activité physique », objectif n°3 « **communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique** ».

Attendu de fin de cycle : « Danser sur des rondes ou des jeux dansés proposés par l'enseignant, en coordonnant ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres. »

Compétences à construire :

- Au niveau psycho socioaffectif : danser avec d'autres, danser devant d'autres, accepter de tenir les différents rôles de la ronde ou du jeu dansé, accepter et respecter les règles de fonctionnement.
- Au niveau cognitif : comprendre l'ordre des différentes actions, mémoriser différents pas, comprendre les règles de fonctionnement, identifier les partenaires, imiter et reproduire, reconnaître des rythmes simples, repérer des temps forts de la pulsation, repérer des durées et des vitesses.
- Au niveau moteur : se situer dans l'espace (avant, arrière, latéralement etc), se situer par rapport aux autres, se situer dans le temps, suivre une pulsation et un rythme, utiliser des actions simples seul ou à plusieurs, se déplacer en fonction des partenaires, chanter en dansant.

Contenus moteurs : il faut utiliser des actions motrices simples (se déplacer en avant, en arrière, latéralement, seul ou à plusieurs), se déplacer seul ou en groupe (ce qui nécessite que chacun se coordonne avec les autres danseurs), mobiliser toutes les parties du corps en fonction de sollicitations, coordonner et enchaîner les actions simples, se déplacer en respectant un environnement sonore.

Contenus méthodologiques et sociaux : il faut s'engager lucidement dans les rondes et les jeux dansés en acceptant de se produire devant et avec les autres élèves de la classe ; s'investir lors des rondes et des jeux dansés en participant activement au mouvement ; identifier les activités à mener dans les différentes rondes et les jeux dansés ; respecter les règles de fonctionnement tout en respectant les autres.

La danse créative

« Agir s'exprimer comprendre à travers l'activité physique », objectif n°3 « **communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique** ».



Attendu de fin de cycle : « Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacement en relation avec d'autres partenaires avec ou sans support musical »

Il faut endosser les différentes postures : danseur, spectateur et observateur.

Compétences à construire :

- **Au niveau psycho socioaffectif** : oser s'engager dans l'action, dans la relation aux autres danseurs, prendre plaisir à s'engager corporellement et à se montrer aux autres, s'investir et s'approprier différents rôles sociaux (danseur, spectateur, observateur), participer (en GS) à l'élaboration individuelle ou collective d'un enchaînement dansé.
- **Au niveau cognitif** : explorer les différentes possibilités de l'action motrice et du mouvement avec ou sans support musical, avec ou sans objet ; percevoir ses possibilités corporelles dans l'espace et le temps ; expérimenter et éprouver différentes réponses corporelles et les structurer dans la qualité à partir de variables (espace, temps, énergie, corps, relation aux autres) ; construire son regard de spectateur ; comprendre et respecter les consignes et les règles de fonctionnement en train de spectateur et danseur.
- **Au niveau moteur** : construire l'espace de déplacement en utilisant le répertoire le plus large possible d'actions motrices équilibrées, coordonnées et de plus en plus enchaînées qui remettent en cause les équilibres habituels en lien ou non avec des objets ; découvrir et chercher à utiliser des objets inducteurs en s'appuyant sur les différentes qualités du mouvement ; développer des repères visuels et kinesthésiques.

Contenus moteurs :

- Développement des perceptions,
- Coordination d'actions motrices fondamentales à partir d'inducteurs variés,
- Mise en œuvre des différents possibles corporels, des différentes qualités du mouvement, des différents modes de déplacement, des contrastes de temps / de mouvement (continué / saccadé), les différents niveaux de l'espace corporel, l'enchaînement de plusieurs mouvements, la variation de l'amplitude du mouvement, la dissociation segmentaire (enchaîner plusieurs mouvements avec des parties du corps différentes), enchaînement de différentes actions.

Contenus méthodologiques et sociaux :

- Plaisir de danser avec les autres, de danser comme les autres, de danser en imitant un camarade, de danser en répétant un mouvement,
- Relation à un autre danseur : en agissant sur lui, en manipulant différentes parties de son corps (sculpteur), en dansant comme lui (miroir).
- Observation de la danse des autres pour exprimer un ressenti, une émotion, pour décrire un mouvement, un enchaînement d'actions et de mouvements.
- En GS, la composition seul, à deux, ou à plusieurs, d'un enchaînement dansé à partir de l'exploration, puis de la structuration, et enfin de la composition,
- Posture de spectateur de la danse des autres.



EPS – Danse – Cycle 2

EPS -> champ d'apprentissage 3 « **s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique** ».

Attendus de fin de cycle 2 :

- « Mobiliser le pouvoir expressif du corps en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée ».
- « S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements, pour réaliser des actions individuelles et collectives ».

Compétences à construire :

- Au niveau psycho socioaffectif : prendre en compte les déplacements et les intentions des autres danseurs, accepter de se produire devant les autres, respecter les prestations des autres en tant que spectateur, tenir différents rôles sociaux (danseur, chorégraphe, spectateur),
- Au niveau cognitif : mémoriser une phrase dansée ; intercaler des parties de phrases dansées inventées et des parties reproduites.
- Au niveau moteur : mobiliser le pouvoir expressif du corps en reproduisant une phrase dansée, enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention, une émotion à partir des fondamentaux de la danse créative ; réaliser des actions individuelles et collectives ; réaliser les différentes actions de manière de plus en plus coordonnée et enchaînée.

Les contenus moteurs :

- Corps : prise de conscience des différentes parties de son corps et de leur mise en relation ; mobilisation de certaines parties de son corps en fonction de l'intention, par l'amplitude du mouvement, les équilibres / déséquilibres, les rotations etc.
- Energie : prise de conscience par contraste de la tension et du relâchement du corps (les notions entre « lourd » / « léger », « fluide » / « saccadé »),
- Espace : on gère les directions, les tracés, les niveaux (haut, moyen, bas),
- Le temps interne à l'élève : rythme de son corps, de sa respiration,
- Le temps externe à l'élève : ajustement de son mouvement à une durée, le jeu des contrastes entre vite, lent, accéléré, décéléré, les pauses etc.
- Les relations aux autres : danseur seul, à deux, à plusieurs -> contact s'il y a plusieurs danseurs.
- Il faut diversifier sa danse afin de la rendre plus lisible et d'apporter plus d'émotions aux spectateurs qui nous regardent.

Les contenus méthodologiques et sociaux :

- Il faut connaître et utiliser les fondamentaux de la danse afin de pouvoir mener une activité partielle de chorégraphe,
- Mémoriser une phrase dansée et la reproduire,
- Prendre en compte l'environnement, les autres danseurs, les spectateurs, les différents espaces, et s'orienter vers les spectateurs,
- Apprécier et respecter la prestation des camarades en tant que spectateur et éventuellement en formulant un point de vue sur la danse des autres,
- Oser se présenter devant les autres.



EPS — Danse — Cycle 3

EPS -> champ d'apprentissage 3 « **s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique** ».

Attendus de fin de cycle 3 :

- « Réaliser en petit groupe deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir »,
- « Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer »,
- « Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres ».

Compétences à construire :

- Au niveau psycho socioaffectif : il faut accepter de se produire devant les autres ; respecter les prestations des autres en tant que spectateur ; tenir différents rôles sociaux (danseur, chorégraphe, spectateur, porter un avis sur la danse des autres).
- Au niveau cognitif : il faut mémoriser des phrases dansées ; intercaler des parties de phrases dansées inventées et des parties reproduites.
- Au niveau moteur : mobiliser le pouvoir expressif du corps en reproduisant une phrase dansée ; enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion à partir des fondamentaux de la danse créative ; réaliser des actions individuelles et collectives ; réaliser les différentes actions de manière de plus en plus coordonnées et enchaînées.

Les contenus moteurs :

- Corps : prise de conscience des différentes parties de son corps et de leur mise en relation ; mobilisation de certaines parties de son corps en fonction de l'intention, par l'amplitude du mouvement, les équilibres / déséquilibres, les rotations, les changements d'axe etc.
- Energie : prise de conscience par contraste de la tension et du relâchement du corps (les notions entre « lourd » / « léger », « fluide » / « saccadé »),
- Espace : on gère les directions, les tracés, les niveaux (haut, moyen, bas), l'orientation par rapport au spectateur,
- Le temps interne à l'élève : rythme de son corps, de sa respiration,
- Le temps externe à l'élève : ajustement de son mouvement à une durée, le jeu des contrastes entre vite, lent, accéléré, décéléré, les pauses etc.
- Les relations aux autres : danseur seul, à deux, à plusieurs -> contact s'il y a plusieurs danseurs.
- Il faut enrichir le répertoire d'actions disponibles, les combiner, prendre en compte la présence des autres, en développant les relations dynamiques avec eux.

Les contenus méthodologiques et sociaux :

- Il faut enrichir la production en jouant sur les modes de composition utilisant des procédés chorégraphiques (ex : décalé, unisson, cascade, superposition etc),
- Accepter de se produire devant les autres et d'entendre leur point de vue,
- Justifier son point de vue,
- Apprécier et accepter la prestation des camarades en tant que spectateur et en formulant un point de vue sur la danse des autres.



EPS – Danse – Situations selon les cycles

Cycle 1

Les situations proposées à l'enfant lui permettent de découvrir et d'affirmer ses propres possibilités d'improvisation, d'invention et de création en utilisant son corps.

L'enseignant utilise des **supports sonores variés** : musique, bruitage, paysage sonore etc. OU au contraire, il développe l'écoute de soi et des autres au travers du **silence**. Il met à disposition des élèves des **objets** initiant ou prolongeant le mouvement (voile, plumes, feuilles etc), notamment pour les plus jeunes. Il propose des **aménagements d'espace** adaptés (réel ou fictif) incitant à de nouvelles expérimentations. Il amène à s'inscrire dans une **réalisation de groupe** (aller-retour entre les rôles de spectateur et d'acteur, permet aux plus grands de mieux saisir les différentes dimensions de l'activité, les enjeux visés, le sens du progrès). L'enfant participe ainsi à un **projet collectif** qui peut être reporté au regard d'autres spectateurs, extérieurs au groupe classe.

- En petite section, on utilise des inducteurs variés pour **découvrir les actions motrices globales**, et ils prennent plaisir à s'engager corporellement et à découvrir ces différents possibles.
- En moyenne section, ils explorent les **différentes possibilités de l'action motrice** avec ou sans objet. Ils essaient de percevoir leurs possibilités corporelles dans l'espace et le temps.
- En grande section, ils expérimentent et trouvent **différentes réponses corporelles**, et les **structurent** dans la qualité. Ils font aussi l'expérience sensible de la **composition d'un enchaînement dansé** seul, à deux, ou à plusieurs.

Pour les rondes dansées et chantées :

- « **La ronde des légumes** » : c'est de la **danse d'imitation** avec des pas marchés et sautés. Le texte qui est chanté amène les élèves à se prendre par la main et à se mettre en ronde. Les pas sont marchés avec des sauts à pieds joints sur place, sur la dernière syllabe. En fonction des paroles, on va faire un geste (ex : dès qu'il y a le mot « regardait », il y a un arrêt de la ronde, les élèves mettent les mains en visière et regardent tout autour).
<https://www.youtube.com/watch?v=NTPQJUugCJM>
- « **Jean petit qui danse** » : **danse à énumération corporelle** avec des pas marchés. On se cale sur les paroles de la chanson pour faire danser les parties du corps évoquées. Les enfants avancent vers le centre puis recule, et à chaque couplet, ils s'arrêtent pour exécuter les gestes demandés. Pour « *ainsi danse Jean petit* », les enfants frappent dans leurs mains. Pour les petits, on peut faire une ronde simple sans aller vers le centre.
<https://www.youtube.com/watch?v=M4FAz16x8Us>
- « **J'ai vu le loup, le renard et la belette** » : **danse à figure en ligne**, avec des pas marchés et sautillés. Plutôt recommandé en GS. Les enfants sont en deux lignes, en face à face, et se tiennent les mains. Variante : on peut le faire en ronde. Quand il y a « *j'ai vu le loup, le renard et la belette* », on avance, « *j'ai vu le loup et le renard dansé* », on recule. Comme c'est répété, on recule deux fois. « *Je les ai vus taper du pied* », on tape du pied. Etc.
<https://www.youtube.com/watch?v=J-ifW-WcNYQ>



Pour la danse de création :

- **Le chef d'orchestre** : pour travailler tout le corps. L'objectif est d'entrer dans la danse et d'acquérir un vocabulaire gestuel varié. Le dispositif en 3 phases :
 - o 1^{ère} phase : les enfants et PE se baladent en occupant l'espace, puis le PE prend une pause et les enfants l'imitent
 - o 2^{ème} phase : l'enseignant désigne 2 ou 3 chefs d'orchestre parmi les enfants et les autres imitent les chefs d'orchestre,
 - o 3^{ème} phase : il n'y a plus de chef d'orchestre, chacun danse comme il veut.
- **Le magicien** : pour travailler tout le corps. L'objectif est d'entrer dans la danse et d'acquérir un vocabulaire gestuel varié. Le dispositif :
 - o 1^{ère} phase : le PE est le magicien et les enfants sont ses statues. Les statues sont sur la scène et le magicien est en dehors de la scène. Le magicien prend des pauses et les statues l'imitent.
 - o 2^{ème} phase : les élèves sont répartis en binôme (une statue et un magicien). Le magicien prend des poses et la statue l'imité.
- **Le jeu du doudou** : jeu pour travailler le corps, l'espace, le temps et l'énergie. Objectif : entrer dans la danse et acquérir un vocabulaire gestuel varié. Dispositif : un doudou par élève, un fond musical et on laisse les élèves expérimenter la danse avec l'objet inducteur. On leur demande de danser avec le doudou ou de faire danser leur doudou.
 - o Pour la dominante corps, il faut porter la peluche de différentes façons (une main, deux mains, entre l'épaule et la tête, sous le bras, contre la poitrine etc). Ils peuvent aussi danser sur place en faisant des actions différentes (balancer, tourner, sauter, descendre au sol, danser en faisant de grands gestes. etc).
 - o Pour la dominante espace : se déplacer en avant, en arrière, sur le côté ; se déplacer en tournant ; se déplacer debout, au sol, sur les genoux ; poser tous les doudous au sol et danser entre les doudous.
 - o Pour la dominante temps et énergie : danser lentement ou danser vite.
- **L'histoire** : pour travailler l'espace et le corps. L'objectif est de développer une gestuelle personnelle, transférable dans un espace de danse structuré, à partir de trois ou quatre verbes d'action. Dispositif : on met à disposition des élèves une liste de verbes d'actions, ils doivent en choisir 3 ou 4 et créer une phrase dansée en les mémorisant. On peut demander à chaque élève d'inventer une histoire afin d'aider à la mémorisation. Dans un premier temps, le PE peut créer une histoire imitée par les élèves, ensuite les élèves modifient cette histoire pour créer la leur.
- **Les feuilles mortes** : activité qui joue sur l'espace et le temps. L'objectif est de prendre en compte la musique ou les indications pour bouger selon les variations de rythme. Le dispositif : plusieurs élèves jouent le rôle du jardinier et le reste de la classe joue le rôle des feuilles. Le jardinier rassemble les feuilles qui se dispersent au rythme du vent (on dit que le vent souffle doucement, fort ou très fort). La variable possible est qu'un élève donne les indications d'intensité du vent.
- **Le sculpteur** : pour travailler la relation aux autres. Dispositif : les élèves sont répartis en deux rôles -> une statue et un sculpteur. Ils se déplacent librement et au signal les élèves s'arrêtent, le sculpteur façonne la statue la plus proche de lui en lui donnant une forme particulière. On a un changement de rôle après deux minutes. Variable : on peut faire des binômes fixes ou au contraire demander que les couples soient différents à chaque arrêt.



Cycles 2 et 3

Au cycle 2, l'enjeu c'est d'être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces en jouant sur les durées et sur les rythmes.

Au cycle 3, on fait pareil mais on accentue le rôle de la musique et du spectateur. On est danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les divers espaces en jouant sur les durées et les rythmes (comme au cycle 2). Ce qui change : on est chorégraphe, en composant une courte chorégraphie dans une phase dansée. Elle est composée de mouvements individuels ou collectifs, en faisant varier, selon son intention, les directions, les durées et les rythmes.

Être spectateur c'est être à l'écoute de l'autre en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique et en appréciant les émotions produites.

Phrase dansée = plusieurs gestes de danse.

Liste d'activités possibles :

- **Le chef d'orchestre** : pour travailler le corps. L'objectif est d'améliorer son vocabulaire gestuel et faire danser toutes les parties du corps. Dispositif :
 - o 1^{ère} phase : le PE est face aux élèves qui sont répartis sur la scène. Il guide les élèves en tant que chef d'orchestre. Les élèves observent et imitent le chef d'orchestre. Le PE fait les mouvements de sorte à mobiliser chaque partie du corps,
 - o 2^{ème} phase : on met les élèves en groupe et on désigne un chef d'orchestre dans chaque groupe,
 - o 3^{ème} phase : on laisse les élèves se déplacer librement sur la scène, quand la musique s'arrête, on retrouve son chef d'orchestre, on s'en rapproche et on prend la même pose que lui. Variable : prendre la pose du chef d'orchestre le plus proche.
- **Pays de hommes, pays des animaux** : pour travailler l'espace et la différence entre le haut et le bas. Dispositif : on divise la scène en deux espaces, qui correspondent à chaque pays. On met un fond musical. On demande aux élèves « comment se déplacent les animaux ? » et « comment se déplacent les hommes ? ». On fait un inventaire des déplacements (hommes : en avant, en arrière, sur les côtés, glisser, courir, sauter, tourner etc VS animaux : ramper, déplacement à 4 pattes, tourner, rouler etc).
 - o 1^{ère} phase : chaque élève choisit une action à faire pour chaque pays et il exécute à chaque fois cette action quand il passe dans le pays concerné (espaces délimités),
 - o 2^{ème} phase : consiste à réinvestir et mémoriser. On se met par groupe de 2 et chaque enfant va apprendre les deux actions qu'il avait choisies à son partenaire. Chaque binôme construit une nouvelle phase dansée qui comprend 4 actions (2 pour chaque pays). Les deux danseurs doivent danser ensemble. Ils débutent et ils finissent en même temps. Critères de réussite : les différents passages de duo devant la classe sont faits correctement / les spectateurs observent et nomment après coup les actions des danseurs (permet d'orienter l'observation et d'enrichir le vocabulaire moteur des spectateurs).
- **Les billes** : pour travailler l'espace proche et l'espace lointain.
 - o 1^{ère} phase : Les enfants sont les billes. Au signal (ex : arrêt de la musique), les billes sont serrées les unes contre les autres. Le groupe d'enfant est dans un gros cerceau qui représente les sacs de billes. Les billes s'éparpillent sur toute la scène en roulant ou avec un autre mode de déplacement qu'on aura choisi jusqu'à ce qu'elles soient loin du sac et éloignées les unes des autres. Au signal, les billes reviennent dans le sac de billes avec le même déplacement, au même endroit.



- 2^{ème} phase : construire sa danse et la mémoriser. Par groupe de 4 ou 5, il faut enchaîner 3 fois regroupement et éparpillement. En suivant la même trajectoire pour arriver au même endroit. Le groupe se met d'accord sur le lieu du regroupement et sur le mode de déplacement utilisé. Critères de réussite : travaille en respectant la contrainte (on se disperse sur le fond musical et on se regroupe quand la musique s'arrête). Chaque spectateur choisit un danseur à observer, regarde où il est placé et vérifie s'il revient bien au même endroit.
- **Pays des tortues, pays des lièvres** : travail sur le temps en passant du lent au rapide.
 - 1^{ère} phase : chaque enfant choisit une action dans une liste proposée et il explore cette action dans les deux pays (il fait l'action lentement chez les tortues et il la fait rapidement chez les lièvres).
 - 2^{ème} phase : on enlève la démarcation des pays. Chaque binôme apprend sa danse à l'autre, on construit une nouvelle phase dansée et les deux élèves doivent danser les actions. On marque le début et la fin de la phrase dansée par deux statues différentes. Les deux élèves font la même statue mais celle du début est différente de celle de la fin. Pour ça, il faut leur laisser du temps pour répéter et mémoriser.
 - Critères de réussite : les spectateurs doivent nommer à la fin chacune des actions et vérifier si elles sont dansées sur des rythmes différents. Il faut remarquer si le début et la fin de la danse sont marqués.
- **Le photographe** : travaille le temps et la notion de marche / arrêt. Objectif : connaître et utiliser les notions de mobilité et d'immobilité.
 - 1^{ère} phase : les élèves se déplacent en dansant derrière le PE. Lorsqu'il se retourne pour prendre une photo, les enfants s'immobilisent en prenant une pause pendant 5 secondes.
 - 2^{ème} phase : les élèves sont répartis par groupe de 4 ou 5 et on fait la même chose. Un photographe par groupe, puis au bout de 2 ou 3 photos, on change de photographe. On varie le fond musical, la gestuelle et le rythme de déplacement.
- **Le miroir** : pour travailler la relation aux autres. Objectif : entrer en relation avec l'autre et intégrer la danse de l'autre.
 - 1^{ère} phase : les élèves sont tous par deux, face à face. L'une est le meneur, l'autre essaie de réaliser le même mouvement en même temps. Puis on change de rôle. Il faut repérer à quelles conditions ce jeu est possible (voir des propositions de mouvement sans variation trop brusque, un regard disponible à l'autre et l'espace disponible pour bouger),
 - 2^{ème} phase : construction de la danse. Par binôme, on enchaîne 4 ou 5 mouvements et on les répète pour les apprendre en miroir. Il faut être capable de changer de rôle et refaire ce même enchaînement.
Critères de réussite : par petit groupe (2x2 élèves), on montre son travail avec un fond musical. Les spectateurs doivent repérer les binômes qui s'accordent bien.
- **Danseur – spectateur**. Objectif : oser se produire et apprendre à observer. La classe est divisée en 2 ou 3 groupes de 8 maximum. Chaque groupe sera à tour de rôle danseur et spectateur. La tâche de chaque groupe est définie :
 - Les danseurs doivent entrer avec la musique et se déplacer en faisant danser tout son corps, et s'arrêter quand la musique s'arrête, en tenant une pause 5 secondes. Ils repartent avec la musique, en changeant de mode de déplacement et de pause (répétition du protocole jusqu'à 3 fois),



- Spectateur : observer si les consignes sont bien respectées et dire ce qu'on pense de la danse des élèves qu'on regarde. Pas leur demander de dire si c'est bien ou mal, mais plutôt leur poser une question ouverte comme « que ressentez-vous ? ».

EPS — Danse — Exercices, jeux

Jeux et exercices qui sont compatibles pour tous les niveaux de classe.

Ceux qui font travailler la gestion de l'espace :

- **La danse des ballons** : des ballons de baudruche sont disposés sur le sol, quand la musique commence, les élèves jouent avec sans qu'ils touchent le sol, quand la musique s'arrête, ils les attrapent. Critère de réussite : utiliser tout l'espace pour ne pas laisser tomber son ballon.
- **La danse des 4 mondes** : on a quatre zones au sol (donc 4 espaces de danse) et quatre groupes. Une consigne différente est donnée à chaque zone (ça peut être une expression, un mouvement, la consigne de danser avec un objet). Critère de réussite : danser en respectant le thème imposé.
- **Le banc de poisson** : les élèves sont répartis en deux groupes. Ils se déplacent serrés les uns contre les autres. Critère de réussite : répondre corporellement à des consignes liées à l'espace en dansant à plusieurs. Variables : au signal 1, les poissons se dispersent, au signal 2, ils se remettent en banc.
- **La photo de groupe** : jeu où les élèves se déplacent sans entrer en contact. Au signal, ils se rejoignent et s'immobilisent pour une photo de groupe. Critère de réussite : entrer en contact et utiliser l'espace avec les autres. Variables : prendre une vraie photo pour l'utiliser en arts plastiques par exemple / faire l'exercice 2 par 2 avec des consignes de position.

Ceux pour travailler la gestion du rythme :

- **Le jeu du tambourin** : les élèves se déplacent selon un rythme variable (lent ou rapide). Critère de réussite : réussir à suivre le rythme. Variable : demander aux élèves de réaliser des actions sur les déplacements.
- **La danse des contraires** : sur une musique lente les élèves doivent danser vite, et ensuite, inversement. Critère de réussite : adapter son déplacement à la contrainte de rythme.

Ceux pour travailler la gestion du corps :

- **Le jeu des statues** : lorsque la musique démarre, les élèves se déplacent comme ils veulent (marchant, sautant, rampant) et quand elle s'arrête, ils se mettent en position de statue dans tout l'espace disponible. Critère de réussite : ne pas bouger pendant quelques secondes. Variable : donner une expression / faire la statue à deux.
- **Le bras ou la jambe** : les élèves dansent de façon libre. Au signal, ils doivent bouger qu'une seule partie de leur corps. Critère de réussite : capacité à isoler qu'une partie de son propre corps.
- **Le jeu de la météo** : des ambiances sonores d'éléments naturels sont proposés et les élèves doivent adapter leurs gestes selon ces ambiances, en fonction de ce que ça leur évoque. Critère de réussite : exprimer des sentiments et des émotions par le geste.
- **Le jeu des pancartes** : des verbes d'action sont écrits sur des pancartes qui sont réparties dans l'espace de danse. A chaque fois que les élèves approchent d'une certaine pancarte, ils continuent de se déplacer en mimant le verbe jusqu'à la pancarte suivante, et ainsi de suite.



Critère de réussite : mettre en jeu son corps et son énergie face à une stimulation visuelle.
Variable : on peut ajouter des contraintes de direction (face à telle pancarte, on est aussi obligé d'aller à gauche par exemple).

Ceux travailler la gestion de l'énergie :

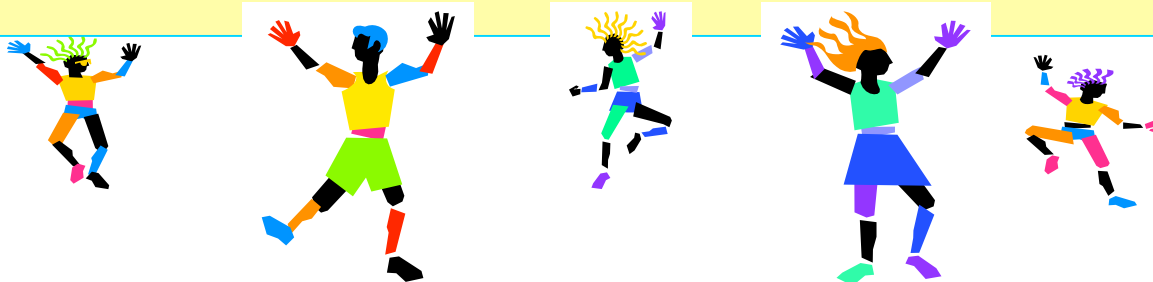
- **Le jeu des chutes** : le PE fait tomber un objet au sol, les élèves doivent reproduire la chute de l'objet avec leur propre corps. Critère de réussite : adapter son énergie à l'objet.
- **Le jeu des robots** : les élèves se déplacent et au signal ils se transforment en robot : ils se déplacent alors de façon saccadée. Critère de réussite : il faut dissocier les parties du corps et produire des mouvements saccadés. Variables : on peut faire travailler qu'une ou deux parties du corps.

Ceux pour travailler la gestion de la relation aux autres :

- **Le jeu de l'alphabet** : les élèves sont par deux et ils doivent réaliser les lettres de l'alphabet debout ou au sol. Critères de réussite : accepter le contact physique et les propositions de son coéquipier.
- **Le jeu du sculpteur** : les élèves sont deux par deux. Le sculpteur modèle la statue dans la position de son choix, puis il se met dans la même position. Critère de réussite : proposer une position non douloureuse (pour le sculpteur) et se laisser manipuler (pour la statue),
- **Le chef d'orchestre** : les élèves se déplacent et au signal ils rejoignent un meneur qui a été désigné (le chef d'orchestre) pour faire le même geste ou la même posture que lui. Critères de réussite : être inventif (pour le meneur) et accepter les décisions du meneur et danser avec lui (autres élèves). Variables : on peut complexifier les déplacements intermédiaires / faire ce jeu deux par deux (ça devient alors un jeu de miroir),
- **Le jeu des deux chorégraphies** : les élèves sont deux par deux. Chaque élève crée un petit enchaînement qu'il apprend à son coéquipier. Chaque binôme obtient une chorégraphie qui composée des deux enchaînements. Critère de réussite : combiner deux chorégraphies pour créer une nouvelle. Variable : imposer un thème.

Un exemple de démarche de création en Danse

Sylvain Obholtz CP EPS



1: Phase d'exploration individuelle ou à 2, 3, ...

L'enfant ...

Chacun , à partir du "**support** " proposé par le maître, cherche, invente, multiplie les expériences ...

A un moment , **abandonne** le matériel (s'il y en a !) et recherche dans sa mémoire "**corporelle**" les gestes (avec leur énergie, leur rythme, leur niveau, ...) pour les reproduire le plus fidèlement possible. (On fait comme si on avait encore le tissu, le tubulaire, le papier journal, ...)

I: **Support** = déclencheur d'activité: musique, matériel (tissus, tubulaires, cartons, bâtons, papier journal, ...) , consignes verbales ou règles du jeu , image, texte ou poème, mots, sentiments, thèmes ...

Le maître ...

Observe les "**trouvailles**"
Essaie d'enrichir les productions des uns et des autres en:

- Jouant sur l'alternance "tous ensemble" – "**danseurs et spectateurs**": regarder puis imiter ...
- Imposant des **contraintes à propos des paramètres du geste dansé** (vitesse,rythme, direction, niveau, énergie, amplitude : mettre des arrêts, ralentir , accélérer, aller vers le sol, avec déplacement ou sur place)
- **Donnant** ou en faisant chercher des **mots évocateurs** (voir liste jointe)
- **Proposant des verbes d'action** que permet le support proposé (rouler, ramper, tourner avec les tubulaires... froisser, piétiner, faire voler pour le papier journal ...)
- **Mettant une musique** qui imposera un rythme, une énergie , des sentiments...
- **Faisant l'inventaire des trouvailles**



2: Phase de construction

L'enfant:

Choisit parmi ses trouvailles 3 ou 4 actions, verbes d'action , gestes et construit une "**phrase dansée**" qu'il faudra mémoriser et répéter de façon

Le maître:

Passe vers chacun et aide au choix et à la rigueur de la reproduction.

Après un temps de travail, organise la classe en

identique.

deux groupes (danseurs et spectateurs) . Les spectateurs vérifient la présence des 3 verbes d'actions toujours répétés dans le même ordre. Un enfant seul peut montrer à tout le groupe!



3: Phase de structuration

L'enfant

Travaille, essaie, répète, choisit, reproduit... et finalement **montre** sa production à ses camarades.

Le maître

Aide les enfants à **maîtriser** et à **enrichir** leur production en :

1: Les forçant à transformer leur phrase selon des critères précis

- Ex: un des "gestes" devra être fait au ralenti et un autre devra être accéléré
- Ex: un des gestes doit devenir très grand et un autre tout petit (amplitude)
- Ex: un des gestes devra être "bégayé"
- Ex: la phrase dansée devra se faire sur une traversée en ligne droite
- Ex: La phrase devra toujours s'inscrire dans le même espace

2: Organisant des groupes de danseurs et de spectateurs qui observeront et vérifieront la présence de la consigne dans la production de leurs camarades

3: Composant une "chorégraphie" réglant la circulation de chaque danseur



4 : Phase de communication

Les enfants

Se retrouvent par deux , ou 3 , ou 4 , ...

Se montrent leur production et **construisent** une phrase commune composée de trois "gestes" pris à l'un et/ou à l'autre. L'un apprend le(s) geste(s) choisi(s) à l'autre pour être capable de danser la même phrase en même temps. Cette phrase devra toujours s'inscrire dans le même espace et dans le même temps.

Le maître

Aide les groupes de deux à s'organiser et à répéter, mémoriser ...

Il aide les enfants à reproduire fidèlement les gestes choisis, à fixer leur espace, à enrichir leur production par des consignes

5 : Phase de composition

Élaboration de la chorégraphie (mise en scène, définition des entrées , des circulations , des espaces , ...)