CONSTELLATION

Catalogue des pratiques

Centre national de la danse
Pôle éducation artistique et culturelle
pole.eac@cnd.fr
+33 (0)1 41 83 98 76
cnd.fr

Le catalogue des pratiques

Le catalogue des pratiques a été élaboré par l'équipe du pôle Éducation artistique et culturelle du CN D à partir de l'expérience des équipes éducatives[1], des artistes et des médiatrices associés à Constellation depuis 2019. Il met en partage des pratiques et des outils expérimentés avec des groupes en classe, en atelier de pratique chorégraphique et en atelier de médiation.

Le catalogue est conçu pour vous inspirer, vous guider, vous faire (re)découvrir des pratiques, vous apporter des idées et des pistes de travail à développer. Vous êtes libres de choisir une pratique ou un outil, de les tester et de vous en emparer pour les expérimenter au sein de Constellation.

Le catalogue est vivant ! Il sera complété par tous, au fur et à mesure des éditions de Constellation. Vous êtes donc invités à partager vos expérimentations testées au sein de vos projets. Le catalogue est également un support pour réfléchir à vos propres pratiques scolaires, artistiques ou de médiation : ce qu'elles mettent au travail comme la manière de les transmettre et les faire vivre.

1. Ici en dans l'ensemble du catalogue, tous les termes s'appliquent indifféremment au féminin comme au masculin.

Ce catalogue de pratiques a été élaboré entre mars 2020 et juillet 2024 par l'équipe du pôle Éducation artistique et culturelle du CN D et les artistes, enseignants et médiatrices associés à Constellation.

Ont contribué au catalogue

Artistes
Jérôme Andrieu
Aurélie Armellini
Thimothé Ballo
Bruno Benne
Émilie Birraux
Zoé Bléher
Pauline Brun
Lou Cantor
Jonas Chéreau
Elodie Cottet
Pierre Godard
Julie Gouju
Aude Le Bihan
Adeline Lerme
Johanna Lévy
Balkis Moutashar
Yves Mwamba
Mayalen Otondo
Carole Perdereau
Laurent Pichaud
Sylvain Prunenec
Marcela Santander Corvalán
Liz Santoro
Dominique Rebaud
Gilles Verièpe

Médiatrices
Nathalie Auboiron
Roxane Bergé
Charline Bidault
Fanny Delmas
Anaïs Garcia
Flore Gerbier
Rose Gourland
Elsa Jourdain
Samantha Mac Donald
Emmanuelle Marie
Clémence Mazurier
Marion Moulin
Marta Munuce
Alice Neussaint
Mathilde Ouvrard
Manon Rodot
Mélany Scherer
Clémence Sonnard

Enseignants
Pascale Anin
Edith-Laure Bany Le Turcq
Yoan Baëza
Sonia Balou
Laure Bouvard
Pauline Colinet
Adel Cornet
Anne de Saint Riquet
Réjane Dagreou
Jacques Dematte
Amandine Goût
Célia Landré
Sylvie Laquembé
Déborah Lavaitte
Louise Lavelle
Juliette Manon
Mélanie Nkongué
Elvire Pauthier
Odile Peuillet
Jérôme Piques
Sandra Rehoudja
Sophie Samson
Sandrine Slimani
Laurence Vauthier
Gaëlle Vemclefs
Sandy Vercruyssen
Audrey Vigneron
Frédérique Villain
Audrey Villetard

Sommaire

Habiter son corps 5

Habiter l'espace 43

Habiter ses gestes 69

Habiter l'univers de la danse 104

Ressources 133

Outils 138

Habiter son corps

Tu vas te mettre à l'écoute de tes ressentis, accompagner ta respiration, ressentir le poids de ton corps, prendre conscience des émotions qui te traversent, jouer avec ton équilibre...

Le bonjour, Emilie Birraux 7
Le rituel, Audray Villetard 8
(Écouter) le son du corps, Julie Gouju 10
Boule de neige de l'amitié, Émilie Birraux et Manon Rodot 11
Automassage grammatical, Jérôme Piques 13
Avec mon pied, Karine Verat et Fanny Delmas 14
Découvrir son corps et échauffer son squelette, Anaïs Garcia 16
Échauffement du spectateur, Frédérique Villain 17
Échauffement énergétique de la joie, des organes, de la peau, des muscles et de l'imaginaire, Marcela Santader Corvalán 18
Habiter son corps progressivement, Julie Gouju 20
La sieste, Fanny Delmas 21
Le bâton / Le spaghetti, Audrey Vigneron 22
Les émotions, Gaëlle Vemclefs 23
Quand... je me sens..., Édith-Laure Bany le Turcq, Juliette Manon et Fanny Delmas 24
Le parcours des émotions, Lou Cantor 25
Expression des émotions par le langage du corps, Édith-Laure Bany le Turcq 26
J'ai peur, Pauline Colinet 27
Le réveil atmosphérique, Jonas Chéreau 28
Mon corps d'aujourd'hui, Charline Bidault 30
Postures de corps, Charline Bidault 31
Avec la conférence « Sur le corps », Marta Munuce 33
Respiration, Audrey Vigneron 34
Scan du corps, Charline Bidault 35
De la tête aux pieds, La manufacture CDCN 36
Danser l'argile, Mayalen Otondo, Sandrine Slimani, Rose Gourland 38
Façonner son robot camarade, La manufacture CDCN 39

De la colonne vertébrale à la danse, Yves Mwamba 40
Dessiner les sensations, Marta Munuce et Samantha Mac Donald 41
Introduction au contrepoids, Mayalen Otondo 42

Le bonjour
Une proposition d'Émilie Birraux

Étapes

1 – Introduire la pratique : « Je vais chanter un peu et jouer du shaker, et vous, vous allez vous promener dans la salle en marchant ou en dansant ; puis je dirai "un coude rencontre un coude… ». Trouver le coude d'un élève pour un contact coude-coude pour montrer.
Se lancer : « On y va ! »

2 – Jouer du shaker et chantonner une chanson inventée : les élèves se déplacent.
Arrêter le shaker et annoncer un nouveau contact : « et un pied retrouve un pied… »
Puis, un coude-coude, un genou-genou, une hanche-hanche, main-main, un bout de doigt-bout de doigt, etc.
Attendre que chacun ait trouvé un contact. Des petits groupes se forment.

3 – Terminer avec : « et deux par deux, un dos retrouve un dos »
Demander aux élèves de rester en contact dos à dos et de descendre s'asseoir sans les mains, puis de se reposer dos à dos.

4 – Leur proposer de fermer leurs yeux, de sentir le dos de l'autre.
Prendre le temps pour cette étape de retour au calme et d'éveil aux sensations.
Poser des questions et inviter les élèves à garder les réponses dans leur tête :
« Ce dos que je sens contre mon dos, est-il dur, mou, chaud, froid ? Est-il plutôt comme un caillou, un arbre, de la mousse, autre chose ? »

Conseils

Attendre que chaque élèves ait trouvé un contact. Attendre le silence, l'immobilité, puis repartir.
Aider ceux qui ne trouvent pas de contact en les encourageant à s'inclure dans un groupe.
On peut enchainer avec des exercices de contrepoids : dos à dos, assis, s'allonger sur le côté, puis revenir, remonter debout, redescendre, etc.

Pour en savoir plus

Variante d'un exercice brise-glace proposé par la médiatrice culturelle Sarah Goldfarb.
Mots de l'artiste chorégraphique et chercheuse Patricia Kuypers sur sentir le dos de l'autre.

Pourquoi ?
. Rentrer en contact physique facilement.
. Se remémorer le nom des parties du corps.
. Danser avec les autres.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Au début d'atelier.

Durée ?
Entre 10 et 15 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou grande salle.
. Un shaker.

Le rituel
Une proposition de Audrey Villetard

Étapes

1 – Expliquer au groupe que l'objectif de la pratique est de créer un rituel qui aidera à :
– Se concentrer rapidement ;
– Se détendre grâce à une respiration ventrale ;
– Activer son énergie en s'oxygénant ;
– Dynamiser son corps.

2 – Guider un brainstorming à partir de questions posées aux élèves. Noter leurs idées au tableau et entourer les mots clés :
a – De quoi avez-vous besoin pour bien travailler, pour vous mettre au travail dans de bonnes conditions ? Qu'est-ce qu'il vous faut pour être disponible corporellement, mentalement, émotionnellement, en état de travailler, en état de danser ? Exemples : « du calme, de la concentration, de la détente, être bien réveillé… »
b – C'est quoi pour vous être calme ? Exemples : « être silencieux, ne pas bouger, être à l'écoute, ne pas se retourner, ne pas regarder les camarades… »
c – Que veut dire être concentré ? Exemples : « être attentif à ce que je fais, à ce que j'entends, ne pas papillonner à droite et à gauche, ne pas bavarder… »
d – Que veut dire être détendu ? Exemples : « ne pas être stressé, ne pas penser à quelque chose qui me tracasse, ne pas avoir de douleur dans le corps, me sentir bien… »
e – Comment savez-vous si vous êtes bien réveillé ? Exemples : « j'ai de l'énergie, je me sens bien, je n'ai pas envie de dormir, j'ai envie de…, je suis motivé… »
f – Qu'est-ce qui apporte de l'énergie au corps ? Exemples : « la respiration, les mouvements dynamiques… »

3 – Instaurer avec les élèves les conditions de pratique du rituel à partir des mots clés du tableau. Exemple : « la classe devra être silencieuse, nous ne commençons pas tant qu'il y a du bruit. Chacun se met debout et trouve sa posture qui lui permette d'être immobile et silencieux. Je place mon regard à l'horizontal devant moi et je ne le déplace plus. Pour m'aider dans un premier temps, je peux regarder légèrement vers le bas. »

4 – Inviter les élèves à proposer des mouvements pour mobiliser progressivement les parties du corps afin de détendre ses muscles, étirer son corps. À partir de ces mouvements, créer le rituel. Exemples : « Quel exercice pour mobiliser la tête ? Quel exercice pour étirer tout mon corps ? »

Pourquoi ?
. Prendre un temps pour soi et se questionner sur ses besoins.
. Mettre en jeu la respiration ventrale relaxante.
. Prendre conscience de son corps.
. Développer un état positif de bien-être, indispensable aux apprentissages.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
Au début du projet.

Durée ?
1 heure et demie

À prévoir (espaces et matériels)
. Un tableau.

5 – Réaliser le rituel avec la classe et accompagner les élèves avec sa voix.
Exemple : « Je me mets dans ma posture la plus confortable possible, debout, genoux déverrouillés, bras relâchés, regard placé.
Puis, je réalise l'exercice de la tête : tête en arrière, puis je reviens dans l'axe ; tête en avant, je reviens ; tête en arrière, je reviens ; tête à droite et je reviens dans l'axe ; tête à gauche, je reviens ; tête à droite, je reviens. Je place mes mains sur le bas de mon ventre et je réalise 3 grandes inspirations /expirations (je gonfle le ventre à l'inspiration et je relâche à l'expiration). Je le fais à mon rythme. Je ferme les yeux et relâche mes bras. Je prends le temps de sentir mon corps qui se détend… Sur l'inspiration, j'élève mes bras sur mon axe comme un ascenseur et sur l'expiration je reviens en position. Je réalise cet exercice trois fois à mon rythme. Puis, je réalise l'exercice du grand arc : sur l'inspiration, j'élève mes bras jusqu'à me positionner en grande extension, le regard vers le plafond, sur l'expiration je relâche les bras, laisse tomber la tête en avant jusqu'à avoir le dos rond et les mains au niveau des genoux. Je réalise à nouveau trois fois cet exercice. Je prends le temps de sentir mon corps oxygéné et détendu… Puis, j'ouvre les yeux et j'enroule mes épaules vers l'arrière autant de fois que je le souhaite puis rotation de la tête. Je termine en secouant mon corps pour relâcher toutes les tensions et dynamiser mon corps aussi longtemps que nécessaire. Enfin, je retrouve une posture immobile quelques instants à l'écoute de mes sensations. Je peux maintenant m'assoir, je suis prêt ! »

Conseils

– Frotter à nouveau les mains entre chaque écoute pour retrouver la connexion.
– Inviter les participants à écouter le son du cœur, de la respiration, du sang, des organes de la digestion.
– Fermer les yeux quand on écoute.
– Inviter les participants à être le plus précis possible : dans leur écoute et dans le son qu'ils reproduisent.

Prolonger l'expérience

– Demander aux participants de décrire ce qu'ils ont entendu : à quoi ressemblaient les sons qu'ils ont écoutés ?
– Demander à chaque participant de faire le son de son corps individuellement, pendant que les autres écoutent.
– Enregistrer les sons.

Pour en savoir plus

La notion de rituel est très importante et très structurante pour les élèves. L'élève arrive en classe « dispersé », ce temps de rituel lui permet de « se rassembler » : son corps et son mental disponibles.
Cette pratique est conseillée plutôt à partir des 8 ans. Elle est conçue à partir des expériences et des connaissances combinées en pédagogie, en psychologie de l'enfant, en neurosciences, en EPS et en sophrologie.

(Écouter) le son du corps
Une proposition de Julie Gouju

Étapes

1 – Se placer en cercle, s'assoir en tailleur et frotter ses mains l'une contre l'autre : « Qu'est-ce que cela produit ? De la chaleur, de l'énergie… » Puis, poser les mains sur une partie de son corps et sentir l'énergie des mains sur son corps : « Écouter son corps par les mains. »

2 – Frotter les mains et les poser sur une autre partie du corps (visage, poitrine, ventre, yeux…).

3 – Frotter les mains et les poser sur les oreilles, fermer les yeux : « Écouter le son à l'intérieur du corps. »

4 – Tous ensemble, les yeux fermés, faire le son qu'on entend à l'intérieur de son corps le plus précisément possible.

Conseils

– Frotter à nouveau les mains entre chaque écoute pour retrouver la connexion.
– Inviter les participants à écouter le son du cœur, de la respiration, du sang, des organes de la digestion.
– Fermer les yeux quand on écoute.
– Inviter les participants à être le plus précis possible : dans leur écoute et dans le son qu'ils reproduisent.

Prolonger l'expérience

– Demander aux participants de décrire ce qu'ils ont entendu : à quoi ressemblaient les sons qu'ils ont écoutés ?
– Demander à chaque participant de faire le son de son corps individuellement, pendant que les autres écoutent.
– Enregistrer les sons.

Pourquoi ?
Écouter les mouvements qui habitent notre corps.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Pendant le rituel d'échauffement.

Durée ?
5 minutes.

Boule de neige de l'amitié
Une proposition de Émilie Birraux et Manon Rodot

Étapes

1 – Se placer en cercle et distribuer à chaque participant une demi-feuille de papier A4, un stylo ou un feutre.
Expliquer que l'on va faire un jeu pour mieux se connaître et donner la consigne :
« Je vais vous poser 3 questions, vous allez écrire vos réponses sur la feuille. Ne pas écrire son nom ! Les réponses seront ensuite lues à tout le monde »

2 – Poser les questions une par une. Les élèves écrivent les réponses.
Par exemple :
a – Quel est ton plat préféré ? Les lasagnes.
b – Qu'est-ce que tu aimes faire ? Dessiner.
c – Qu'est-ce que tu sais faire et qui te rend fier ? Faire des sushis.

3 – Inviter tout le monde à se lever et expliquer la suite en commençant par l'élève à coté de soi : « Chacun va dire son prénom, lire ses réponses à haute voix, puis faire une boule avec son papier et la passer à son voisin. Ensuite, son voisin va dire son prénom, lire ses réponses à haute voix et va froisser sa feuille autour de la première boule, la passer à son voisin et ainsi de suite. » La boule grandit de plus en plus jusqu'à ce que l'on obtienne une grosse boule.

4 – Quand la boule est constituée, annoncer :
« Je vais mettre une musique et vous allez faire voyager la boule en cercle, assez rapidement. Quand la musique s'arrête la boule s'arrête. »

5 – Lancer la musique, laisser la boule circuler, puis arrêter la musique et demander à l'élève qui tient la boule d'ouvrir le premier papier (celui le plus à l'extérieur de la boule) et de le lire à haute voix aux autres. Les autres vont tenter de deviner de qui on parle.
Par exemple, les élèves devinent « c'est Léanne ! », et l'intervenant vérifie « est-ce que c'est toi Léanne ? ». Une fois que le groupe a deviné de qui on parle, déposer le papier ouvert au centre du cercle et relancer la musique pour continuer le jeu.

6 – Arrêter l'activité quand on sent que le groupe se dissipe.
Annoncer : « On s'arrête là pour aujourd'hui mais on continuera une prochaine fois ! »

Pourquoi ?
. Faire connaissance, créer du lien.
. Améliorer l'ambiance de la classe.
. Se détendre, danser simplement.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Au début du projet.
En fin de matinée.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace pour danser.
. Une demi-feuille A4 par élève et adulte.
. Des feutres ou stylos.

Conseils

– Frotter à nouveau les mains entre chaque écoute pour retrouver la connexion.
– Inviter les participants à écouter le son du cœur, de la respiration, du sang, des organes de la digestion.
– Fermer les yeux quand on écoute.
– Inviter les participants à être le plus précis possible : dans leur écoute et dans le son qu'ils reproduisent.

Prolonger l'expérience

– Demander aux participants de décrire ce qu'ils ont entendu : à quoi ressemblaient les sons qu'ils ont écoutés ?
– Demander à chaque participant de faire le son de son corps individuellement, pendant que les autres écoutent.
– Enregistrer les sons.

Pour en savoir plus

Adaptation d'une proposition de brise-glace de Jenny White, professeure d'anglais langue étrangère.
https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=xoeNCcL5toA

Automassage grammatical
Une proposition de Jérôme Piques

Étapes

1 – Inviter l'ensemble du groupe à un automassage grammatical pour se réveiller.
2 – Debout, masser les différentes parties de son corps en les nommant et répéter « je masse, tu masses… ».
3 – Aborder ensuite d'autres verbes, par exemple : gratter, caresser, pianoter, s'étirer.

Conseils

– Inciter les participants à se souvenir des différentes parties du corps et des différents verbes utilisés dans la pratique de la danse.
– Répéter régulièrement l'expérience comme un rituel ou une routine.

Prolonger l'expérience

– À renouveler régulièrement en fonction des temps verbaux abordés (présent, passé composé, futur…).
– Aborder les possessifs (ma tête, son épaule…) et les verbes pronominaux.

Pourquoi ?
. Approfondir le vocabulaire du corps.
. Verbaliser le corps et les gestes.
. Aborder différemment des notions grammaticales (pronoms personnels, conjugaison).

Pour qui ?
Pour des élèves dans l'apprentissage de la langue française (UPE2A) ou à partir de la grande section.

Quand ?
En début de journée.

Durée ?
10-15 minutes.

Avec mon pied
Une proposition de Karine Verat et de Fanny Delmas

Étapes

1 – Présenter aux participants l'atelier : « nous allons partir du pied, le décrire, l'explorer. Nous allons découvrir son fonctionnement et son utilité pour danser ».

2 – Tout d'abord demander d'enlever chaussures et chaussettes pour masser le pied. « Que ressent-on ? Est-ce mou ou dur ? Froid ou chaud ? De quoi notre pied est-il fait ? » Tout en massant le pied, le décrire collectivement et jouer sur les verbes d'actions pour augmenter les sensations perçues : presser le dessus du pied, malaxer, frotter l'arrière du pied, lisser les bords, éloigner et faire tourner les orteils, épousseter l'ensemble…

3 – Ensuite, montrer des images anatomiques du pied et inviter les participants à dessiner un pied sur son carnet (avec le vocabulaire légendé).

4 – Demander aux participants de fermer les yeux pour un moment d'écoute. Diffuser l'audio du texte de Dominique Boivin de la ressource « Écouter la danse » (ici).

5 – Se déplacer dans un espace vide pour pratiquer une marche en conscience : quels sont les appuis que je mobilise quand je marche ? Est-ce plus vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté ? quelles sont les sensations du sol sous mes pieds ?
Varier les actions proposées : par exemple, glisser, sauter, courir, appuyer, piétiner…

6 – Poursuivre cette exploration par une pratique de conscience gravitaire. Debout, les yeux fermés, jouer à déplacer son poids vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté. Qu'est-ce que je ressens sous mon pied ? A quoi mon pied me sert-il pour tenir debout et me déplacer ? Jusqu'où puis-je aller dans le déséquilibre ?

7 – Finir la séance par regarder un extrait du documentaire « C'est le pied » (Arte) ou tout autre ressource qui présente pourquoi le pied est outil pour le danseur.

Pourquoi ?
. Augmenter ses capacités à explorer le mouvement.
. Développer sa description anatomique et sensorielle du corps.

Pour qui ?
À partir du CE1.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
1 heure et demie (au minimum).

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace avec des chaises et des tables ainsi qu'un espace vide pour pratiquer.
. Un ordinateur et une enceinte.

Conseils

Afin de synthétiser les apports et les noter sur votre cahier, un tableau peut être complété au fur et à mesure de la séance. Par exemple :

Description anatomique	**Sensations**	**Actions**	**Qualités du mouvement**	**Types de danses**
– le « dessus » du pied (tarse + métatarse) – les bords du pied (interne, externe) – l'arrière du pied (talon) – le « dessous » du pied (en contact : orteils + « coussinet » + talon / hors contact : voûte plantaire) – les doigts de pied = 5 orteils – au-dessus du pied : la cheville (malléoles interne et externe)	– la peau, les coussinets, la pulpe qui s'étalent, se resserrent, brûlent, pincent, frottent, pressent... – les os qui bougent, tapent, craquent...	marcher, courir, sauter, sautiller, glisser, relever, épousseter, tapoter, frotter, soulever, piétiner, jeter, plier, dérouler, rouler...	En lien avec la sensation des pieds en action sur le sol : – moelleux/dur – léger/lourd – petit/grand – froid/chaud	– classique – contemporain – flamenco – jazz – africaine – hip hop – claquettes – indiennes – gum boots

Prolonger l'expérience

Vous pourrez revenir sur le texte de Dominique Boivin, *La pulpe du pied*, pour une lecture compréhension, une poésie inventée à partir des verbes d'actions, une mise en mouvement du texte.

Vous pouvez également décliner cette pratique avec une autre partie du corps pour enrichir la compréhension anatomique du corps et du mouvement.

Pour en savoir plus

Cette pratique a été imaginée lors d'un atelier de co-animation entre une enseignante et une médiatrice.

Découvrir son corps et échauffer son squelette
Une proposition d'Anaïs Garcia

Étapes

1 – Se mettre en cercle debout et à échauffer leur corps de la tête aux pieds en nommant chaque partie du corps. (10 minutes)

2 – S'asseoir en cercle autour du squelette ou de l'image représentant le corps humain et son squelette. Tour à tour, demander à chacun de se lever, de pointer une partie du corps sur le squelette de la nommer et de la montrer sur son propre corps. À la fin, le participant se rassoie. (15 minutes)

3 – Se mettre par deux. Un s'allonge sur le dos et l'autre s'assoie à côté pour sentir par le toucher le squelette de son camarade. Guider la pratique comme pour une méditation, commencer par les os du crâne, du visage, des oreilles, du cou, des épaules jusqu'aux plus petits os des orteils. Les inciter à manipuler avec délicatesse et à chercher chaque détail de chaque os avec ses doigts, à imaginer à quoi chaque os touché ressemble. À chaque fois, bien nommer chaque partie et élément touchés pour susciter la curiosité des manipulateurs : « essayez d'imaginer la taille de l'os qui est touché, est-il différent des autres… ». Clore cette pratique en demandant de poser les siennes sur son ventre, de déposer ses propres mains par-dessus les mains de son camarade et de rester là à sentir sa respiration. Faire déposer les mains de manière identique pour ressentir les battements du cœur et échanger les rôles. (30 minutes)

4 – Se réunir en cercle et inviter les participants à nommer leurs sensations tour à tour. (10 minutes)

5 – Faire dessiner le corps et le squelette dans le carnet d'exploration et écrire les mots des sensations éprouvées à l'intérieur du corps dessiné. (10 minutes)

6 – Une fois terminé, chacun montre son dessin et lit les mots écrits. (5 minutes)

Conseils

– Le massage du squelette demande d'être dans la délicatesse et l'attention et donc dans le silence.
– Ouvrir l'imaginaire des participants : ce sont des archéologues qui explorent le corps et le squelette humain.

Pourquoi ?
. Travailler l'attention à l'autre.
. Connaître les différentes parties du corps.
. Développer l'écoute et la concentration.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
À tous les moments du projet. Après avoir déjà étudié un minimum le corps. Après la conférence « Sur le corps ».

Durée ?
2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou une salle calme et vide ou dédiée à la pratique corporelle.
. Un faux squelette à taille humaine ou bien une grande image d'un corps qui laisse apparaître le squelette.

Échauffement du spectateur
Une proposition de Frédérique Villain

Étapes

1 – Préparer les élèves à une sortie au spectacle : « Nous allons entrer dans une salle de spectacle, il faudra être très attentifs. Pour être attentifs, à l'écoute, nous avons besoin que notre corps nous aide. Il va nous aider en étant presque immobile. Pour y arriver notre corps doit se préparer. »

2 – Proposer aux élèves de faire les mêmes gestes que vous, sans parler pour se préparer au silence de la salle de spectacle. L'ordre des gestes n'est pas important, l'idée est de faire le tour des articulations du corps. Vous pouvez vous inspirer des mouvements de « Brain gym » (ensemble de 26 mouvements, activités conçues en 1980 par Paul Dennison) et des échauffements que l'on peut faire en atelier de pratique chorégraphique. Par exemple : proposer des étirements du corps, être sur ses jambes à la largeur du bassin, les mains touchent le ciel, faire des mouvements de tête, des épaules, etc.

3 – Ensuite, faire des mouvements qui favorisent la concentration comme mettre la pulpe des doigts de la main gauche et celle des doigts de la main droite l'une contre l'autre.

4 – Proposer aux élèves de porter son attention pendant la représentation sur un aspect du spectacle. Par exemple, la musique : quels instruments ? quel genre de musique ? quel rythme ? lent, rapide ?

Pourquoi ?
. Rendre le corps disponible pour mieux être à l'écoute du spectacle.
. Mettre son corps en « silence »
. Rester immobile pour être réceptif au spectacle.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Avant les spectacles. La pratique peut être faite également dans la classe pour préparer son corps avant des apprentissages qui demandent au corps d'être calme.

Durée ?
5 à 10 minutes.

Échauffement énergétique de la joie, des organes, de la peau, des muscles et de l'imaginaire

Une proposition de Marcela Santander Corvalán à partir des verbes d'action de Rudolf Laban

Étapes

1 – Se mettre en cercle et introduire la pratique en expliquant au groupe les verbes d'action de Rudolf Laban : Frapper, fouetter, lancer, tapoter, tordre, secouer, presser, glisser, flotter. « Que veut dire frapper, fouetter, tordre… ? Est-ce que tout le monde sait le faire ? … » Montrer des exemples.

2 – Expliquer ensuite qu'ils vont bouger à partir de ces verbes d'action.
« Cette pratique propose de se laisser porter par la musique, par les sensations, les images qui viennent et l'énergie du groupe. Elle nécessite de ne pas parler et de ne pas s'arrêter une fois qu'on a commencé (actions en continu). »

3 – Toujours en cercle, mettre la musique pour débuter et indiquer par la voix un premier verbe d'action, puis changer de verbe sans arrêter le mouvement.
Après avoir proposé chacun des verbes, inviter les participants à prendre la parole pour guider eux-mêmes le groupe (10-15 minutes).

4 – Tout en continuant le mouvement et les changements d'actions, amener les participants à défaire le cercle et à occuper tout l'espace du studio ou de la salle, en restant en contact entre eux par le regard.

5 – À l'arrêt de la musique, s'allonger au sol pour calmer et ressentir sa respiration, et laisser déposer les sensations et images qui sont apparues pendant la pratique.

Conseils

– Inviter les participants à bien respirer et se laisser entraîner par l'énergie et la musique.
– Tout au long de la pratique, rester attentif à l'énergie du groupe et les amener dans les actions, en changeant les dynamiques.

Pourquoi ?
. Voyager dans toutes les parties du corps visibles (membres, peau, visage).
. Imaginer et ressentir l'intérieur du corps (organes, fluides, muscles, tissus).

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début d'atelier et à refaire tout au long du projet.

Durée ?
Entre 10 et 20 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un système son.
. Une bonne playlist avec des musiques entraînantes et dynamiques.

Pour prolonger

Proposer aux participants de :
– Écrire dans le carnet toutes les sensations que l'on a traversées.
– Dessiner les verbes d'action dans le carnet : « Comment pourrait-on dessiner les intensités des verbes ? Par des couleurs et des formes ?… »
– Choisir son verbe préféré et le développer en créant une danse.
Et aussi :
– Prendre un temps pour questionner les différentes qualités et énergies (voir diagramme dans la partie « Pour savoir plus »).
– Pour aller plus loin dans l'exploration du mouvement, proposer une échelle d'énergie et intensité entre 0 et 100%.

Diagramme des verbes d'action et qualités de mouvement de Laban.

Habiter son corps progressivement
Une proposition de Julie Gouju à partir des verbes d'action de Rudolf Laban

Étapes

1 – Se placer debout en cercle.

2 – Proposer un verbe d'action qui circule progressivement dans différentes parties du corps. Par exemple : rebondir avec les pieds, ensuite avec le bassin, avec le haut de son corps, avec tout le corps.

3 – Changer de verbe et suivre le même chemin. Faire 4 verbes différents en tout. Par exemple : glisser - jeter - frotter - flotter.

Conseils

– Le faire en musique rythmée et dansante.
– Avoir échauffé les articulations d'abord.
– Revenir à la posture de départ après chaque verbe.
– Choisir des verbes d'actions contrastés.

Prolonger l'expérience

– Changer de verbes lorsqu'on refait la pratique.
– La faire en occupant tout l'espace de la salle, en se déplaçant et en regardant les autres.
– Pour les plus grands : refaire le chemin dans le corps en ajoutant une intensité. Par exemple : rebondir avec les pieds à 20%, rebondir avec le bassin à 40 %, rebondir avec le haut du corps à 70%, rebondir avec tout le corps à 100%.

Pourquoi ?
. Danser sans en avoir l'air.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
À la fin de l'échauffement.

Durée ?
10 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.
. Un système son.
. Une musique entraînante et rythmée.

La sieste
Une proposition de Fanny Delmas

Étapes

1 – Inviter les élèves à marcher dans tout l'espace, les faire s'arrêter sans changer de place, descendre au sol pour s'installer dans une position confortable et enfin, leur demander de fermer les yeux.

2 – Annoncer une sieste, un temps de repos, un temps de dépôt, un moment de relaxation… d'une durée de 15 minutes. Préciser que la seule contrainte est de rester en silence, les yeux fermés et d'écouter votre voix. Lire à haute voix un texte sur le corps et/ou la danse (propositions dans « pour en savoir plus »).

3 – Lorsque les 15 minutes sont écoulées, faites revenir doucement le groupe à l'espace commun.

Conseils

– Lors des premières siestes, les participants peuvent éprouver des difficultés à rester en silence, les yeux fermés. Accompagnez cela avec douceur ! Petit à petit, sur cette sieste ou sur une autre, les participants vont se prêter au jeu et arriver à se détendre.

– Cette pratique est particulièrement opérante pour passer du moment du pique-nique à l'atelier de l'après-midi.

Prolonger l'expérience

– La pratique de la sieste est intéressante si elle est ritualisée : la répéter à des moments identiques (début ou fin d'atelier, de journée…).

– Varier les écoutes : morceaux de musique utilisés en atelier, bande sonore de spectacles vus et/ou à voir… ou encore varier la pratique (voir la pratique « Scan du corps »).

Pourquoi ?
. Détendre le corps et l'esprit.
. Être attentif à ses sensations et à l'espace environnant.
. Accéder à un état de rêverie poétique.

Pour qui ?
À partir de la petite section.

Quand ?
En début ou en fin d'atelier.

Durée ?
15 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace confortable pour s'allonger au sol (studio de danse ou sol propre).

Le bâton / Le spaghetti
Une proposition d'Audrey Vigneron

Étapes

1 – Introduire la pratique en expliquant qu'elle permet de relâcher les tensions et les émotions négatives.

2 – Se placer debout, les pieds ouverts à la largeur du bassin et bien ancrés dans le sol, les bras le long du corps.

3 – Faire le bâton : contracter tous les muscles en inspirant (fesses, cuisses, abdos, bras, mâchoire, poings fermés) et tenir 3–4 secondes.

4 – Faire le spaghetti : relâcher tout le corps en expirant (fesses, cuisses, abdos, bras, mâchoire, poings), relâcher la tête et baisser légèrement le buste en avant.

5 – Recommencer trois fois.

Conseils

– Modifier légèrement l'environnement pour permettre l'immersion dans la pratique : éteindre les lumières ou les tamiser ; moduler sa voix (voix apaisante).
– A ritualiser et à répéter dès qu'on en ressent le besoin (tensions au sein du groupe, besoin de se recentrer…).

Prolonger l'expérience

Variante : écarter les bras en inspirant et les placer au-dessus de la tête, les rabaisser en expirant.

Pourquoi ?
. Favoriser un retour au calme.
. Se concentrer.
. Relâcher des tensions ou des émotions négatives.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
À tout moment.

Durée ?
2 minutes.

Les émotions
Une proposition de Gaëlle Vemclefs

Étapes

1 – Regarder des vidéos pour mieux comprendre le rôle de nos émotions, pour mieux les identifier et les accepter.

2 – Proposer un questionnaire collectif : « Combien y va-t-il des émotions primaires ? Lesquelles sont-elles ? À quoi servent-elles ? Comment les ressentons-nous ? »

3 – Reconnaître les émotions : faire deviner les émotions exprimées sur des photos.

4 – Produire une trace écrite collective : Amener les participants à nommer les six émotions primaires (la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégout - selon Paul Ekman, psychologue américain). Répartir la classe en six groupes. Chaque groupe devra réaliser une affiche sur une de ces émotions (mots, expressions, dessins) et devra ensuite présenter son affiche au reste des participants. Les six affiches seront ensuite accrochées dans la salle.

Conseils

– Adapter la complexité des vidéos selon l'âge des participants.
– Si besoin, apporter aux participants du lexique supplémentaire pour compléter les affiches.

Prolonger l'expérience

– Proposer un rituel : « Comment vous sentez-vous en ce moment ? » Répondre à l'oral, à l'écrit, par le dessin.
– Proposer la pratique « Mon corps d'aujourd'hui ».
– Réutiliser ce travail sur les émotions, lors de gestion de conflits.
– Travail en lecture sur les émotions des personnages.

Pourquoi ?
. Comprendre l'origine des émotions.
. Enrichir le champ lexical.
. Le réinvestir à bon escient.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
Au début du projet.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un vidéoprojecteur.
. Un diaporama de photos (émotions mimées).
. Un papier affiche ou feuille de paperboard.
. Des feutres.

Quand… je me sens…
Une proposition de Édith-Laure Bany le Turcq, Juliette Manon et Fanny Delmas

Étapes

1 – Répartir la classe en petits groupes de 3 ou 4 élèves.

2 – Proposer à chaque élève de compléter la phrase « quand je… je me sens… » avec une situation de leur choix.

3 – Inviter les élèves à dire à haute voix « quand je… » puis à interpréter en gestuelle leur phrase « je me sens… ».

4 – Présenter sa phrase aux autres élèves du groupe.

5 – Apprendre les phrases des autres élèves du groupe.

6 – Répéter et choisir en groupe une présentation du travail.

7 – Restituer devant la classe.

8 – Noter sur une feuille sa partition : « quand je… je me sens… » en proposant de dessiner les actions et les ressentis.

Conseils

– Pour guider les élèves, il est possible de proposer une situation du quotidien.
– Définir en amont la roue des émotions pour les interpréter en geste.

Prolonger l'expérience

Travail en lien avec les compétences psycho-sociales travaillées en classe (cf. Ressource « Construire de la pluridisciplinarité autour d'un projet de danse ? »).
Travail sur l'expression des émotions pouvant être repris en classe.

Pourquoi ?
. Retranscrire une émotion par un geste / par le corps.
. Développer l'imaginaire et le répertoire gestuel.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
. En début d'atelier, après l'échauffement.
. À tout moment dans le projet.

Durée ?
30 à 45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Feuilles et stylos.

Le parcours des émotions
Une proposition de Lou Cantor

Étapes

1 – Inviter les élèves à partager son émotion du moment.

2 – Lister les émotions nommées, en rajouter si besoin et les écrire sur des feuilles A4.

3 – Demander aux élèves d'imaginer quel smiley est associé avec chaque émotion et les dessiner ensuite sur des feuilles.

4 – Réfléchir aux mouvements du corps et du visage qui vont avec chacune des émotions.

5 – Demander aux élèves de poser les feuilles où ils veulent dans l'espace. Un par un ou par petits groupes, définir un parcours qui passe par chaque feuille. Ils commencent par danser une émotion et la gardent jusqu'à la feuille suivante.

Conseils

– Commencer par deux ou trois émotions et en rajouter d'autres au fil des ateliers.
– Pendant le parcours, accompagner l'élève à trouver différents niveaux, états de corps, différents rythmes.

Prolonger l'expérience

Proposer un travail sur les émotions lors des échauffements.

Pourquoi ?
. Apprendre à identifier et nommer ses émotions.
. Comprendre ce que chaque émotion génère dans notre corps.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
. En milieu d'atelier.
. Après avoir travaillé l'improvisation.

Durée ?
Minimum 30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Dans un grand espace ou studio de danse.
. Feuilles A4, scotch, feutres.

Expression des émotions par le langage du corps
Une proposition de Édith-Laure Bany le Turcq

Étapes

1 –Répartir les élèves en deux groupes : l'un observant l'autre.
2 – Donner au premier groupe une émotion.
3 – Expliquer aux élèves qu'ils vont devoir traverser la salle en faisant varier l'intensité de l'émotion : du moins fort au plus fort.
4 – Inviter le groupe qui regarde à trouver l'émotion et justifier son hypothèse en s'appuyant sur les observations faites à partir des mouvements et des expressions.
5 – Échanger ensuite le groupe des spectateurs et le groupe des danseurs. Proposer une nouvelle émotion.
6 – Réitérer l'exercice plusieurs fois (4 fois par groupe).
7 – Échanger collectivement sur que l'on a observé, les liens entre expression corporelle et émotions.

Conseils

Inviter les élèves à porter leur attention sur la qualité du mouvement, les variations de vitesse, etc.

Prolonger l'expérience

Faire le même exercice en proposant des onomatopées sur des cartes. Montrer une carte, par exemple « bouh », « waouh » et les faire interpréter par les élèves.

Pourquoi ?
. Expérimenter le fait d'incarner des émotions dans son corps.
. Décrire un corps en mouvement.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
. Milieu d'atelier.

Durée ?
40 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Grand espace / studio de danse.
. Cartes avec des émotions écrites en gros dessus.

« J'ai peur »
Une proposition de Pauline Colinet

Étapes

1 – Demander à chaque élève de raconter un moment où il a eu très peur.
2 – Chercher, se souvenir de ce qu'il s'est passé dans le corps à ce moment-là. Par exemple, quelle partie du corps ? Quelle sensation ?
3 – Répartir la classe en petits groupes (4 élèves maximum) et représenter la silhouette d'un corps en taille réelle sur une grande affiche.
Inviter un élève à se coucher sur l'affiche et proposer à un autre élève de tracer le contour de la silhouette.
4 – Symboliser la peur : choisir une ou plusieurs couleurs représentant la peur. À partir des récits des élèves, colorier les parties du corps où l'on ressent la peur. Choisir du matériel qui évoque la peur (fil de fer, clous, bâtons de bois…). Coller le matériel dans la silhouette.

Conseils

L'adulte peut lui-même faire le récit d'un moment où il/elle a eu peur.

Prolonger l'expérience

Littérature jeunesse, lecture d'albums autour de la peur : *La chèvre biscornue*, Christine Kiffer ; *Mes petites peurs*, Jo Wittek.
Faire une danse : choisir les parties du corps identifiées dans la silhouette. Choisir un ordre et en créer une danse.

Pourquoi ?
. Développer l'écoute de ses émotions et plus particulièrement la peur.
. Savoir repérer ce qu'il se passe dans le corps lorsqu'on a une émotion.
. Chercher comment représenter la peur que l'on ressent avec des couleurs et des matières.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
. En milieu ou fin de parcours quand les élèves sont suffisamment en confiance pour confier un récit intime au reste du groupe.

Durée ?
Environ 1h30.

À prévoir (espaces et matériels)
. En classe.
. Grandes affiches.
. Matériel divers et varié (plumes, bouts de tissus…).

Le réveil atmosphérique
Une proposition de Jonas Chéreau

Étapes

1 – Évoquer la météo du jour avec les participants : « Il fait beau, il fait froid, il y a du vent, c'est humide… ». Si l'espace dans lequel on se situe dispose d'une fenêtre, prendre un moment pour regarder le temps qu'il fait dehors.

2 – Se placer debout en cercle.
Frotter activement les deux mains jusqu'à ce qu'une chaleur apparaisse.

3 – Placer les mains au plus proche de votre corps sans le toucher. Commencer par le haut du corps : le visage, le crâne, la nuque. Scanner et tenter de percevoir la chaleur et l'énergie de vos mains sur les zones survolées. En faisant cette action, inviter à relier des parties du corps aux cycles de l'eau dans la nature : « Imaginer maintenant que votre tête est un bloc de glace ou une grosse boule de neige. La chaleur des mains va faire fondre la boule de neige. Petit à petit, des perles de gouttes d'eau vont glisser le long des épaules puis ruisseler sur les bras, la poitrine, le ventre, jusqu'à créer une cascade au niveau du bassin. Cette cascade va se transformer en rivière le long des cuisses, en fleuve sur les tibias puis enfin se jeter dans l'océan qui se trouve sous la plante des pieds. ». Lentement,
ce scan va descendre le long du corps et faire des haltes sur certaines zones.

4 – Se redresser et réitérer ce mouvement du haut vers le bas du corps mais cette fois en effleurant la peau : « À la façon d'une douce brise d'air qui vient balayer la peau du visage, le cuir chevelu, la nuque puis les épaules, le ventre, le dos, les mollets… ».

5 – Se redresser de nouveau et maintenant frotter son corps :
« une sensation de vent vif sur votre peau apparait, un vent qui vous fouette par endroit ». Ces frottements provoquent du bruit, des sons qui s'amplifient et qui laissent imaginer des bourrasques par moment. Porter attention à ces sons permet aux participants
de percevoir autrement l'expérience.

6 – Avec les mains poings serrés, venir tapoter les parties osseuses, crâne, nez, clavicules, coudes, côtes, hanches, genoux, malléoles et talons : « Et faisons ainsi apparaître une pluie de grêlons ».

7 – Toujours en cercle, venir s'asseoir afin de partager les sensations. Proposer aux participants de décrire par des mots, ce dont ils se souviennent des étapes de la pratique. Les yeux fermés ou pas, à la manière dont on raconte un rêve nocturne.

Pourquoi ?
. Réchauffer, dégourdir et vivifier le corps en reliant les sensations et l'imaginaire.
. Sonder son état intérieur en s'inspirant des variations météorologiques.
. Rêver, ressentir et réveiller son corps par la danse.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
À réaliser de préférence en début de séance, afin que les corps puissent entrer en douceur dans le mouvement.

Durée ?
15 à 20 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
Un grand espace.

Conseils

– Montrer les mouvements en les nommant : scanner, effleurer, frotter, tapoter.
– Varier l'intonation de la voix : commencer par une voix calme avec une intensité sonore basse et moduler cette intensité afin de faire entendre des variations atmosphériques.
– Faire confiance à son imaginaire.
– Le vocabulaire employé concernant les parties du corps et les éléments météorologiques sont à adapter en fonction des participants.

Prolonger l'expérience

– Pratiquer deux par deux : « Le réveil atmosphérique » est fait par l'un des partenaires sur l'autre (conduit par la voix du guide). L'un est debout et peut fermer les yeux et l'autre propose ce massage en suivant toutes les étapes du réveil. Puis inverser. Enfin, prendre un temps d'échange pour décrire à son partenaire ses souvenirs des différentes étapes.

– Pratiquer en deux groupes : l'un étant spectateur de celui qui pratique. Faire le réveil atmosphérique accompagné d'une musique de son choix.
Pour celui qui fait : observer les différences de sensations que provoque la musique sur ce réveil.
Pour celui qui observe : voir comment cette pratique d'automassage, mise en musique, peut devenir une danse.

Après avoir expérimenté et intégré le déroulé de la pratique, proposer à un participant de guider les étapes du réveil atmosphérique pour tout le groupe.

Pour en savoir plus

« Le réveil atmosphérique » est une proposition du chorégraphe et danseur, Jonas Chéreau, imaginé en lien avec le spectacle *Baleine*, danse météorologique créée en 2019 au Festival Vivat la Danse à Armentières et adapté pour le jeune public en 2020.
Baleine est un projet chorégraphique s'inspirant du cycle de l'eau. L'eau des océans chauffée par le soleil, s'évapore. Cette eau rejoint alors l'atmosphère sous forme de vapeur. Puis des gouttes se regroupent pour former des nuages et retomber sur les continents. Par ce principe de réaction en chaine, le spectacle révèle un mouvement qui tente de faire apparaitre par le corps des paysages intérieurs à l'extérieur.

Bande annonce du spectacle : https://vimeo.com/309739200

Mon corps d'aujourd'hui
Une proposition de Charline Bidault

Étapes

1 – Introduire la pratique : « nous allons nous interroger sur ce que nous nous sentons dans notre corps aujourd'hui. Chaque jour, nous sommes traversés par des émotions et sentiments différents, positifs et/ou négatifs. Nous allons nous concentrer sur comment nous nous sentons aujourd'hui. »

2 – Inviter les participants à nommer des émotions et des sentiments qu'ils connaissent.

3 – Puis, leur demander de choisir un endroit dégagé dans l'espace et à s'allonger sur le dos.

4 – Pendant une dizaine de minutes, les guider dans une relaxation. Leur demander de fermer les yeux, de rester en silence et de se laisser porter par votre voix. Puis, leur proposer de s'interroger sur les émotions et sentiments qu'ils ressentent en ce moment, et de localiser l'endroit de leur corps où ils les ressentent.
Chacun à son rythme, leur proposer de revenir à soi en bougeant doucement les mains et les pieds, de rouler sur un côté et de venir s'asseoir doucement.

5 – Leur distribuer des feutres ou crayons ainsi qu'une silhouette de corps et les inviter à indiquer ce qu'ils ont ressenti pendant la relaxation, en utilisant des mots, des pictogrammes, des couleurs etc. Coller la silhouette dans le carnet pour garder trace.

6 – Proposer un cercle de parole où ceux qui le souhaitent peuvent exprimer leurs émotions ou sentiments du jour. Échanger sur l'importance d'accueillir ses émotions et d'apprendre à les gérer.

Conseils

– Créer une ambiance propice à la détente : musique douce, lumière tamisée, voix apaisante, etc.
– Répéter régulièrement cette pratique dans les ateliers et en classe, pour faciliter la maîtrise et l'appropriation par les participants.
– Pour les plus petits, regarder l'ouvrage *Dans mon corps* (de Mirjana Farkas, La Joie de Lire), avant de proposer cette pratique.
– Si des émotions ou sentiments négatifs surgissent et risquent de perturber le groupe, proposer la pratique « Respiration » ou « Le bâton / le spaghetti » pour relâcher les tensions. Si besoin, envisager de prendre à part le participant concerné pour échanger avec lui en privé.

Pourquoi ?
. Se concentrer, se détendre.
. Nommer ses émotions, apprendre à les reconnaître.
. Encourager la compréhension au sein du groupe.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
Entre 30 minutes et 1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre, et si possible de quoi être confortable (coussins, couvertures…).
. Feutres / crayons de couleurs.
. Silhouette vierge pour chaque participant (cf fin de catalogue).

Postures de corps
Une proposition de Charline Bidault

Étapes

1 – Introduire la pratique en proposant de regarder des postures de corps, en visionnant plusieurs images de corps portés / en contact. Pour chaque image montrée, guider l'observation et la description : Que voit-on sur l'image ? Comment sont positionnées les personnes ? Comment décrire l'action entre les personnes ? (Elles se poussent, se tirent, font un contrepoids etc.) Quelles parties du corps sont en contact ? Quelle forme imaginaire est créée dans l'espace ? etc.

2 – Pour chaque image observée, inviter quelques participants à schématiser les silhouettes sur une feuille de paper board. Ils doivent se concentre sur les lignes du corps et les points de contact entre les personnages, pour les montrer visuellement (voir exemple ci-dessous). Demander au reste des participants si le schéma des corps est correct et si non, pourquoi.

3 – Proposer à quelques participants d'expérimenter la posture physiquement et de faire un retour d'expérience : Est-ce facile / difficile ? Quelles parties du corps étaient en jeu ? Qu'est-ce que cela a demandé comme effort physique ? Comment travailler à plusieurs pour y arriver ? etc.

4 – Sur son carnet, inviter chacun à imaginer et inventer sa propre posture de corps (à deux ou trois personnes), puis à la tester en duo ou trio et à la réajuster si elle n'est pas ou difficilement faisable en réalité.

5 – Terminer la pratique en proposant à chaque petit groupe de montrer les postures de corps inventées et/ou en observant les dessins de chacun.

Pourquoi ?
. Porter attention à la position du corps en observant ses lignes, sa posture, ses points d'appuis et les formes qu'il crée dans l'espace et avec d'autres corps.
. Expérimenter sa motricité, son équilibre.
. Développer l'écoute, le contact avec l'autre, et la confiance en l'autre.
. Favoriser une entraide et un soutien physique mutuels.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Au milieu du projet.

Conseils

– Si le groupe a traversé au préalable des pratiques de danse contact, de portés, de poids-contrepoids, etc. : utiliser des images qui les rappellent afin de faire le lien avec ce qu'ils ont traversé corporellement.
– Inciter les participants à schématiser les corps et à ne pas ajouter des détails de cheveux, doigts, vêtements (sauf si cela joue un rôle dans la structure des corps !) : l'important est de visualiser les postures, d'expliciter et de faire comprendre où chaque articulation essentielle du corps se situe et son rôle dans la structure.
– Alterner différentes modalités (regarder, décrire, dessiner, faire) permet de développer une compréhension et incorporation à la fois corporelle et mentale. Ne pas hésiter à répéter ou à passer de l'une à l'autre modalité selon les besoins du groupe.

Prolonger l'expérience

Réutiliser ce principe de schématisation et d'attention à la posture, aux lignes et aux points de contact des corps, pendant un atelier du regard ou une autre pratique.

Pour en savoir plus

Inspirations et ressources qui peuvent être utilisées pendant la pratique ou pour la préparer :
Orbes, installation chorégraphique par la compagnie Arrangement Provisoire : http://arrangementprovisoire.org/wordpress/portfolio/orbes/

Dessins par Kandinsky, *Dance curves : on the dances of Palucca* : http://ghdi.ghi-dc.org/sub_image.cfm?image_id=4335

Trisha Brown, *Leaning Duets*, 1970 :
https://trishabrowncompany.org/repertory/leaning-duets.html?ctx=early
https://www.youtube.com/watch?v=0QXq9wrD07g

Danse contact/contact improvisation.

Durée ?
45 minutes minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio ou une salle.
. Feuilles de paper board.
. Feutres.
. Sélection de visuels (extraits de spectacle, tableaux, sculptures, etc., qui montrent des personnes en contact.

Avec la conférence « Sur le corps »
Une proposition de Marta Munuce

Étapes

1 – Avant la projection, en collectif, nommer les parties du corps : « quelles parties du corps connaissez-vous ? » Les noter sur un tableau ou paper board.
Nommer ensuite tout ce que notre corps nous permet de faire (courir, sauter, danser ?). En discuter avec le groupe.

2 – Pendant la projection, faire des pauses à la fin de chaque chapitre de la conférence pour refaire les gestes proposés par la danseuse. Écrire sur le tableau ou paper board les mots « difficiles ».

3 – Après la projection, travailler avec le carnet de Constellation. Noter les systèmes qui composent le corps. Chaque élève dessine à l'intérieur de la silhouette le système qui a le plus retenu son attention.

4 – Dérouler un grand rouleau de papier dans la salle. Par deux, un élève s'allonge sur le papier et l'autre dessine le contour de sa silhouette, inverser les rôles. Chaque élève inscrit son prénom dans sa silhouette.

Prolonger l'expérience

Dessiner à l'intérieur de la silhouette (taille réelle) les émotions du jour, des rêves ou des paysages imaginaires. Jouer avec les matériaux (craies, gommettes, papiers découpés, etc).

Pourquoi ?
. Faciliter la compréhension des contenus de la conférence.
. Mieux percevoir son corps.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début de projet.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Vidéoprojecteur.
. Tableau ou paper board.
. Feutres.
. Grand rouleau papier.
. Craies, gommettes, papiers de couleurs, ciseaux.
. Une grande salle.

Respiration
Une proposition d'Audrey Vigneron

Étapes

1 – Guider les participants par les gestes et par la voix : en position assise sur une chaise, s'avancer sur l'assise et se placer sur les ischions. Étirer la colonne vertébrale et ancrer les deux pieds au sol, bien à plat.

2 – Poser les deux mains sur les cuisses pour être en contact avec soi. Fermer les yeux ou fixer un point devant soi.

3 – Lever la main droite et compter dans sa tête jusqu'à trois en inspirant, faire un temps d'arrêt de quelques secondes, puis baisser la main en expirant et la reposer sur la cuisse.

4 – Répéter trois fois.

Conseils

Modifier légèrement l'environnement pour permettre l'immersion dans la pratique : éteindre les lumières ou les tamiser ; moduler sa voix (voix apaisante).

Prolonger l'expérience

Cette pratique peut servir d'introduction à des pratiques plus actives de la sophrologie et peut être prolongée par la pratique « Le bâton / Le spaghetti ».

Pourquoi ?
. Favoriser un retour au calme.
. Se concentrer.
. Relâcher des tensions ou des émotions négatives.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment.

Durée ?
2 minutes.

Scan du corps
Une proposition de Charline Bidault

Étapes

1 – Inviter les participants à choisir un endroit dégagé dans l'espace et à s'allonger sur le dos.
Leur demander de fermer les yeux et de se laisser porter par votre voix.

2 – Leur proposer d'écouter leur respiration, en posant une main sur leur ventre, et de sentir le va-et-vient de l'air. Les faire inspirer profondément en gonflant le ventre, puis expirer en relâchant le ventre. Répéter trois fois de suite.

3 – Les inviter à détendre tout le corps, en relâchant toutes les parties sur le sol.

4 – Commencer le scan du corps en guidant les participants :
« Imaginer votre attention comme une lumière qui éclaire chaque partie du corps. Éclairer le visage, et si des tensions se ressentent sur cette partie du corps, les relâcher. »
Continuer le scan du corps, en nommant chaque partie les unes après les autres : visage, épaules, bras, mains, torse, dos, bassin, jambes, pieds.
Une fois que chaque partie est nommée, finir le scan en éclairant le corps dans son ensemble.

5 – Pour revenir à soi, les inviter à bouger progressivement les mains et les pieds, à s'étirer et à bailler si besoin.

6 – Chacun à son rythme, leur proposer de rouler sur un côté et de se mettre en petite boule.

7 – Leur demander d'ouvrir les yeux et de se relever en douceur et en silence.

Conseils

– Prendre le temps de nommer chaque partie du corps.
– Si certains ont des difficultés à garder les yeux fermés, utiliser des masques de nuit ou un vêtement pour les couvrir.
– Créer une ambiance propice à la détente : musique douce, lumière tamisée…
– Si à la fin de la pratique, certains se sont endormis, poser une main sur la tête ou l'épaule pour les réveiller progressivement.

Pourquoi ?
. Favoriser un moment de calme.
. Ressentir son corps et son intérieur.
. Se recentrer.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Fin d'atelier le matin ou début d'atelier l'après-midi.

Durée ?
Entre 10 et 15 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une grande salle ou un studio propre, et si possible de quoi être confortable (coussins, couvertures…).

De la tête aux pieds !
Une proposition de L'équipe de la Manufacture CDCN

Étapes

1 – Se mettre en cercle, debout, et citer les différentes parties de son corps - 5 min.
a – Au début, le faire tous en même temps.
b – Puis, chacun son tour, citer une partie du corps.
c – Dire une partie du corps en se lançant la balle.

2 – Nommer ensuite tout ce que notre corps nous permet de faire - 10 min.
Par exemple, sauter, courir, nager, tourner, tomber, marcher, s'assoir, s'allonger, trembler, lever, etc.
Réaliser les mouvements trouvés tous ensemble.

3 – Activer « La ronde Corpus » via le jeu de société CORPUS - 20 min.
a – S'installer debout en cercle et distribuer une carte à 1 élève qui va reproduire la posture dansée dessinée sur la carte.
b – Inviter les autres joueurs à reproduire le mouvement.
c – Une fois le mouvement réalisé, le joueur se dirige vers le camarade de son choix qui tire une carte au sort et ainsi de suite !

4 – Se concentrer ensuite sur les pieds - 10 min.
a – Enlever les chaussures pour commencer un automassage : « que ressent-on ? est-ce mou ? dur ? froid ? chaud ? »
b – Guider l'automassage : pincer les orteils, masser la pulpe du pied, frotter le dos du pied, faire tourner la cheville, gratter le talon, lisser les contours du pied, malaxer, sentir la chaleur…
c – Inviter les élèves à s'allonger et fermer les yeux. Lire le texte « Éloge des pieds » de Erri de Luca (en sélectionnant les passages) ou « La pulpe du pied » de Dominique Boivin.
d – Expliquer qu'en danse contemporaine, on peut danser en basket, en chaussettes, pieds nus, en bottes… Que toutes les formes, les couleurs, les matières sont autorisées !

5 – Dessiner son pied - 20 min.
a – Distribuer une feuille à chaque élève et leur proposer de dessiner le contour de son pied.
b – Imaginer que son pied est un personnage (humain, animal, robot…) : lui faire des yeux, une bouche, des poils, des plumes, des oreilles…
c – Donner un nom à son pied / personnage.
d – Proposer des questions pour imaginer le pied en situation. Par exemple : « Où aimerait aller ce pied ? À la piscine ? À la campagne ? En récré ? Dans un autre pays ? Que fait ce pied ? Il danse ? Il joue ? »

Pourquoi ?
. Prendre conscience de son corps, mieux le connaitre et en prendre soin.
. Appréhender progressivement le mouvement en conscientisant et en explorant tout ce que le corps nous permet de faire au quotidien.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du parcours.

Durée ?
1 heure et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Salle de motricité, gymnase ou grande salle.
. Une balle légère ou boule de papier.
. Jeu de société CORPUS (cf. Ressources).
. Des feuilles et des feutres.

Conseils

Adapter le vocabulaire du corps en fonction de l'âge des élèves.
Par exemple :
CP : tête / bras / mains / pied / bouche / cheveux / doigts / genoux / yeux / langue / coude…
CE2 et + : index / narine / paupière / nuque / hanche / bassin / nombril / colonne vertébrale / sourcil / cœur / estomac / torse / pupille / tibia / malléole…
Il est possible d'illustrer avec des vidéos ou extraits de spectacles l'étape 4d.
Il est possible de terminer la partie du jeu CORPUS en dansant tous ensemble sur de la musique en mini-boom le temps d'une chanson et y ajouter des contraintes de mouvements ou bifurquer sur le jeu de la statue dès que la musique est stoppée…

Prolonger l'expérience

Remplacer un module par un autre jeu. Par exemple, tester différents types de marche et occuper l'espace : en avant, en arrière, rapidement, lentement, à cloche pied, sur un sol chaud, glissant, collant, en pas chassés, en sautant, à pieds joints…

Danser l'argile
Une proposition de Mayalen Otondo, Sandrine Slimani, Rose Gourland

Étapes

1 – Placer les élèves en cercle et distribuer une boule d'argile à chaque personne.

2 – Imaginer une action qui pourrait être faite avec cette boule d'argile. Faire cette action et essayer de nommer l'action/le verbe qui est associé. Exemples : tordre, enfoncer, plier, creuser, froisser, déchirer, arrondir, lisser, etc.

3 – Passer de personne en personne, de verbe en verbe, en appliquant à chaque fois l'action sur l'argile.

4 – Revenir par moment au premier verbe et les repasser dans l'ordre un à un pour travailler la mémoire.

5 – Poser l'argile lorsque nous avons assez de verbes. Revenir au premier verbe et essayer de retranscrire l'action dans son corps. Faire cette action soit comme une action de massage sur une partie de notre corps, soit mettre tout son corps en mouvement.
Par exemple : tordre. On peut tordre son avant-bras avec une main. On peut aussi trouver un/des mouvements qui expriment le verbe tordre. Faire cette étape pour tous les verbes.

6 – Terminer la pratique par une grande improvisation accompagnée de musique. Annoncer à voix haute les verbes et inviter les élèves à prendre l'espace avec ces transformations corporelles.

Conseils

Adapter le vocabulaire et les types d'action en fonction de l'âge et/ou des niveaux de langage.
Prévoir un linge mouillé pour s'essuyer les mains et éviter de sortir se laver les mains en plein milieu de la pratique.

Prolonger l'expérience

Proposer aux élèves de réaliser leur autoportrait ou la modélisation d'un corps avec l'argile. Faire évoluer la pratique en ajoutant, lors de l'improvisation des variations de rythme, de niveaux, des relations à deux ou à plusieurs. Pour des élèves avancés dans le projet, on pourra voir des extraits de Transfiguration de Olivier de Sagazan :
https://youtu.be/BnE1E82B42I?si=RX0VVGNvesqBayBz et
https://www.dailymotion.com/video/x1a27k0

Pourquoi ?
. Aborder le corps comme matière à transformer, à modeler.
. Explorer des verbes liés à des actions de modelage, les appliquer par métaphore au corps en mouvement.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début d'atelier pour chauffer le corps. En début de projet car elle peut être une première manière d'aborder la danse sans « faire de la danse ».

Durée ?
Environ 30 à 45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Studio de danse / salle de classe / en extérieur.
. De l'argile à modeler : prévoir une boule d'une bonne paume par personne..

Façonner son robot-camarade
Une proposition de L'équipe de la Manufacture CDCN

Étapes

1 – Se mettre par deux et expliquer que chaque élève sera tour à tour le sculpteur puis le robot-camarade.

2 – Guider les élèves dans la conception de leur robot-camarade à l'oral et en modelant nous-même un robot-camarade.
a – Modeler la tête : « regarder en l'air, à droite, à gauche, ses pieds… »
b – Modeler les bras : un bras, puis l'autre. « Est-ce qu'ils sont croisés ? Placer la main en l'air, à gauche, à droite ; placer le coude vers le bas… »
c – Modeler une main, puis l'autre, et les doigts, un par un : « elles peuvent être jointes, derrière le dos, sur le ventre ; une main peut toucher la tête ; un doigt en l'air ; un pouce sur le nez… »
d – Modeler le buste : « est-il droit, penché, tourné, en avant, en arrière ? »
e – Modeler les jambes, une par une : « croisées, levées, s'accroupir, mettre une jambe en avant… »
f – Modeler les pieds, un par un : « sur les talons, sur les orteils, sur 1 pied, en l'air… »

3 – À la fin, donner une émotion ou expression à son robot-camarade. Guider les élèves : « Est-il heureux, énervé, fatigué, en colère, triste, surpris, impatient, timide, émerveillé, curieux, dynamique… ? » Observer ensuite son robot-camarde et admirer son œuvre, qui reste fixe !

4 – Inviter 3 duos d'élèves à raconter une histoire ou à imaginer ce que fait le robot-camarade en fonction de ses postures et expressions ! Les autres élèves sont spectateurs et écoutent les histoires.

Pourquoi ?
. Mobiliser son imagination, travailler le toucher et le contact.
. Être à l'écoute de l'autre et de son corps.
. Réviser les parties du corps, explorer toutes les possibilités que le corps et les mouvements permettent.
. Aiguiser son regard de spectateur et son esprit critique.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du parcours.

Durée ?
Minimum 40 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Salle de motricité, gymnase, cours de récréation ou grande salle.

De la colonne vertébrale à la danse
Une proposition d'Yves Mwamba

Étapes

1 – Par deux, se positionner derrière son camarade. Poser sa paume sur le dos de son partenaire au niveau de la colonne vertébrale entre les omoplates. La personne qui est devant ferme les yeux.

2 – Chercher à synchroniser la respiration en inspirant et expirant comme une seule même personne.

3 – Guider la personne qui est devant avec sa paume pour le faire bouger, danser, en faisant varier les niveaux et les directions, d'abord sur place puis en se déplaçant dans l'espace.

4 – Après 3 à 5 minutes, arrêter de guider son camarade et quitter l'espace. L'autre personne va essayer de se souvenir et de reproduire le parcours effectué précédemment avec son binôme.

5 – Échanger les rôles et répéter les étapes 3 et 4.

6 – À la fin de la pratique, choisir un espace et improviser seul en tentant de remobiliser les mouvements explorés en binôme.

Conseils

– Le respect et la limite du corps de l'autre doivent être au centre de la pratique afin d'établir un lien de confiance.

Pourquoi ?
. Établir un lien de confiance.
. Communiquer par le mouvement.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Après un échauffement.

Durée ?
10 à 20 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une salle avec un tapis de danse.

Dessiner les sensations
Une proposition de Marta Munuce et Samantha Mac Donald

Étapes

1 – Par deux, offrir un massage sensoriel à son camarade. Par exemple, un massage météo :

Le rayons du soleil : Frotter les mains pour faire de la chaleur. Approcher les mains pour offrir cette chaleur mais sans toucher : tête, cou, épaules, bras, dos.
La pluie : tapoter délicatement avec ses doigts.
Le vent / le froid : faire bouger l'air autour de l'autre, sécher les gouttes de pluie et donner froid.
La neige : tendre les mains vers le ciel et les poser très doucement sur la tête, l'épaule etc.
Le printemps : masser avec les poings du bas vers le haut du dos pour faire pousser les perce-neiges, caresser avec les doigts des épaules jusqu'à la tête pour les faire éclore.

2 – Distribuer une silhouette en papier à ceux qui ont reçu le massage pour y représenter les sensations ressenties et distribuer une silhouette calque à ceux qui l'ont offert pour y représenter les actions et les parties du corps.

3 – Jouer avec les manières de dessiner et colorier : lignes, formes, couleurs, pictogrammes, etc.

4 – Chaque binôme va superposer les deux silhouettes et les afficher.

5 – En collectif, observer les silhouettes affichées et partager les retours de chaque participant.

Conseils

– Laisser les participants choisir leur binôme, c'est important qu'ils soient avec quelqu'un avec qui ils se sentent à l'aise.
– Avant de commencer, prévenir les participants des parties du corps qui seront massées : tête, cou, épaules, dos, bras.
– Les participants peuvent indiquer à leur binôme s'ils ne souhaitent pas être touchés sur une des parties du corps concernées.
– Rappeler que le massage doit être doux, qu'il s'agit de faire du bien à l'autre.

Prolonger l'expérience

Inverser les rôles lors d'une autre séance
Proposer de compléter les silhouettes avec une légende, avec des couleurs précises, des pictogrammes, des gommettes.

Pourquoi ?
. Pour observer ses sensations et en garder une trace.
. Pour réveiller les parties du corps.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En milieu ou en fin d'atelier pour un temps calme.

Durée ?
30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace calme.

Introduction au contrepoids
Une proposition de Mayalen Otondo

Étapes

1 – Introduire la pratique après un éveil des différentes parties du corps ;

2 – Former des binômes et expérimenter un premier contrepoids en arrière en se tenant par les mains ou les poignets ;

3 – Inviter à lâcher une main, croiser les mains ou s'asseoir et se relever en maintenant le contrepoids ;

4 – Proposer un contrepoids inverse en s'approchant main contre main, dos contre dos.

5 – Prendre un temps de réflexion avec les élèves sur ces deux possibilités de contrepoids pour les identifier clairement.

6 – En binôme, les inviter à expérimenter d'autres figures de contrepoids avec différentes parties du corps : pieds/mains ; dos/tête.

7 – Après ce temps d'exploration, les binômes choisissent une à deux figures à présenter au groupe.

Conseils

– Si possible, retirer les chaussettes pour ne pas glisser.
– Faire l'expérience d'une chute dans un contrepoids avec quelqu'un qui se retire pour faire comprendre la nécessité d'être deux.
– Tester la pratique en demi-groupe répartis en deux espaces pour encourager la concentration et faciliter la confiance.
– Mettre en lien le contrepoids avec des notions de physique.

Prolonger l'expérience

Former des groupes de 3, 4, 10… pour créer des formes complexes
Introduire des schémas corporels, partitions, sans forme de dessins
Regarder un extrait de la pièce *ORBES* de Jordi Gali

Pourquoi ?
. Aborder les notions de forces opposées, d'équilibre des points
. Explorer les différentes parties du corps ; s'essayer à des tentatives hors du commun
. Aborder ou approfondir des pratiques de relations à deux, trois ou plus
. Renforcer le lien des élèves entre eux dans des rapports nécessaires de confiance, d'équilibre et de bonne entente.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
En milieu d'atelier / en milieu de projet .

Durée ?
Minimum 1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio ou une grande salle

Habiter l'espace

Tu vas danser dans des nombreux espaces, focaliser ton regard, imaginer un trajet, dessiner l'espace qui t'entoure, te repérer dans un nouveau lieu...

Dessine ton parcours de danse, Fanny Delmas 44
Dessine un trajet, Charline Bidault 45
Dessiner l'espace scénique, Marta Munuce et Charline Bidault 47
Exploration visuelle d'un paysage, Emmanuelle Marie et Roxane Bergé 49
Oublier la vue, se relier au monde autrement, Audrey Villetard et Laurent Pichaud 51
Mesurer l'espace avec son corps, Liz Santoro et Pierre Godard 53
Marcher avec le temps, Julie Gouju 54
Une exposition dansée, Lou Cantor, Sandrine Slimani et Samantha Mac Donald 56
Visite intérieur / extérieur, Charline Bidault 58
Balade sensorielle, Fanny Delmas 59
La forêt, Johana Lévy 60
Je me déplace, Liz Santoro et Pierre Godard 61
Les murmurations, Yoan Baëza 62
Recto-verso, Rose Gourland 63
Danser le pattern, Jérôme Andrieu 65
La boite, Balkis Moutashar 66
Le guide à l'aveugle, Carole Perdereau 67
School of fish, Aude Le Bihan 68

Dessine ton parcours de danse
Une proposition de Fanny Delmas

Étapes

Les participants sont placés par petits groupes (4 à 5). Au centre se trouvent des crayons de couleurs, des feutres noirs ainsi qu'une feuille blanche A4 par participant.
Les cartes de la pratique « Observer les contraires » ou celles fournies dans le catalogue sont affichées sur un mur de la salle.

1 – Introduire la pratique : « Vous allez dessiner votre propre parcours de danse. Pour chaque trajet dans l'espace, choisissez une couleur qui représentera une danse des contraires. Lorsque vous avez terminé votre parcours, créez votre légende : un trait de couleur et le dessin du contraire. Attention ! Votre parcours doit avoir un début et une fin très précise. »

2 – Les participants dessinent leurs parcours et vont se référer aux cartes des contraires si besoin.

3 – Les productions sont regardées collectivement.

4 – Observer collectivement des parcours de danse notés par des chorégraphes, danseurs ou notateurs (voir la partie « Pour en savoir plus ») et échanger sur les différences, ce qui est compréhensible ou plus questionnant.

Conseils

Lorsque les participants sont jeunes, faire un premier parcours de danse avec l'ensemble de la classe et guidé par vous avant de l'expérimenter individuellement.

Prolonger l'expérience

À votre choix ou par tirage au sort, un ou plusieurs parcours dessinés par les participants sont expérimentés « en vrai ».
Cette pratique a été écrite à partir d'ateliers chorégraphiques d'Adeline Lerme avec des grandes sections.

Pourquoi ?
. Expérimenter un processus de création.
. Expérimenter une manière de noter la danse.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Cette pratique se joue après avoir expérimenté la pratique « Observer les contraires » ou en utilisant les cartes des contraires du chapitre Outils.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une salle ou un studio.
. Les cartes de la pratique « les contraires en danse ».

Dessine un trajet
Une proposition de Charline Bidault

Étapes

1 – Repartir les participants en deux groupes : danseurs et spectateurs. En binôme, chaque danseur sera observé par un spectateur qui va suivre et tracer sur la page blanche ses déplacements dans l'espace. Identifier avec les participants l'espace de la scène au sol en utilisant des objets ou du scotch pour le marquer.

2 – Inviter chaque danseur à choisir un point de départ et un point d'arrivée pour sa danse. Il peut se déplacer de manière libre, en variant les niveaux, la vitesse, les mouvements et ne doit pas atteindre le point d'arrivée avant la fin de la musique.
Chaque spectateur reproduit la forme de la scène sur sa feuille et indique où il se trouve par rapport à celle-ci et l'endroit où son binôme-danseur est placé.

3 – Quand tout le monde est prêt, lancer le top départ en mettant de la musique. Laisser 1 à 2 minutes selon l'aisance du groupe de danseurs.

4 – Se réunir pour regarder les dessins de chacun et proposer à quelques binômes de commenter leur dessin/leur déplacement dans l'espace : « quel trajet a-t-il/elle fait ? Où était-il/elle sur la scène ? Comment peux-tu nommer cet endroit de la scène ? […] ».

5 – Puis sur une feuille de paper board, dessiner le plan de la scène et écrire les noms des différents endroits sur une scène : avant-scène, fond de scène, côté jardin, côté cour, milieu ou centre. Expliquer que ces mots font partie du vocabulaire de la danse et du théâtre et qu'ils permettent à tous de se repérer sur scène. Proposer aux participants d'aller se placer dans les différents endroits identifiés.

6 – Répéter les étapes #2 et #3 en inversant les binômes. Prendre un temps pour à nouveau observer les dessins et échanger sur les trajets et les différents endroits de la scène traversés.

7 – Les spectateurs deviennent maintenant chorégraphes. Ils dessinent un trajet que les danseurs devront reproduire, avec un point de départ et un point d'arrivée, en nommant les endroits de la scène traversés. Les danseurs font le trajet avec la musique puis inverser les rôles.

8 – Montrer des exemples de partitions de danse et expliquer que les chorégraphes et danseurs, représentent leur trajet dans l'espace ainsi que leurs gestes et mouvements pour se souvenir d'une danse, la transmettre, la recréer…

Pourquoi ?
. Se repérer dans l'espace.
. Jouer avec l'espace.
. Développer l'observation de l'autre et de l'espace environnant.
. Représenter/dessiner un déplacement.
. Identifier les différents endroits d'une scène.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Au milieu du projet.

Durée ?
45 minutes minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
. Feuilles de paper board.
. Feutres-marqueurs.
. De la musique.
. Stylos.
. Une page blanche dans son carnet Constellation.

Conseils

– Jouer avec les participants sur des repères classiques qui ne fonctionnent pas pour le spectacle vivant, notamment la gauche et la droite (« aller à ma gauche ou ta gauche ? »).

– Raconter l'histoire des mots « jardin / cour » pour favoriser leur compréhension. Donner une petite astuce pour s'en souvenir facilement (par exemple pour le spectateur, retenir « J-C » - jardin à gauche et cour à droite – comme dans les cours d'histoire, exemple : 200 ans avant J-C).

– Pour aider les spectateurs à tracer les déplacements, leur proposer d'expérimenter différentes techniques : focaliser le regard sur le danseur et suivre son déplacement à la main, sans lever le stylo ou feutre de la feuille ; arriver à alterner regard sur la feuille / regard sur le danseur…

– Pour les danseurs, on peut introduire l'idée d'« investir / équilibrer l'espace » et de leur faire observer comment ils se placent sur la scène (tout le monde en fond de scène ; danseurs répartis de manière équilibrée sur toute la scène…).

Prolonger l'expérience

Répéter cette pratique en allant dans un espace avec des meubles ou objets (hall avec des tables et bancs, poteaux etc) pour inciter les danseurs à jouer avec l'espace, et les spectateurs à trouver une solution pour représenter l'espace et dessiner les déplacements. Pour les plus grands : aller plus loin dans la représentation de la danse et du déplacement pour mener une réflexion sur comment dessiner la danse (trouver des codes graphiques selon le type de déplacement, la vitesse…).

Dessiner l'espace scénique
Une proposition de Charline Bidault et de Marta Munuce

Étapes

1 – Introduire la pratique : « nous allons dessiner une scène dans cette salle, quelle forme aura-t-elle ? » Dessiner un carré ou rectangle, le plus grand possible, et inviter les élèves à devenir « spectateurs ». Les élèves s'installent ensemble sur un côté de la salle.

2 – Montrer et nommer chaque partie de la scène : centre (tracer une croix), côté jardin, côté cour, avant-scène, arrière-scène.

3 – Inviter les élèves, par petits groupes ou tous ensemble, à venir se situer sur chaque partie de la scène.

4 – Proposer des déplacements dans l'espace scénique avec des contraintes : marche lente/rapide/lourde/légère/saccadée/fluide.

5 – Proposer aux élèves de dessiner l'espace scénique sur leurs carnet Constellation et d'écrire le nom de chaque partie de la scène.

Conseils

Tracer chaque côté d'une couleur différente.
Expliquer l'origine des expressions cour et jardin (à adapter selon le groupe) : Pour le spectateur, le côté cour est le côté de la scène situé sur sa droite, et le côté jardin, celui situé sur sa gauche. Cette appellation vient de la salle des machines, dans le palais des Tuileries au XVII siècle. La loge du roi se situait à l'avant-scène gauche, du côté du jardin des Tuileries, et celle de la reine du côté du Carrousel. On disait : le côté du roi et celui de la reine. La Révolution a substitué jardin et cour à ces références royales.

Prolonger l'expérience

Identifier les parties de la scène sur une image.
Jouer avec les manières d'entrer et de sortir de la scène.
Montrer d'autres dispositions scéniques (bi-frontal, quadri-frontal, immersif, théâtre grec).

Pourquoi ?
. Identifier les différentes parties d'une scène.
. Mieux se repérer dans l'espace.
. Investir l'espace autrement.
. Développer l'observation de l'autre par le jeu.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début de projet.

Durée ?
Entre 45 minutes et 1 heure et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace.
. Scotch ou craies de couleur.
. Feutres.
. Feuilles ou carnet Constellation.

À partir de CM1 :
Regarder quelques extraits de spectacles pour observer comment chaque artiste occupe l'espace scénique. Sélectionner des extraits où les danseurs occupent l'espace différemment (nombre d'interprètes, répartition dans l'espace, disposition scénique.

1 – Après le premier extrait, répondre collectivement : Dans quel(s) espace(s) se déroule la danse ? Combien y a-t-il d'interprètes ? Comment sont-ils repartis sur scène ? Quels déplacements font-ils dans l'espace ? Proposer à un élève de dessiner, sur une grande feuille, l'espace scénique et les déplacements des interprètes.

2 – Regarder le deuxième extrait et questionner à nouveau les élèves, dessiner l'espace scénique et comparer avec l'extrait précédent. Imaginer pourquoi le chorégraphe a fait ces choix scéniques.

3 – Montrer un troisième extrait et répéter les étapes précédentes. Choisir une des trois propositions et reproduire son dessin sur le carnet Constellation. Expliquer leur choix.

Pour en savoir plus

Pour le spectateur, le côté cour est le côté de la scène situé sur sa droite, et le côté jardin, celui situé sur sa gauche. Cette appellation vient de la salle des machines, dans le palais des Tuileries au XVIIe siècle. La loge du roi se situait à l'avant-scène gauche, du côté du jardin des Tuileries, et celle de la reine du côté, du Carrousel. On disait : le côté du roi et celui de la reine. La Révolution a substitué jardin et cour à ces références royales.

Exploration visuelle d'un paysage
Emmanuelle Marie et Roxane Bergé

Étapes

1 – Introduire la pratique :
– Expliquer aux participants qu'ils vont être invités à observer un paysage de trois manières différentes. Chacun choisit un endroit dans l'espace, dans la direction qu'il souhaite. On ne change pas d'espace pendant l'activité.
– Pour ce faire, distribuer un cadre à chacun et les guider par la voix dans l'observation.
– Préciser qu'il s'agit d'une observation personnelle, on essaye de garder le silence tout au long de l'exercice, pour permettre à chacun de se concentrer tranquillement. On discutera ensuite de ce que l'on a vu.

2 – Débuter l'exploration. Debout, positionnons le cadre devant nous à hauteur de nos yeux (bras légèrement replié pour plus de confort) et regardons ce que nous voyons à l'intérieur du cadre.
– Commençons par observer ce qui « touche » le haut du cadre (le ciel, un arbre) puis on déplace son regard pour observer ce qui touche le côté du cadre, puis en bas et puis l'autre côté.
– Dans ce paysage, essayons de regarder ce qu'il y a le plus loin de nous, tout au fond de notre paysage/champ d'observation. Puis la chose que nous voyons le plus près de nous.
– Essayons ensuite de trouver à l'intérieur de notre cadre :
- Quelque chose en couleur
- Quelque chose qui bouge
- Quelque chose qui ne bouge pas
- Quelque chose que nous n'avions pas vu au début.

3 – Poursuivre l'exploration assis.
Reproduire le cycle de consignes précédentes, s'interroger si les éléments perçus à chaque consigne sont les mêmes que lors de l'observation de debout.

4 – Reproduire l'exploration allongé sur le ventre et on positionne le cadre au bout de ses bras, en répétant le cycle de consigne.

5 – Partager collectivement sur ce qui a été observé.

6 – Dessiner tout ou une partie du paysage exploré sur le carnet.

Pourquoi ?
. Être attentif à l'espace environnant.
. Développer le regard.
. Développer la concentration et le silence, pour le respect de l'expérience de l'autre.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Après un temps calme, au milieu d'un atelier.

Durée ?
Entre 10 et 15 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace Intérieur ou extérieur dans lequel il est possible de s'asseoir et de s'allonger, avec plusieurs plans possibles à observer.
. Cadres A4, un par participant, qui peuvent être réalisés à partir de feuilles cartonnées.

Conseils

– En fonction de l'état de concentration du groupe, il peut être mieux de faire dans l'ordre inverse, étape 3 puis 2 puis 1. Voire de proposer un temps pour se recentrer.
– Proposer aux participants de relâcher un temps le cadre et de se remettre en position, pour soulager les bras, notamment en position debout.
– Ne pas hésiter avec les plus jeunes à verbaliser ce qui peut être vu (ciel, arbre, toit, couleurs, etc.).

Prolonger l'expérience

– Fermer les yeux, et tout en étant guidé, se concentrer sur les sons renvoyés par le paysage, du proche au lointain et inversement.
– En fermant les yeux, un des participants décrit le paysage qu'il voit aux autres.
– Raconter le paysage vu.
– Alternative : plutôt que d'alterner les positions du spectateur, proposer de se déplacer et d'observer un autre paysage (dans un temps et un espace plus ou moins rapproché).
– Proposer la pratique dans un endroit de circulation de personnes et s'attacher aux corps et aux mouvements.

Oublier la vue, se relier au monde autrement
Une proposition de Audrey Villetard et Laurent Pichaud

Étapes

1 – Inviter les élèves à se mettre par deux et leur distribuer un bandeau par binôme. Leur expliquer qu'ils vont explorer et découvrir l'environnement au travers de leurs sens. D'abord, de manière libre, dans un espace extérieur, et ensuite, en suivant des règles, dans un espace intérieur.

2 – Commencer la pratique dans l'espace extérieur, donner la première consigne pour explorer les systèmes sensoriels de la perception :
a – Dans chaque binôme, l'élève qui a les yeux bandés va se déplacer librement dans l'espace. Il va à son rythme, explorer l'environnement alentour au travers ses sens disponibles (toucher, odorat, ouïe et goût).
b – Son binôme va jouer un rôle de veilleur envers lui, il doit le protéger des dangers alentours (autres binômes, obstacles…). Pour cela, il pourra l'accompagner en lui tenant la main, accompagnant ses gestes, lui parlant, etc.
c – Au bout de 15 minutes d'exploration, proposer aux élèves de changer les rôles au sein de chaque binôme : celui qui guidait va porter le bandeau et celui qui portait le bandeau va guider son camarade.

3 – Accompagner les élèves à poursuivre la pratique dans l'espace intérieur et donner la deuxième consigne pour développer la confiance en soi et envers les autres.
a – Transmettre aux élèves des règles de guidage pour concrétiser la pratique et conforter la confiance en soi et envers les autres :
– Ne pas parler (ni avec son binôme, ni avec les autres).
– L'élève veilleur se placera derrière l'élève qui explore l'environnement les yeux bandés.
– L'élève qui guide et l'élève qui fait l'expérience communiquent uniquement via le toucher : l'élève qui fait l'expérience les yeux bandés peux avancer librement dans l'espace vers la direction souhaitée et l'élève qui guide doit veiller sur les dangers alentours. .
– Communiquer toutes les informations par le toucher.
Exemples : Pour faire tourner son camarade à droite, placer sa main sur l'épaule droite. Pour lui faire tourner à gauche, placer sa main sur l'épaule gauche. Pour l'arrêter, placer ses deux mains sur les épaules de son camarade.
b – Au bout de 15 minutes d'exploration, proposer aux élèves de changer les rôles au sein de chaque binôme : celui qui guidait va porter le bandeau et celui qui portait le bandeau va guider son camarade.

4 – Pour conclure la pratique, prévoir quelques minutes d'échange entre les binômes pour partager leurs expériences, leurs observations et leurs ressentis.

Pourquoi ?
. Explorer les systèmes sensoriels de la perception de manière consciente.
. Développer la confiance en soi et aux autres.
. Travailler la connexion à son propre corps, aux autres individus et à l'environnement alentour.

Pour qui ?
À partir de la 6ème.

Quand ?
En début d'atelier, au milieu du projet. Après une première expérience d'exploration de gestes et sensations.

Durée ?
2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace intérieur (salle de sport, studio de danse…) et un espace extérieur (jardin, cour de récréation…).
. Des bandeaux pour les yeux (1 par binôme).
. En option : les cartes *Danse tout terrain : comment les lieux nous font danser* (cf. Ressources).

Conseils

Cette pratique nécessite que les élèves puissent être autonomes au sein d'un espace prédéfini (intérieur et/ou extérieur).
En fonction des lieux choisis pour la pratique, elle pourrait être proposée à des élèves plus jeunes. Au besoin, pour guider à la voix l'élève qui fait l'expérience les yeux bandés, les élèves veilleurs peuvent s'inspirer des cartes de l'outil *Danse tout terrain : comment les lieux nous font danser.*

Prolonger l'expérience

Ce serait aussi envisageable de prévoir d'abord l'exploration guidé par le toucher et ensuite l'exploration guidé de manière libre. L'ordre peut être altéré mais il est préférable de proposer la première dans un espace intérieur pour que les règles de guidage puissent être partagées dans un espace calme et qui facilite la concentration du groupe.

Une fois que le groupe a réussi à trouver l'écoute et la confiance, il est possible de proposer une variante pour travailler la coordination et la synchronisation :
a – L'élève qui explore l'espace alentour avance toujours vers l'avant.
b – L'élève qui guide se placera devant l'élève qui fait l'expérience les yeux bandés.
c – Les règles de guidage seront données dans le sens envers, c'est-à-dire, si l'élève qui guide place sa main sur l'épaule gauche de son binôme, l'élève qui a les yeux bandés devra tourner vers sa droite.

Cette pratique peut être poursuivie par un travail autour des « cartes contextes » de l'outil pédagogique *Danse tout terrain : comment les lieux nous font danser.* Ces cartes permettent de préciser les attentions sensibles à soi et à l'environnement et encouragent l'observation des sensations physiques qui viennent du dehors mais aussi celles qui viennent du dedans. Elles peuvent nourrir de gestes en danse. Exemples : cartes goûter, écouter les sons, toucher les textures, sentir les odeurs, marcher, les espaces vides.

Pour en savoir plus

Nous avons exploré cette pratique dans un premier temps à l'extérieur, puis à l'intérieur.
Pour la première partie, nous préconisons de laisser les élèves libres de s'organiser entre eux pour guider le camarade les yeux bandés.
Les élèves ont beaucoup apprécié être dans un espace extérieur et expérimenter avec leurs sens. En retirant le sens de la vue, les élèves développent les sens moins éveillés : le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût. Ils se laissent guider par leurs sens et explorent de nouvelles manières de percevoir l'environnement alentour.
Le travail en binôme permet aux élèves d'être soutenus par un individu externe à soi-même, ce qui permet de fortifier la confiance en l'autre et en soi.

Mesurer l'espace avec son corps
Une proposition de Liz Santoro et Pierre Godard

Étapes

1 – Expliquer aux élèves la différence entre le système métrique et le système impérial des Etats-Unis avec les « pieds » et les « pouces ». Introduire ainsi la pratique qui proposera de mesurer l'espace qui nous entoure avec des parties du corps.

2 – Mesurer les dimensions de l'espace dans lequel sont les élèves. Par exemple, la longueur, la largeur, les diagonales, en utilisant successivement l'envergure des bras ouverts, la longueur du corps allongé au sol, la longueur des pieds, la longueur de la main, etc.

3 – Dessiner une forme arbitraire avec du scotch sur le sol, puis la mesurer avec les parties du corps comme sur l'étape précédente.

4 – Dessiner des formes géométriques à partir du corps. Par exemple, dessiner un rectangle avec deux longueurs de corps pour une dimension et 13 longueurs de pieds pour l'autre dimension.

5 – Pour conclure, présenter « Le Modulor », notion architecturale inventée par Le Corbusier.

Conseils

Accompagner les élèves dans la prise des mesures et les positionnements.
Trouver des stratégies si la dimension ne tombe pas juste. Par exemple si on n'a pas assez de pieds, ajouter d'autres dimensions (mains et pieds…).

Pour en savoir plus

« Le Modulor » est une silhouette humaine standardisée servant à concevoir la structure et la taille des unités d'habitation dessinées par l'architecte, comme la Cité radieuse de Marseille, la Maison radieuse de Rezé ou l'Unité d'habitation de Firminy-Vert. Elle devait permettre, selon lui, un confort maximal dans les relations entre l'Homme et son espace de vie. Ainsi, Le Corbusier veut créer un système plus adapté que le système métrique (et qui vise à le remplacer), en le fondant directement sur la morphologie humaine.
Rapport entre corps et architecture (Parthénon, pyramides, Notre-Dame).

Pourquoi ?
. Explorer les liens entre les dimensions du corps et de l'espace que l'on habite.
. Favoriser la collaboration entre les élèves.
. Encourager l'élaboration collective de stratégies pour la mesure.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
Après l'échauffement.

Durée ?
Minimum 45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Tout espace : salle de classe, studio, préau, gymnase.

Marcher avec le temps
Une proposition de Julie Gouju

Étapes

1 – Inviter les participants à prendre une place dans l'espace.

2 – Introduire en demandant aux participants d'observer l'espace depuis leur place : « Que voyez-vous ? Comment percevez-vous ce lieu à partir de votre place ? ». Préciser les consignes : garder le silence, regarder autour de soi, écouter sa respiration.

3 – Inviter les participants à se déplacer tous ensemble dans l'espace, dans toutes les directions, en cherchant un rythme commun, grâce à l'écoute de tous et de soi. Préciser qu'il n'est pas nécessaire de taper du pied (pour entendre le rythme) : « Cherchez une cadence régulière, commune, par l'écoute et la sensation de soi dans le groupe. »

4 – Inviter les participants à continuer la pratique en fermant les yeux. Consignes : « Gardez vos bras détendus, le long du corps, souples. Ecoutez l'environnement, écoutez les informations extérieures et intérieures, elles vous guideront à trouver votre place dans le groupe en mouvement. Soyez attentifs à votre respiration. »

5 – Partager les participants en deux groupes. Un groupe spectateur regarde, et un groupe danseur fait. Réunir les danseurs au fond de la salle et les inviter à se mettre en ligne, espacés les uns des autres, dos au mur, face à l'espace ouvert du studio.
Introduire : « Nous allons traverser ensemble l'espace en 1 minute. Nous cherchons une régularité, à trouver le même rythme du début jusqu'à la fin, un pas régulier, « étiré dans le temps ». Nous cherchons à y aller tous ensemble : d'un seul mouvement. » Indiquer le temps et compter à voix haute, et éventuellement indiquer le rythme par un claquement de doigt.
Ne pas hésiter à préciser la consigne : « Tout est mouvement, tout est en mouvement, le passage d'un pied à l'autre, le transfert de poids, il n'y a pas d'immobilité. »

6 – Inviter les participants à refaire sans compter à voix haute, en comptant dans leur tête pour trouver leur propre sensation du temps.

7 – Changer les groupes, les spectateurs deviennent les danseurs. Inverser les groupes à nouveau et varier la durée.

Pourquoi ?
. Développer la sensibilité.
. Développer l'observation et l'attention portée à l'espace environnant.
. Développer la rythmicité du geste.
. Construire un « être ensemble », une écoute collective.
. Se rendre compte de ses sensations.
. Se repérer dans l'espace.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Milieu d'atelier, après l'échauffement, quand le corps et les sensations sont éveillés.

Durée ?
Minimum 15 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio assez spacieux pour que le groupe puisse former une ligner sans se toucher.
. Possibilité de le faire en extérieur.
. Scotch pour délimiter l'espace.

Conseils

– Pendant la pratique : continuer à guider. Rappeler les consignes et ne pas hésiter à décrire le contact et le mouvement des pieds sur le sol, décrire le transfert de poids d'un pied à l'autre, décrire toutes les activités du corps dans ce mouvement étiré pour aider les participants à observer leurs sensations.
– Proposer aux participants de porter un regard périphérique : expliquer la différence avec le regard focal.
– Inviter les participants à être attentifs aux micro-mouvements de leurs corps : toutes les modifications qui se passent pendant la pratique (la torsion du bassin, des épaules…).
– Inviter les participants à observer comment ils se sentent : calmes, nerveux, en retard…
– Pour l'étape#2, scinder le groupe en deux si les participants sont plus de dix.

Prolonger l'expérience

– Continuer la pratique en variant la durée (1 minutes, 2 minutes, 7 minutes, 10 minutes…).
– Si l'espace est suffisamment grand, proposer aux deux groupes de faire la pratique face à face : les deux groupes venant à la rencontre l'un de l'autre. Tracer une ligne avec le scotch au milieu comme ligne d'arrivée/de rencontre. Repartir à sa place initiale avec une autre durée. Etc.
– Il est possible de poursuivre la pratique en proposant de former des groupes de quatre à cinq participants se déplaçant ensemble dans l'espace comme « un banc de poissons ».
– Avec un temps de discussion : « Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui est facile ? Difficile ? Comment peut-on faire pour y arriver tous ensemble ? »

Pour en savoir plus

La pratique « Marcher avec le temps » se réfère à de nombreuses sources : notamment Junior Mthombeni et Loïc Touzé. Le Feldenkrais, comme pratique somatique, ou encore le Tai-chi peuvent avoir de nombreuses résonances.

Une exposition dansée
Une proposition de Lou Cantor, Sandrine Slimani et Samantha Mac Donald

Étapes

1 – Installer au préalable des cordons dans tout le studio (faire attention à la hauteur pour que les élèves puissent les atteindre).

2 – Introduire la pratique en leur demandant de trouver à quoi servent ces cordons. Laissez leur imagination prendre le dessus ! Puis expliquer que cet atelier va permettre de construire une exposition et de danser à partir de celle-ci.

3 – Se rassembler en cercle et proposer aux élèves d'énoncer des parties du corps que nous allons écrire sur une carte.

4 – Après avoir exploré chaque partie du corps : chercher des verbes qui peuvent nous faire danser, nous faire déplacer dans l'espace : sauter, marcher, courir, flotter, glisser, onduler… Puis s'intéresser aux niveaux : au sol, intermédiaire, haut… Compléter la collection de cartes avec la notion du temps : le rythme (saccadé-fluide), la vitesse (lent-rapide). Enfin, leur faire trouver des qualificatifs de musique : triste, joyeuse, amusante, apaisante et leur proposer de choisir des durées : courte, moyenne, longue.

5 – Avec les élèves, accrocher les cartes le long des cordons (faire en sorte qu'elles soient bien mélangées). Coller les cartes de musiques sur un mur.

6 – Parcourir ensemble un chemin et lire les cartes.

7 – Proposer aux élèves d'improviser une danse à partir des cartes. Avant de se lancer faites leur choisir sur quelle musique ils souhaitent danser : triste, joyeuse, amusante… et laissez-les choisir une durée.

8 – Lancez-vous !

Conseils

Utiliser la pratique « scan du corps » en début d'atelier pour pré-identifier les parties du corps.
Demander aux élèves de jouer au pantin pour voir quelles parties du corps bougent lorsqu'on danse.
Si la pièce ne s'y prête pas, vous pouvez proposer l'exposition en collant les cartes au mur ou sur le sol : le chemin s'y prête tout autant.

Pourquoi ?
. Approfondir le vocabulaire de la danse.
. Nommer les parties du corps.
. Se repérer dans l'espace
. Relier des mots du quotidien à l'expérience de la danse.
. Comprendre que nous sommes tous porteurs de danse.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
Entre 1 heure et demie à 2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Studio / Grande salle.
. Du fil, des épingles à linge, des cartes vierges, des marqueurs.

Prolonger l'expérience

Regardez un extrait d'une pièce : demander s'il manque des cartes pour danser (danse fluide, saccadée ...).
Ajouter des objets : foulards, feuille de papier, chaise...
Faire choisir aux élèves des cartes qu'ils aiment : aller les coller au mur comme pour les sélectionner : faites-les danser face à des spectateurs.
Introduire la pratique des « ingrédients d'un spectacle ».

Pour en savoir plus

Cette pratique a été imaginée lors d'un atelier de co-animation entre une enseignante, une artiste et une médiatrice.

Visite intérieur / extérieur
Une proposition de Charline Bidault

Étapes

1 – Réunir les participants en groupe et choisir un espace pour débuter la visite. L'introduire en précisant les consignes (« on ne parle pas, on regarde autour de soi », etc.) et en demandant aux participants d'observer et de décrire l'espace : « Qu'est-ce que vous voyez ? Que remarquez-vous dans cet espace ? Comment peut-on décrire cet espace ? », etc.
Demander aux participants de décrire leurs sensations intérieures dans cet environnement.
Nommer l'espace et le présenter en quelques mots (« Ici c'est l'atrium du CN D, un lieu où les danseurs et le public viennent pour déjeuner, faire une pause », etc.).
Chaque participant identifie l'espace concerné sur le plan, puis note le nom de l'espace et un mot qui décrit sa sensation intérieure.

2 – Continuer la visite et répéter l'étape #1 jusqu'à avoir visité tous les espaces intéressants du lieu.

3 – Retourner à la salle ou au studio et proposer un échange collectif sur la visite : « Est-ce que vous vous sentiez pareil dans tous les espaces ? Est-ce qu'il y a un espace qui vous a fait sentir différemment ? Pourquoi ? », etc.

Conseils

– Si besoin, rappeler le vocabulaire des sensations au début. Pour faciliter l'attention, privilégier des petits groupes (5-10 participants).
– Ne pas hésiter à poser des questions, pour ouvrir le regard et guider l'observation : « Si vous levez la tête, qu'est-ce que vous voyez ? Est-ce que ça ressemble à l'espace qu'on a vu précédemment dans la visite ? Si vous fermez puis ouvrez les yeux, qu'est-ce qui attire tout de suite votre regard ? ».
– Proposer aux participants de porter un regard périphérique et focalisé, et d'être attentifs à comment ils se sentent (en fermant les yeux, en restant immobile en silence…).

Prolonger l'expérience

– Afficher les plans et observer ce qui y est inscrit.
– Faire coller le plan dans son carnet et raconter par écrit la visite.
– Aux prochains ateliers, inviter les participants à observer l'espace du studio ou de la salle.

Pourquoi ?
. Découvrir un nouveau lieu et une manière sensible d'observer l'espace (extérieur du corps) et prendre conscience de leurs ressentis (intérieur du corps).
. Développer la sensibilité. . Développer l'observation et l'attention portée à l'espace environnant.
. Prendre conscience de ses sensations.
. Se repérer dans l'espace.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Au début du projet.

Durée ?
Entre 1 heure et 1 heure et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une salle ou un studio pour échanger après la visite.
Matériel pour chaque participant :
. Un plan du lieu en version papier.
. Un stylo et un cahier pour noter son trajet et ses sensations au fil de la visite.

Balade sensorielle
Une proposotion de Fanny Delmas

Étapes

1 – Expliquer à la classe que vous allez partir en balade sensorielle. Donner à chacun sa feuille de papier et un crayon. Inviter les élèves à trouver la première étape sur la carte et à s'y rendre.

2 – Première étape (dans un jardin, une allée arborée…) : proposer aux élèves de fermer les yeux et d'écouter les sons proches ou lointains. Leur demander de noter sur un premier carré de la feuille ce qu'ils ont entendu. Inviter un autre élève à trouver la deuxième étape sur la carte et à s'y rendre.

3 – Deuxième étape (dans un espace avec une large vue) : proposer aux élèves de regarder tout autour d'eux, devant, sur les côtés, en haut, en bas… Leur demander de noter sur un deuxième carré de la feuille ce qu'ils ont vu. Inviter un autre élève à trouver la troisième étape sur la carte et à s'y rendre.

4 – Troisième étape (dans un espace avec des matières différentes : pierre, terre, eau, verdure…) : proposer aux élèves de toucher les matières autour d'eux, de sentir leurs singularités. Leur demander de noter sur un troisième carré de la feuille les matières touchées.

5 – A partir de là, deux options sont possibles :
– Rentrer à l'école en suivant la carte et échanger sur ce que les élèves ont observé, sur les changements lorsque l'on supprime un sens ou encore que l'on focalise sur un autre.
– Faire la balade à l'envers et à chaque étape, inviter les élèves à improviser une danse à partir de ce qu'ils ont touché, vu, entendu.

Conseils

– Préparer en classe la feuille pliée en 4 pour aborder l'espace, le repérage sur une carte, l'environnement autour de l'école.
– Suggérer aux élèves d'improviser les yeux fermés, à partir de leur mémoire.
– Revenir quelques temps après - sur une saison ou un horaire différent - pour observer ce qui a changé dans leur perception des lieux.

Prolonger l'expérience

Voir des œuvres de danse in situ, par exemple le parcours thématique « Danse dehors » de numéridanse.tv

Pourquoi ?
. Pour exercer ses sens.
. Pour improviser une danse à partir de ses ressentis.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
En milieu de projet pour développer des outils déjà pratiqués. Plus précisément en début de matinée lorsque les environnements se réveillent.

Durée ?
45 min à 1h30.

À prévoir (espaces et matériels)
. Des espaces extérieurs : la ville, la compagne
. Par élève : une feuille de papier A4 plié en 4. Sur le premier carré extérieur, la carte IGN de la balade et un crayon.

La forêt
Une proposotion de Johana Lévy

Étapes

1 – Imaginer ensemble des postures qui représentent la nature (une branche, un arbre, une pierre, une plante, de la mousse…).

2 – Constituer deux groupes.

3 – Inviter le premier groupe à explorer l'espace, pour représenter individuellement l'espace de la forêt avec sa diversité. Prendre une posture confortable. Veiller à bien se répartir et utiliser l'espace d'une manière homogène.

4 – Proposer au deuxième groupe d'entrer dans cet espace : marcher, observer, se promener en respectant l'environnement, sans déranger la nature.

5 – Indiquer aux élèves du deuxième groupe de choisir un élève du premier groupe pour observer sa posture, puis le toucher délicatement afin de prendre sa place et le « libérer » en prenant sa posture.

6 – À leur tour, les élèves du premier groupe se promènent en observant l'environnement.

7 – Pour finir, proposer à tous les élèves d'alterner entre posture et marche suivant leur propre rythme.

Conseils

– Regarder des photos d'arbres, de forêts, de pierres.
– Se souvenir de comment on marche dans une forêt.
– Parler du toucher, de l'observation de l'autre, d'alternance entre marche et posture.
– Proposer une musique ou un fond sonore qui aide les élèves à se plonger dans l'univers de la forêt.

Prolonger l'expérience

– Changer d'environnement : par exemple, travailler sur la ville et ses éléments.
– Observer la différence dans les corps : est-ce que nous marchons de la même manière dans la forêt et dans la ville ?

Pourquoi ?
. Construire un univers ensemble dans l'espace avec le corps.
. Proposer un moment de calme et d'attention pour recentrer les élèves.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Après l'échauffement.

Durée ?
Minimum 10 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou un grand espace vide.
. De la musique calme.

Je me déplace
Une proposotion de Liz Santoro et Pierre Godard

Étapes

1 – Inviter les élèves à s'installer dans l'espace du studio, écartés les uns des autres, dispersés partout dans la salle.

2 – Marcher partout dans l'espace sans laisser d'espace vide.

3 – Proposer aux élèves d'autres manières de se déplacer.
Par exemple :
a – En suivant des lignes droites verticales ou horizontales, comme si on était dans les rues de New York, où les changements de direction se font aux intersections ;
b – En spirale de la plus petite à la plus grande, dans un sens, puis dans l'autre ;
c – En suivant uniquement des diagonales ;
d – En longeant les murs dans les deux sens, puis traverser la pièce d'un coup pour changer de place (comme des souris).

4 – Proposer aux élèves d'imaginer d'autres déplacements. Par exemple, le chemin que suit chaque élève dans sa maison de la chambre à la cuisine, ou bien de chez lui à l'école.

Conseils

– Chaque type de déplacement peut être accompagné par des changements de musique.
– Si le groupe est très nombreux et l'espace réduit, il est possible de répartir le groupe en deux : spectateurs et danseurs.
– Inviter les élèves à se déplacer en autonomie (ne pas suivre un autre élève).
– Pour les plus petits notamment, montrer des images pour comprendre la différence entre lignes droites, diagonales, spirales, etc. Leur proposer de passer d'abord par le dessin avant de faire un trajet : dessiner le trajet de chez soi à l'école pour avoir un plan.

Prolonger l'expérience

– Proposer des qualités de déplacement autres que la marche : des ressentis (être fatigué ou avoir plein d'énergie), des actions (sauter, ramper…).
– Observer des animaux en déplacement.
– Observer des plans de ville, de métro, de bâtiments.

Pour en savoir plus

Tuning scores de Lisa Nelson.

Pourquoi ?
. Trouver de l'autonomie dans l'espace et de l'aisance dans un studio de danse.
. Apprendre à se déplacer en collectif dans différentes directions.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Échauffement ou après une pause.

Durée ?
15 à 30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Studio de danse ou un espace dégagé.

Les murmurations
Une proposotion de Yoan Baëza

Étapes

1 – Introduire la pratique et visionner une première vidéo (moins d'une minute) sur les murmurations des oiseaux.

2 – Interroger un élève pour qu'il décrive ce qu'il a observé sur la vidéo. Par exemple : le nombre d'oiseaux, les couleurs observées, les figures dessinées par leur mouvement, la qualité de leur déplacement, la vitesse des mouvements, etc.

3 – Interroger un autre élève pour qu'il formule une problématique scientifique. Par exemple : Pourquoi les oiseaux se déplacent-ils en groupe ?

4 – Interroger d'autres élèves pour qu'ils formulent une hypothèse : « je suppose que…».

5 – Donner des explications sur cette vidéo. Par exemple, l'importance du groupe pour se protéger des prédateurs.

6 – Montrer d'autres vidéos courtes où l'on voit des animaux se déplacer en groupe et répéter les étapes 2 à 6. Par exemple : bancs de poissons, troupeaux, etc.

7 – Questionner les élèves sur les mouvements des animaux : est-ce de la danse ?

8 – Pour conclure, montrer des vidéos de baleines et dauphins et aborder la place du jeu chez ces animaux.

Conseils

– Travailler en amont avec la classe la formulation des problématiques et hypothèses.

Prolonger l'expérience

– Expérimenter les murmurations en atelier chorégraphique : dessiner les partitions de danse des animaux et les interpréter.
– Expérimenter d'autres mouvements : troupeaux, fourmis, baleines….

Pour en savoir plus

Consulter la chaine Zapping sauvage sur YouTube.

Pourquoi ?
. Relier le programme de SVT avec le projet de danse.
. Sensibiliser les élèves à la relation entre l'humain, les animaux et leur écosystème.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Avant un atelier de pratique chorégraphique.

Durée ?
15 à 20 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une salle de classe.
. Une sélection de vidéos de murmurations, bancs de poissons, troupeaux, etc.
. Un vidéoprojecteur et un accès à internet.

Recto-verso, à partir de Chiroptera de Damien Jalet, JR et et Thomas Bangalter
Une proposotion de Rose Gourland

Étapes

1 – Introduire l'atelier sur le noir et le blanc : présenter les deux notions, aborder le rapport à la lumière et à l'obscurité, expliquer le rôle des contrastes.

2 – Distribuer une feuille noire et blanche par élève et expliquer l'objectif de la pratique : créer des formes géométriques visuelles et une chorégraphie à partir de feuilles noires et blanches.

3 – Expérimenter différentes figures et rythmes. Par exemple :
a – Se placer en ligne et tenir les feuilles face noire puis changer en même temps pour dévoiler la face blanche. Ensuite, essayer de changer tous les 8 temps puis 4 temps, puis 2 temps.
b – Placer les élèves en cercle, face au centre. Un élève présente une feuille blanche, celui d'à côté une feuille noire et ainsi de suite. Puis, changer de couleur tous les 8 temps, tous les 4 temps et tous les 2 temps.
c – Proposer aux élèves différentes figures pour occuper l'espace de la salle : former une diagonale, se placer en colonne, en quinconce, etc.
d – Expérimenter différents rythmes : simultané ou en cascade (l'un après l'autre).

4 – Inviter les élèves à proposer de nouvelles figures, déplacements et rythmes avec les faces noires et blanches en petits groupes.

5 – Montrer les productions aux autres groupes sur une musique rythmée.

6 – Visionner l'œuvre *Chiroptera.*

7 – Questionner les élèves : Quelles émotions avez-vous ressenti ? À quoi vous font penser le noir et le blanc dans ce spectacle ? Avez-vous reconnu des mouvements ou des figures que vous avez réalisé dans vos chorégraphies ? Quels effets produisent les costumes en noir et blanc ? Comment se sentent les danseurs en réalisant cette œuvre en hauteur ?

Conseils

– Insister sur l'importance du regard entre les élèves pour pouvoir se suivre.
– Proposer une musique qui marque le rythme pour aider les élèves à réaliser les changements entre la face noire et la blanche.
– Pour les plus petits, montrer des images en introduction afin de donner des idées : zèbre, damier, bonbons de réglisse, etc.

Pourquoi ?
. Travailler le rapport à l'espace.
. Apprendre à synchroniser ses gestes pour créer une forme collective.
. Affiner le regard du spectateur par la pratique corporelle.
. Relier une pratique chorégraphique aux arts plastiques.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
2 heures et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou grand espace.
. Une feuille noire collée ou agrafée à une feuille blanche par élève.
. Des musiques rythmées.
. Un grand écran pour visionner l'extrait vidéo.

Prolonger l'expérience

– Lors de la prochaine séance, inviter les élèves à venir habillés en noir et filmer chaque groupe pour mieux observer l'effet visuel de chaque création.
– Présenter aux élèves d'autres œuvres chorégraphiques en noir et blanc et comparer les émotions ressenties, le contraste ombre/lumière, ce que les danseurs expriment entre ces œuvres.

Pour en savoir plus

Chiroptera du chorégraphe Damien Jalet, l'artiste JR et le compositeur Thomas Bangalter.
Lien : https://youtu.be/w-vSUjvw3Hw?si=zc6KvHha4lqbmOFO

Danser le pattern
Une proposition de Jérôme Andrieu

Étapes

1 – Montrer le dessin *Point et ligne* sur plan de Vassili Kandinsky.

2 – Distribuer à chaque élève un carré de papier kraft et deux feutres de couleur différente.

3 – Proposer de dessiner une ligne droite/brisée, une ligne courbe/sinueuse, 2 points (dont un de couleur différente).

4 – Choisir une place dans l'espace et scotcher son dessin au sol, en prévoyant d'avoir de la place pour marcher tout autour de sa feuille, puis choisir son orientation.

5 – Suivre le tracé des lignes en utilisant la partie du corps proposée : main, coude, genou, pied, fesses, tête etc.

6 – Improviser librement, on peut se déplacer autour de la feuille ou enchainer les mouvements.
Rendre systématique l'ordre ; par exemple commencer avec le point noir, puis la courbe, puis la droite, puis le point rouge.

7 – Diviser le groupe en deux : chaque demi-groupe va improviser en voyageant sur tous les dessins au sol.

Conseils

– Neutraliser les appuis afin que le mouvement tracé soit clair et lisible.
– Encourager à varier les vitesses des mouvements.
– Proposer d'intégrer des mouvements intermédiaires ne touchant pas la feuille (pirouette, changements de places…)

Prolonger l'expérience

– Composer sa danse en choisissant quelle partie du corps j'attribue à chaque signe.
– Transposer sa danse debout en scotchant le dessin au mur au niveau du nombril.
– Danser sa danse dans l'espace sans le support du dessin.

Pourquoi ?
. Préciser les initiateurs du mouvement.
. Se représenter le tracé du mouvement dans l'espace.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. 1 grand studio.
. Du scotch.
. Des feutres.
. Du papier kraft à découper en carré de 70x70cm.

La boite
Une proposition de Balkis Moutashar

Étapes

1 – Prendre une place dans l'espace avec un peu d'espace autour de soi.

2 – Imaginer une boite, comme une boite à chaussures, en forme de parallélépipède. Notre corps est à l'intérieur de notre boite qui est un peu plus grande que nous.

3 – Nommer les côtés de la boite : le devant qui est à la longueur de nos bras, le derrière, les côtés (idem, ils sont là où sont nos mains quand on étend les bras), le haut et le bas.

4 – Avec une main, explorer chaque centimètre de chaque partie de la boite. Parcourir toute la surface de chaque côté.

5 – Changer de main, puis changer de partie du corps. Proposer aux participants de trouver des parties du corps (tête, pied, mais aussi sternum, fesses, etc…).

6 – Pour certaines parties du corps c'est impossible de parcourir la surface du haut, mais essayez !

Conseils

– Proposer une fois la pratique sans bouger les pieds puis en bougeant les pieds. Observez la différence.
– Travailler ensuite sur la vitesse et/ou le rythme.
– Introduire des arrêts.
– Introduire différentes qualités (+ ou - de force par exemple).
– Enfin, possibilité de faire bouger des parties de la boite dans l'espace, en la poussant avec différentes parties du corps.

Pourquoi ?
. Pour explorer le corps dans ses différentes dimensions spatiales.
. Pour réchauffer/mettre le corps en mouvement.

Pour qui ?
Pour tous, de la maternelle à l'âge adulte.

Quand ?
En début d'atelier.

Durée ?
À partir de 10 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Toute la salle / aucun accessoire.
. Avoir un peu d'espace autour de soi.

Le guide à l'aveugle
Une proposition de Carole Perdereau

Étapes

1 – Marcher dans tout l'espace.

2 – S'arrêter et aller vers son voisin ou sa voisine pour faire un binôme (un guide et un aveugle qui alterneront).

3 – Le guide prend une main de son camarade et place sa deuxième main dans le dos de celui-ci pour l'accompagner dans la marche, en douceur, dans toute direction, en variant le rythme. Aucune parole ne doit être échangée entre les deux partenaires.

4 – Chaque binôme change de rôle. Le guide devient l'aveugle et inversement.

Conseils

Expliquer les consignes en montrant l'exemple avec un élève.

Prolonger l'expérience

Pour varier, il est possible :
– De changer les binômes ;
– De danser au lieu de marcher, le guide vient alors assurer la protection du danseur aveugle.
– Passer de deux danseurs (guide/aveugle) à 4 dans un espace défini.

Pour en savoir plus

Une pratique fréquente dans les ateliers danse ou qi gong en début de projet.

Pourquoi ?
. Écoute de l'autre sans parole.
. Se déplacer ensemble.
. Accepter le contact pour faire corps.
. Mettre en mouvement dans l'espace.
. Être à l'écoute de ses émotions (pour l'aveugle / pour le guide.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
. Lors de la 2e séance pour que les élèves soient à l'aise dans un espace déjà connu.
. Au début de la séance, après l'échauffement, pour installer l'occupation de la marche.

Durée ?
15 min en comptant le changement de partenaire.

À prévoir (espaces et matériels)
. À l'extérieur, dans une cour sans obstacle voire dans une salle de motricité ou un préau.

School of fish
Une proposition de Aude Le Bihan

Étapes

1 – Visionner 3 courtes vidéos :
– Oiseaux murmuration
– Bancs de poissons
– Extrait spectacle
Échanger avec les élèves – observer le changement de leader.

2 – Créer des groupes de quatre. Se positionner en losange, tous dans la même direction. Proposez d'avancer et de reculer en gardant la même distance entre les danseurs.

3 – Varier les déplacements :
– changer de direction 1/4 de tour
– changer de leader
– proposer un déséquilibre avec un changement de direction, suivre l'élan vers la course
– se déplacer en courbe

Conseils

Echanger sur l'expérience vécue :
– Sur la difficulté à lâcher le lead, et à être responsable du groupe ;
– Sur la difficulté à être très proche les un.es des autres et à le rester dans la marche.

Prolonger l'expérience

Fusionner les groupes : 4,8, 12,16, 20 pour que toute la classe danse ensemble.

Pourquoi ?
. Expérimenter le mouvement à l'unisson.
. L'écoute, la responsabilité.
. Sentir que le groupe a son propre rythme, mouvement sans leader.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
En fin de cycle.

Durée ?
2h30 minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
Une grande salle.

Habiter ses gestes

Tu vas ralentir ou accélérer tes gestes, créer des rythmes, amplifier ou diminuer un mouvement, répéter des gestes que tu vois chez les autres, faire un mouvement que tu n'avais jamais vu...

Le jeu des numéros, Clémence Mazurier 69
Météo du jour, Johanna Lévy, Sylvie Laquembé 70
La fresque, Sandra Rehoudja et Déborah Laveitte 71
« Foulard » (selon le nom de l'objet), Pauline Brun 72
La photo, Jacques Dematte 73
La Pavane, Bruno Benne 74
La playlist, Emilie Birraux 76
La vague, Julie Gouju 77
Le jeu des contraires, Fanny Delmas et Bruno Benne 79
Les pays, Anne de Saint Riquet 80
Objet invisible, Laurence Vauthier 81
Les quatre points d'appui, Gilles Vérièpe 82
Poésie en mouvement, Sylvain Prunenec 83
Avec la conférence « Sur le corps » - les cinq sens, Marta Munuce 84
Le twister dansant, Rose Gourland 86
Démarche et personnages, Jérôme Andrieu, Adel Cornet, Marta Munuce 87
Le Jeu des noms, Edith-Laure Bany Le Turcq 88
Canon percussif, Edith-Laure Bany Le Turcq 89
Bouger son corps comme un animal, Réjane Dagreou 90
Danse des correspondants, Flore Gerbier 92
La danse des initiales, Timothé Ballo par Célia Landré 93
Émotions, sensations et déplacements, Edith-Laure Bany Le Turcq 94
Environnements, Liz Santoro et Pierre Godard 95
L'objet précieux, Thimothé Ballo par Elsa Jourdain 96
Machines, Sophie Samson et Jérôme Andrieu 97
Une histoire de boîte surprise, Mayalen Otondo, Rose Gourland, Sandrine Slimani 99
Gants magiques, Carole Perdereau 100
Duo Conversation, Emilie Birraux 101

Le jeu des numéros
Une proposition de Clémence Mazurier

Étapes

1 – Former un cercle avec les élèves et inviter une personne à dire à haute voix le numéro 1. Continuer le comptage dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque élève énonçant le nombre suivant, jusqu'à atteindre 11.

2 – Expliquer que la personne qui tombe sur le numéro 11 doit proposer une action pour remplacer ce numéro. Par exemple : « *Au numéro trois, on lève les bras* ».

3 – Recommencer le tour à partir de 1 une fois que la règle du numéro est fixée.

4 – La personne qui tombe sur le numéro mentionné va faire l'action proposé sans dire le numéro.

5 – Poursuivre le compte jusqu'à 11 et fixer une nouvelle règle pour un autre numéro. Par exemple : « *À six on fait un grand saut en avant* ». Attention : c'est uniquement la personne qui tombe sur le numéro 11 qui doit attribuer une nouvelle action à un autre numéro.

6 – Répéter le processus jusqu'à ce que chaque numéro ait une règle.

Conseils

Proposer aux élèves des contraintes dans le choix des mouvements. Exemple : le mouvement doit impliquer un déplacement.
Même si le groupe comporte plus de 11 personnes, recommencer à compter à partir de 1.

Pourquoi ?
. Se mettre en mouvement.
. Être attentif au groupe.
. Réveiller l'attention.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
En début d'atelier, à tout moment du projet.

Durée ?
Environ 15 à 20 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace suffisamment grand pour se mettre en cercle.

Météo du jour
Une proposition de Johanna Lévy et Sylvie Laquembé

Étapes

1– Positionner les élèves en cercle.

2 – Inviter un élève à traverser le cercle en disant son prénom puis prendre la place d'un autre élève et s'assoir. Le deuxième élève reproduit le procédé.

3 – Proposer une fois que tous les élèves sont passés, de recommencer mais cette fois-ci la traversée se fait en rajoutant un geste.

4 – Pour conclure, amener les élèves tour à tour à danser lorsqu'ils se déplacent dans le cercle.

Conseils

Inviter les élèves à être libres dans leurs mouvements, leur traversée, le choix de la personne qu'ils désignent. Les amener à danser autrement qu'en courant ou en marchant.

Prolonger l'expérience

– Faire un arc de cercle et reprendre ce procédé pour une représentation devant un public.
– Travailler autour de la qualité du mouvement au moment de la traversée.
– Explorer les possibilités d'expression de son corps en fonction des émotions et des ressentis.

Pourquoi ?
. Prendre conscience des possibilités de son corps.
. Apprendre à se montrer aux autres, à regarder les autres, à faire preuve de spontanéité.
. Travailler sur la confiance en soi, la désinhibition.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Début de séance qui peut devenir un rituel.

Durée ?
Minimum 10 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Dans tous les espaces.
. Une musique entrainante.

La Fresque
Une proposition de Sandra Rehoudja et Deborah Lavaitte

Étapes

1 – Introduire la pratique : vous allez créer une fresque collective, en laissant une empreinte des mouvements de votre corps.

2 – Mettre à disposition le matériel pour les participants et les laisser s'en emparer.

3 – Accompagner les participants pour diversifier leur manière de laisser une empreinte.

4 – Verbaliser après l'atelier : comment avez-vous laissé votre empreinte ?

Conseils

Inviter les participants se laisser aller à leur imagination, sans craindre l'inattendu ou de se salir.

Prolonger l'expérience

– Mettre en lien et ouvrir vers des pratiques d'artistes (Yves Klein en arts plastiques par exemple, dessins de Trisha Brown en danse etc).
– Réutiliser la fresque en atelier de pratique chorégraphique.

Pourquoi ?
. Développer son esprit artistique et sa créativité.
. Développer le lâcher prise.
. Renforcer la cohésion au sein d'un groupe.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Au début du projet, après le premier atelier.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace qui peut être protégé (traces de peinture etc).
. Un papier fresque.
. Un robinet.
. Matériel pour dessiner : peintures, fusain, pastels, etc.

« Foulard » (selon le nom de l'objet)
Une proposition de Pauline Brun

Étapes

1 – Montrer un foulard aux participants et leur proposer de se comporter comme s'ils étaient l'objet.

2 – Laisser tomber l'objet au sol : le groupe essaie de frapper du pied en même temps que l'objet touche le sol. Varier les chutes, vitesses, hauteurs.

3 – Laisser tomber l'objet au sol en proposant aux participants de tomber en même temps que l'objet.

4 – Faire tomber l'objet au sol en proposant aux participants de tomber en même temps et comme l'objet.

5 – Manipuler l'objet en proposant au groupe d'essayer de faire les mêmes mouvements que l'objet. Varier les vitesses, hauteurs, rythmes.

Conseils

– Présenter la pratique comme un jeu.
– Inviter les participants à chercher à être le plus précis possible.

Prolonger l'expérience

– Les participants peuvent manipuler l'objet et guider tour à tour le groupe.
– Jouer avec l'objet pour complexifier la pratique et encourager les participants à chercher des solutions avec leur corps (croiser les manches d'un pull, le tordre, le chiffonner etc).
– Répéter la pratique en changeant d'objet.
– Tester la pratique en petits groupes avec des objets différents.

Pour en savoir plus

Pour préparer une pièce, m'échauffer, Valérie Castan m'a fait travailler la frappe avec la chute d'un ballon. J'aime beaucoup la concentration que cet exercice travaille.

Pourquoi ?
. S'échauffer.
. Développer la concentration.
. Travailler l'écoute et l'attention au corps et à l'objet.
. Développer une interprétation en gestes et tester des mouvements inconnus.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
À tout moment de l'atelier et du projet.

Durée ?
15 minutes minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un foulard, un pull ou autre objet qui peut être manipulé.
. Un grand espace vide et propre, pour travailler des chutes sans risque d'accident.

La photo
Une proposition de Jacques Dematte

Étapes

1 – Définir un lieu thématique avec les participants. Par exemple : la plage, la forêt, l'aéroport, le métro, etc.

2 – Définir un espace scénique et proposer aux participants d'entrer chacun à leur tour dans l'espace, en prenant une pose immobile qui évoque une action faite dans le lieu thématique choisi.

3 – Préciser aux participants d'occuper tout l'espace scénique et d'observer les poses des autres pour arriver à un tableau final / photo d'ensemble.

4 – Répéter la pratique en choisissant 2 à 3 lieux différents.

Conseils

– Avoir travaillé sur la notion de « pose » afin que les participants restent immobiles dans une posture ou expression corporelle.
– Ne pas hésiter à changer le mot « pose » si les participants se comportent comme devant un appareil photographique (sourire, faire des signes etc) : parler de « statue », « arrêt » ou « temps figé » selon ce qui est pertinent pour le groupe.
– Expliciter les lieux thématiques et avoir recours au champ lexical et aux activités liées aux lieux (ex. plage : volley, nage, bronzette) pour donner des idées de gestes et d'attitudes à adopter pour la pose.
– Encourager les participants à observer le groupe présent sur scène, pour proposer des poses complémentaires ou originales.

Prolonger l'expérience

Sortir de la pose figée pour faire des portraits chorégraphiés en mouvement.

Pour en savoir plus

Cette pratique évoque les gestes quotidiens et montre comment ceux-ci peuvent être mis en scène et en danse.
Elle a été proposée par l'artiste Pauline Brun, artiste chorégraphique.

Pourquoi ?
. Développer l'expression corporelle et les postures du corps.
. Développer la créativité.
. Développer la concentration, l'observation et les interactions au sein d'un groupe.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.

La Pavane
Une proposition de Bruno Benne

Étapes

1 – Proposer le rythme de la pavane en marchant (voir vidéo dans la partie « Pour en savoir plus ») :
pas simple - pas simple - pas double
ou
marche droite / ferme, marche gauche / ferme, marche droite / gauche / droite / ferme.
Durant cette première étape, tout le monde garde le même rythme en se déplaçant librement dans l'espace (une cellule de rythme = une fois le rythme en entier). Tout en continuant, donner la possibilité de s'arrêter durant une cellule entière et de reprendre avec les autres, quand la cellule reprend.

2 – Passer le rythme dans un jeu de mains sur place (frappes).
Exemple : clap cuisses, clap cuisses, clap clap clap cuisses.
Une fois le rythme installé, les participants le mixent avec la marche de l'étape 1 en alternant une cellule de rythme en marches et une cellule de rythme en frappes. Il est possible de diviser le groupe en deux : l'un marche et l'autre frappe.
Tout au long de cette étape, chacun peut choisir de marcher, frapper ou s'arrêter pour écouter. Pour respecter le rythme de la Pavane, il est nécessaire de toujours reprendre au début d'une cellule.

3 – Ensuite, les participants sont invités à inventer leur propre phrase dansée sur le même rythme (une cellule).
Regarder et observer les phrases de chacun par petits groupes pour vérifier que le rythme correspond bien (on doit voir le rythme, même sans le son).
Mixer les trois formules en improvisation comme à la fin de l'étape #2.

Conseils

– Au départ, bien insister sur le rythme de la pavane.
– Laisser longtemps le rythme s'installer pour qu'il devienne une constante commune et évidente du groupe.
– Laisser chacun écouter le son des pas et surtout faire attention à ne pas accélérer (tendance générale lors d'un travail d'un rythme en silence).

Prolonger l'expérience

Les participants peuvent s'apprendre leurs phrases et se les échanger.

Pourquoi ?
. Travailler l'écoute musicale et l'écoute du groupe.
. Rythmer sa propre danse.

Pour qui ?
À partir de la 6e.

Quand ?
Après l'échauffement.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une salle de danse ou un espace assez grand selon le nombre de participants.

Pour en savoir plus

La pavane est une danse de cour lente du XVIe siècle, dansée près du sol par des trios disposés en cortège. Son nom évoque la ville de Padoue dont elle serait originaire ou, selon d'autres sources, elle dériverait de l'espagnol pavo qui signifie « paon » ou bien du verbe se pavaner car cette action se fait avec lenteur.

Vidéo exemple de marche de pavane : https://youtu.be/B1oz9b_PRXw

La Playlist
Une proposition de Emilie Birraux

Étapes

1 – Introduire la pratique :
« *Nous avons constitué une playlist avec vos musiques préférées et vous allez danser dessus* ».

2 – Se placer en groupe, tous dans la même direction.

3 – Donner la consigne :
« *Quand vous entendrez votre musique, vous vous mettrez face au groupe et vous improviserez quelques mouvements. Cependant, il ne faut pas que ce soit trop compliqué, car le groupe va devoir les recopier en même temps.* »
Chaque chanson sera jouée environ 1minute- 1minute 30 maximum.

4 – Lancer la playlist.

5 – Arrêter la playlist quand l'écoute est moins bonne, quand les élèves arrêtent de suivre les mouvements, et proposer de la refaire une autre fois.

Conseils

Il est très important d'encourager les élèves pendant la Playlist.
Préciser qu'il est autant important de recopier que de danser devant.
Annoncer que si on est timide, on peut inviter un des camarades avec soi. Il se placera à coté et fera les mouvements en même temps.
Changer de morceau un peu plus vite si l'enfant est à court de mouvements ou très timide.
Laisser le groupe s'ambiancer et s'encourager par la voix !
Encourager l'enseignant à participer avec son morceau, les élèves adorent !
Ne pas hésiter à être un peu ridicule, à être expressif !

Pour en savoir plus

Variante de pratiques de danse type danser en miroir.

Pourquoi ?
. Amener de la danse, de la joie.
. Développer l'écoute par le mimétisme, activer les neurones miroirs.
. Danser les mouvements proposés par un autre.
. Inventer et montrer les mouvements qu'on aime.
. Se détendre, s'amuser.

Pour qui ?
À partir du CM2.

Quand ?
En fin d'atelier.

Durée ?
30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou grande salle.
. Constituer une playlist avec des propositions musicales faites par les élèves avec le nom de l'élève, le nom de l'artiste et le morceau choisi. Chacun propose un morceau, tous les styles sont possibles : dessin animé, classique, hip-hop, chanson, jazz, salsa, traditionnel, pop, film…

La vague
Une proposition de Julie Gouju

Étapes

1 – Construire l'imaginaire de la vague.
Regarder ensemble une vidéo d'une mer agitée, dont le mouvement des vagues est perceptible.
Décrire avec le groupe les actions que font les vagues. Demander aux élèves de nommer précisément chaque action (exploser, éclabousser, balancer, rouler, soulever…).
Il peut être utile, en début de séance, d'introduire le lexique des « verbes d'action », et d'inviter les élèves à danser à partir de ces actions.
Écrire les actions nommées par les élèves sur une grande feuille.

2 – Se préparer
Chaque élève choisi un endroit dans l'espace et se mets en « état de danse » (définir au préalable cet « état de danse » : par exemple, pieds parallèles, bras détendus le long du corps, regard à la hauteur des yeux, présence, concentration, …).

3 – Créer des danses improvisées
Démarrer une musique évoquant la mer et inviter les élèves à improviser, dans leur espace, autour d'un premier verbe d'action (par exemple, éclabousser).
Ajouter, si nécessaire, des indications pour aider les élèves : « vous êtes une vague qui éclabousse doucement, des petites gouttes d'eau partent dans toutes les directions, ces éclaboussures sont légères, soudaines, joyeuses… »
Préciser la relation à l'espace de chaque danse : au sol, debout, vers soi, vers l'extérieur…
Laisser aux élèves le temps d'expérimenter la situation pleinement, puis passer à une autre action (par exemple : rouler).
Réaliser au total 4 danses, à partir de 4 actions différentes.

4 – Présenter les danses
Une fois la première improvisation collective terminée, proposer aux danseurs de présenter leur danse par petits groupes (par exemple, par groupe de 4).
Tous les danseurs restent assis « sur scène » à leur place. Un groupe de danseurs se lève et présente sa danse de la vague, autour d'une action. Puis un autre groupe présente une autre danse, centrée sur une autre action. Et ainsi de suite.

Conseils

– L'improvisation peut-être plus ou moins guidée, en fonction du groupe et de l'âge des participants. Pour ce faire, l'intervenant peut nommer des parties du corps spécifiques à partir desquelles danser

Pourquoi ?
. Créer une danse improvisée.
. Créer une danse expressive.
. Aider chaque élèves à composer sa danse.
. Travailler la création d'un geste dansé.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
En dernière partie de l'atelier. Cette pratique peut devenir une forme artistique, répétée, retravaillée avec le groupe en vue d'être partagé, présenté.

Durée ?
30 minutes minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
. Dans le studio de danse, les élèves répartis dans tout l'espace.

(« éclabousser » avec la tête, les mains et les épaules. « glisser » avec les jambes, le bassin, le dos.). Il peut être intéressant de choisir une succession d'actions amenant une motricité très différente et impliquant un rapport à l'espace et des parties du corps spécifiques. Par exemple : rouler entraînera un travail au sol, avec une attention à la gravité. Tandis qu'éclabousser entraînera une danse des extrémités (la tête, les épaules, les doigts) et un rapport au poids plus léger. Au cours de l'improvisation, rappeler l'imaginaire et la situation grâce à des suggestions : c'est une vague agitée, calme, vive, grande, explosive, elle explose dans toutes les directions, …
– La musique choisie pour la danse évoquera l'imaginaire de la mer. Elle peut être choisie en concertation avec le groupe. Une séance d'écoute préalable et de description des sensations qu'elle procure peut être réalisée avec le groupe.
– Cette pratique a pour objectif la création d'une danse qui exprime le mouvement des vagues, ses rythmes, son agitation, ses forces, ses transformations. Il s'agit d'une danse improvisée, guidée par des consignes de mouvement et un imaginaire commun. Elle permet aux élèves de travailler la création d'un geste dansé, l'expressivité du geste, la motricité à travers les actions qui composent le mouvement, les différentes parties du corps, les forces, la relation à l'espace autour de soi.

Prolonger l'expérience

Il peut être intéressant de la réaliser en extérieur.
– Répéter la pratique en expérimentant de nouvelles actions : chavirer, sauter, monter/descendre, onduler, rouler, exploser, éclabousser, creuser, glisser, pousser, s'enrouler, s'élancer, se jeter, vaciller.
Développer progressivement une forme artistique autour de cette pratique :
– Repérer les 4 actions les plus stimulantes pour le groupe, et choisir l'ordre des danses.
– Rendre les élèves autonomes : les danseurs connaissent la succession des 4 actions et savent à quel moment passer d'une danse à l'autre (par exemple : un des danseurs fait un son pour indiquer le passage et le début d'une nouvelle danse).
– Imaginer une « entrée » et une « sortie » de scène : comment les élèves entrent se placer sur scène et sortent en étant une vague.

Pour en savoir plus

Cette forme a été inventée lors de Constellation 2021-2022 avec le groupe des CE1 de l'école Saint-Exupéry, à Pantin, en compagnie de Fanny Delmas et Karine Verat.

La pratique de « la vague » s'appuie sur la technique du danseur, chorégraphe, et pédagogue Rudolf Laban, autour de la notion « d'effort ». Le mouvement est composé d'actions corporelles simples et complexes, construit en relation à des facteurs de mouvement (le poids, le temps, l'espace, le flux).

Le jeu des contraires
Une proposition de Fanny Delmas et de Bruno Benne

Étapes

Cette pratique s'élabore suite à la pratique «Observer les contraires» et après une expérimentation physique des contraires dans le corps.

1 – Les participants sont répartis en trois groupes le long de trois murs et vont alterner trois rôles : danseurs, spectateurs et observateurs actif. Les cartes de la pratique « Observer les contraires » sont posées face cachée au sol, dans un coin de l'espace.

2 – Introduire la pratique : « Nous allons jouer à découvrir les contraires dansés par chaque groupe. Un premier groupe va piocher 2 cartes au hasard, les regarder sans les montrer aux autres groupes et se mettre à danser un des contraires piochés, puis l'autre. Le groupe à gauche du premier groupe va deviner les contraires dansés. Et nous changerons de groupe jusqu'à ce que tout le monde danse et observe les contraires ».

3 – Inviter un premier groupe, les danseurs, à piocher deux cartes puis à les mettre de côté et à danser les contraires au centre de l'espace.

4 – Demander au groupe d'observateurs de nommer les contraires dansés et vérifier auprès du groupe de danseurs si l'observation est juste. Si ce n'est pas le cas, discuter avec les participants : Qu'est-ce qui les a induit en erreur ? Comment la danse peut être plus précise ?

5 – Le groupe de danseurs se met au repos et devient spectateur, le groupe d'observateurs actifs devient danseur et le groupe de spectateurs devient observateur actif. Et ça tourne jusqu'à épuisement du temps ou des cartes !

Conseils

En début de projet, les participants peuvent être timides à entrer dans la pratique. Encouragez-les et si besoin, intégrez un adulte dans le groupe.
Si vous avez travaillé la pratique « Observer les contraires » il y a plusieurs semaines, prenez le temps de le regarder à nouveau avant de faire la pratique.

Pourquoi ?
. Développer une analyse des mouvements et gestes dansés.
. Produire des mouvements à partir de contraintes.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Cette pratique peut se répéter tout au long du projet.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio.
. Les cartes de la pratique « Observer les contraires ».

Les pays
Une proposition d'Anne de Saint Riquet

Étapes

1 – Explorer des mouvements spécifiques (sauter, piétiner, marcher, glisser) et des manières de les effectuer (haut/bas, lent/rapide, ample/serré).

2 – Chercher des phénomènes naturels auxquels relier ces manières de se mouvoir (vent, vague, feu…) et voter pour en sélectionner quatre.

3 – Délimiter l'espace de danse en quatre zones avec du scotch au sol ou des objets, et les nommer.

4 – Se déplacer dans l'espace en adaptant ses mouvements à la zone correspondante et en étant attentif aux transitions.

Conseils

– Avant de faire cette pratique, prévoir une séance / un atelier pour proposer une exploration de mouvements et du vocabulaire qui y est rattaché (étapes 1 et 2).
– Varier les qualités de mouvements.
– Limiter le nombre de participants.

Prolonger l'expérience

– Imaginer un jeu de « magicien » au cours duquel un ou plusieurs danseurs « subissent » les transformations d'un ensorceleur et s'adaptent à celle-ci pour danser.
– Multiplier les zones si l'espace le permet.

Pour en savoir plus

Pratique inspirée des ateliers menés par Gilles Verièpe qui décrit ces pratiques comme « des exercices de danse contemporaine que l'on utilise depuis longtemps ».

Pourquoi ?
. Exploiter les acquis corporels.
. Improviser.
. S'adapter à des manières de bouger différentes, en travaillant la transition dans le corps.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
20 à 30 minutes en alternant les groupes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.
. Du scotch de couleur pour délimiter les espaces.
. Un système son.

Objets invisibles
Une proposition de Laurence Vauthier

Étapes

1 – Proposer aux élèves à tour de rôle de traverser l'espace en diagonale avec un objet imaginaire sur la tête. Par exemple, une bassine d'eau, un ballon, un sac de sable, etc. Choisir des objets qui induisent un équilibre précaire.

2 – Ensuite, répéter les traversées avec un objet imaginaire en équilibre mais à partir de propositions faites par les élèves.

3 – Inviter les élèves à se mettre en binôme. Ils doivent traverser l'espace en diagonale avec des objets imaginaires coincés entre eux. Par exemple : un ballon, un objet pointu.

4 – Demander à un troisième élève de veiller à ce que l'objet imaginaire ne tombe pas au sol.

5 – Pour conclure, ajouter des contraintes comme varier le temps de la traversée en diagonale (10 secondes, 3 minutes…) ou expérimenter les changements de durée, vitesse, (précipitation, ralenti…) et leurs conséquences sur le mouvement. Par exemple : un seau d'eau en 30 secondes amène à la catastrophe imminente ; un seau de sable en deux minutes est physiquement fatiguant.

Conseils

Introduire la pratique avec des iconographies pour les élèves plus jeunes ou en situation de handicap.
Veiller à ce que les propositions des élèves renforcent le thème de l'équilibre.

Pour en savoir plus

– Voir les performances d'Erwin Wurm, *One minute sculpture* ; ainsi que celles de Marina Abramovic notamment celle avec le photographe Ulay, *Rest energy*, 1981.

Pourquoi ?
. Expérimenter une déambulation contrainte.
. Expérimenter le travail à deux.
. Expérimenter la proximité des corps.
. Expérimenter le hasard et l'inattendu.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Après l'échauffement corporel, en milieu d'atelier.

Durée ?
40minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Studio de danse ou grand espace.

Les quatre points d'appui
Une proposition de Gilles Verièpe

Étapes

1 – Se mettre au sol et identifier les quatre points d'appui (les deux mains et les deux pieds).

2 – Trouver une manière de se déplacer dans l'espace, en gardant les quatre points d'appui au sol.

3 – Continuer à se déplacer mais en ne gardant que trois points d'appui au sol (un ou deux pieds et une main ou deux mains) pour prendre plus de hauteur.

4 – Puis ne garder que deux points d'appui (un pied, une main, deux pieds ou deux mains) pour chercher la verticalité au fur et à mesure, en passant par des équilibres et déséquilibres.

5 – Enfin, ne garder qu'un seul point d'appui (un pied ou une main) et occuper tout l'espace de la salle.

Conseils

– Durant l'expérience, faire attention à garder le bon nombre de points d'appui en contact avec le sol, sans arrêter de se déplacer.
– Essayer de varier les modes de déplacements pour chercher de nouveaux mouvements.
– Commencer avec une musique douce.

Prolonger l'expérience

– Varier les choix musicaux.
– Faire des arrêts pour figer le mouvement.
– Faire des traversées de la salle.
– Faire des groupes pour pouvoir s'observer et faire attention à comment chacun trouve des solutions pour chercher de nouveaux mouvements.

Pourquoi ?
. Trouver le moyen de danser malgré les contraintes des points d'appui.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.
. Un système son.
. Une musique douce.

Poésie en mouvement
Une proposition de Sylvain Prunenec

Étapes

1 – Proposer aux participants un travail d'improvisation et de composition, en petits groupes.

2 – Proposer à chaque groupe de présenter une séquence improvisée ou une composition créée.

3 – Interroger les participants de ce qu'ils ont vu dans chaque groupe et leur demander de retenir un mouvement qui leur a particulièrement plu, intéressé.

4 – Chercher des titres ou des noms associés à ces mouvements et leur donner une forme poétique. Par exemple : Le reflet mystérieux, L'étoile miraculeuse du jour….

5 – En faire des poèmes écrits ou s'en servir comme consignes d'improvisation pour créer de nouveaux mouvements (dites sur le moment ou enregistrées puis diffusées accompagnées d'un fond sonore).

Conseils

Réinterpréter les titres de mouvements pour laisser aller la créativité et ne pas figer la forme à laquelle se rapporte un titre.

Prolonger l'expérience

– Travail plastique à partir des titres des mouvements.
– Dessiner les trajets faits pendant la pratique.
– Créer une scénographie avec des scotchs au sol qui reprennent un ou deux trajets, des mots, des signes etc.

Pourquoi ?
. Développer l'improvisation.
. Développer la créativité.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.
. Un enregistreur zoom ou audio via un téléphone portable.
. En complément : logiciel de montage sonore.

Avec la Conférence « Sur le corps » – les cinq sens
Une proposition de Marta Munuce

Étapes

Introduire la pratique : se rappeler des cinq sens nommés par Ana Rita Teodoro : « avec quelle partie du corps on va l'associer ? » Expérimenter cinq danses, cinq manières d'inventer des gestes, à partir de la vue, de l'ouïe, du goût, de l'odorat et du toucher.

1 – Danse de la vue - en cercle
Chercher avec le regard quelqu'un en face de moi. Cligner des yeux trois fois. Ouvrir grand les yeux et regarder tous les participants du cercle. Regarder derrière soi, sur un côté, sur l'autre côté. Un par un, chaque participant propose une manière différente de regarder. Enfin, frotter les mains et les poser sur les yeux pour laisser le regard se reposer pendant quelques secondes.

2 – Danse de l'ouïe
Un élève s'assoie, l'autre l'aide à mettre un foulard sur les yeux. Celui qui est assis, va porter son attention sur les sons qu'il entend. L'autre élève se place derrière lui et va frotter ses mains à côté d'une oreille pendant quelques secondes : d'abord loin puis plus proche, sans toucher l'oreille. Répéter de l'autre côté. Tourner autour de l'enfant assis pour qu'il entend le son tout autour de lui. Inverser les rôles.

3 – Danses du goût - par deux, face à face
Chaque binôme a des cartes parfum face cachée (gâteau au chocolat, jus de citron, chips, salade, chewing gum). Piocher une carte parfum et la faire deviner à son binôme. « Quelle expression pour chaque saveur ou texture ? Comment emmener cette expression vers le reste du corps ? »

4 – Danse de l'odorat - en cercle
Proposer à chaque élève des ingrédients à sentir : fleurs de lavande, grains de café, feuilles de menthe, bâton de cannelle, savon de Marseille, etc. « À quoi cela me fait penser ? » Choisir un ingrédient et proposer un trajet ou geste dans l'espace : c'est la pointe de mon nez qui me fait bouger avec la qualité de l'ingrédient.

5 – Danse du toucher - par deux
Choisir un point de départ dans l'espace. Masser ses propres mains puis chaque partie du corps (bras, épaules, ventre, dos, jambes, pieds) pour réveiller les cellules de la peau. L'un des participants va guider les déplacements de l'autre à partir du toucher : poser sa main sur une partie du corps, cette partie du corps devient le « moteur ». Le déplacement s'arrête quand j'arrive de l'autre côté de la salle. Inverser les rôles.

Pourquoi ?
. Expérimenter des mouvements à partir des cinq sens.
. Travailler l'imaginaire.
. Nommer des sensations.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début de projet.

Durée ?
1 heures et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une grande salle.
. Des cartes-parfums à faire soi-même, au choix (gâteau au chocolat, jus de citron, chips, salade, chewing gum).
. Des ingrédients à sentir, au choix (fleurs de lavande, grains de café, feuilles de menthe, bâton de cannelle, savon de Marseille).

Conseils

Entre chaque danse, partager en collectif les sensations, les gestes, les expressions.
Penser à alterner entre temps de pratique corporelle et temps d'observation, entre temps de réflexion et de verbalisation et temps d'expression libre sur le carnet par le dessin ou l'écriture.
Pour les pratiques à deux, rappeler aux élèves qu'il est important de prendre soin de son camarade : être doux, ne pas lui faire du mal, lui donner assez d'espace pour pouvoir bouger librement, lui donner assez de temps pour chercher ses gestes ou réagir aux miens.
Pour le toucher, essayer de guider son camarade avec une autre partie du corps que les mains.
Être attentif aux réponses des élèves et à leurs besoins : adapter les propositions selon le profil de la classe. Il n'est pas nécessaire de proposer les cinq propositions en une seule fois, cette pratique peut se développer et s'approfondir sur plusieurs ateliers.

Le Twister dansant
Une proposition de Rose Gourland

Étapes

1 – Placer les feuilles de papier sur le sol du studio, suffisamment espacées pour permettre le mouvement et lire les consignes à voix haute. Par exemple,
Rouge : Secoue tout ton corps pour le réchauffer ;
Jaune : Fonds comme une bougie ;
Bleu : Glisse sur le sol avec ton corps ;
Vert : Tourbillonne comme une feuille dans le vent ;
Blanc : Le pas du Ninja.

2 – Expliquer aux élèves les règles du jeu.

3 – Se déplacer librement dans le studio lorsque la musique 1 est jouée.

4 – Quand la musique change (musique 2), se positionner rapidement autour de la feuille la plus proche d'eux et suivre la consigne.

5 – Quand la musique 1 est jouée à nouveau, se déplacer dans le studio dans une autre direction.

6 – Répéter les étapes précédentes jusqu'à ce que tout le groupe ait expérimenté toutes les couleurs.

Conseils

Observer et encourager les élèves à explorer l'espace et à interagir avec leurs pairs.
Cette pratique peut être utile pour rassembler les mouvements expérimentés sur tout le projet afin de se remémorer le contenu des ateliers.

Prolonger l'expérience

Faire le lien avec des œuvres chorégraphiques dans lesquelles on repère des groupes qui font différents types de mouvements au sein d'une même chorégraphie. Par exemple, *Chiroptera* de Damien Jalet, *Kadamati* d'Akram Khan.
Cet atelier peut faire l'objet d'une restitution.

Pourquoi ?
. Développer la créativité, la coordination et l'expression corporelle des élèves à travers la danse et le mouvement.

Pour qui ?
À partir du CE1.

Quand ?
En fin de parcours, pour permettre aux élèves de traverser différents mouvements.
Après une pratique corporelle.

Durée ?
Environ 1 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio ou un grand espace.
. Deux musiques distinctes (musique 1 pour les déplacements, musique 2 pour les mouvements).
. Feuilles de papier (A4 ou plus) de différentes couleurs (rouge, jaune, bleu, vert, blanc) avec des consignes de mouvements déjà expérimentés en atelier chorégraphique.

Démarches et personnages
Une proposition de Jérôme Andrieu, Adel Cornet et Marta Munuce

Étapes

1 – Inviter les élèves à marcher dans le studio et attirer l'attention des élèves sur :
– La dimension des pas (du plus petit au plus grand) ;
– La vitesse (du très lent au très rapide) ;
– Le balancement des bras (du statique au exagéré).

2 – Exposer les paramètres de la démarche sur le tableau :

Dimension des pas	Position des pieds	Position des jambes	Vitesse	Balancement des bras	Orientation du buste	Orientation du regard
Petit	Sur les pointes	Croiséées	Très lent	Statique	En avant	En bas
Moyen	Sur les talons	Parallèles	Normale	Naturel	Droit	Devant
Grand	Plats	Écartées	Très rapide	Exagéré	En arrière	En haut

3 – Constituer deux groupes pour démarrer un jeu de démarches. Expliquer qu'on va additionner plusieurs paramètres pour créer une démarche.
a – Inviter le premier à tirer au sort 3 paramètres et les interpréter. Proposer au deuxième groupe de les identifier.
b – Le deuxième groupe rejoint le premier pour faire cette démarche.
c – Échanger les rôles et répéter les étapes A et B.
d – Rajouter progressivement de nouveaux paramètres par groupe et répéter les étapes A, B et C. Demander au groupe spectateur si cela leur fait ressentir une émotion ou fait penser à une image.

4 – Pour conclure, analyser la démarche d'un personnage dans un texte étudié en classe : Quelle est la taille de ses pas ? Comment se tient-il ? Quelle est son attitude ? Identifier quels paramètres du tableau lui correspond et tester sa démarche.

Conseils

Reprendre l'atelier en classe pour travailler la rencontre avec le personnage littéraire (expérience du lecteur).

Prolonger l'expérience

Inviter les élèves à compléter le tableau à partir du vocabulaire qui aura émergé de l'expérience costumes, âge, accessoires…).
Imaginer un contexte (tremblement de terre, sur la lune…) ou un personnage (Charlot…) et jouer la situation. Utiliser les paramètres du tableau pour améliorer la démarche.
Le tableau peut servir à analyser des vidéos de danse.

Pourquoi ?
. Prendre conscience de sa façon de marcher.
. Développer un regard et une analyse du mouvement.
. Développer le vocabulaire et l'imaginaire.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
2 heures minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou un grand espace.
. Un tableau comprenant les catégories et les paramètres (cf. Pour en savoir plus).
. Un jeu de cartes avec les mots du tableau ci-dessous.

Le Jeu des noms
Une proposition d'Edith-Laure Bany Le Turcq

Étapes

1 – Se placer en cercle, debout.

2 – Instaurer une pulsation commune qui sera maintenue grâce à une percussion corporelle. Par exemple : « pied, clap, pied, pied, clap » sur le rythme de We will Rock You.

3 – A tour de rôle, chaque participant va dire son prénom en variant les intonations, les hauteurs, le rythme ou encore en proposant une percussion ou un geste pour s'accompagner, toujours sur quatre temps.

4 – Les autres participants vont lui répondre en imitant sa performance. La percussion commune est reprise entre chaque présentation.

Conseils

– Bien préciser aux participants que toutes leurs propositions sont bonnes.
– Lorsqu'un participant hésite, refaire une tourne du rythme de base pour ne pas perdre la pulsation.

Prolonger l'expérience

Proposer des variantes en ajoutant au prénom une phrase plus complexe comme : « je m'appelle ..... et j'aime..... ». Le groupe répond « bonjour ..... tu aimes ..... ».

Pour en savoir plus

– Le site du Cepravoi qui propose de nombreux jeux « brise-glace » https://www.cepravoi.fr/

Pourquoi ?
. Se présenter en faisant preuve de créativité en mobilisant l'écoute active et la concentration.
. Apprendre à se connaître.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début d'atelier.

Durée ?
15 minutes.

Canon percussif
Une proposition d'Edith-Laure Bany Le Turcq

Étapes

1 – Proposer des étirements, les autres participants vont imiter et suivre le meneur. Ensuite, proposer un automassage et progressivement le transformer en percussion corporelle.

2 – Proposer des exemples sonores ou percussifs repris par les autres participants en imitation sous forme de « question- réponse » sur 4 temps. On a donc un modèle puis l'imitation.

3 – Le meneur du canon rythmique reprend des motifs présentés précédemment sans s'arrêter. Le reste du groupe l'imite en respectant un décalage d'un motif. Ainsi, lorsque le modèle du motif 1 est terminé et que le motif 2 commence, le groupe fait le motif 1. Pendant que celui qui dirige fait le motif 3, le groupe fait le motif 2.

Conseils

– Cet exercice nécessite une grande concentration et une bonne écoute.

– Si le groupe semble perdu, on peut reprendre à plusieurs reprises l'enchainement de deux motifs plus simples, alternés, afin que chacun ait le temps de rejoindre le groupe, sans arrêter l'exercice.

– Plus les participants sont à l'aise avec ce type de pratique, plus ils pourront facilement prendre en charge eux-mêmes tout ou partie des différentes étapes.

Pour en savoir plus

– Sur la méthode Dalcroze : https://www.radiofrance.fr/francemusique/podcasts/le-dossier-du-jour/la-pedagogie-jaques-dalcroze-le-mouvement-au-service-de-l-apprentissage-de-la-musique-9846320

Pourquoi ?
. Mettre en lien le mouvement du corps et le geste musical.
. Être capable de mémoriser ce que l'on devra faire en étant en train de faire autre chose.
. Favoriser l'écoute active, la mémorisation, la concentration, la coordination, la créativité et l'imagination.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début d'atelier.

Durée ?
15 minutes.

Bouger son corps comme un animal
Une proposition de Réjane Dagreou

Étapes

1 – En cercle, réveiller son corps en nommant les différentes parties et en les frottant avec ses mains, puis réveiller les articulations.

2 – Comparer notre corps à celui des animaux. Décrire ce qui est pareil et ce qui est différent.

3 – En restant en cercle, bouger à la manière des animaux que l'on connaît. En choisir un et réfléchir à comment il bouge, à comment il se déplace : par exemple, sur deux ou quatre pattes, avec des ailes…

4 – Inviter un élève à faire une proposition, les autres font comme lui.

5 – Répéter plusieurs fois, avec d'autres élèves et d'autres animaux.

6 – Lire une fable de la Fontaine où l'on nomme les animaux, par exemple Le Rat de ville et le Rat des Champs. Ainsi, on va réfléchir à comment un rat est fait, comment il se déplace. On va ensuite improviser des mouvements qui nous font penser aux déplacements du rat. Qu'est ce que cela me fait faire dans mon corps ?

7 – Réfléchir si l'histoire même de la fable ne fait pas bouger l'animal d'une certaine manière (ex : dans le Lion et le Rat le rat sort de terre, comment pourrait-on faire avec notre corps pour montrer que le rat sort de terre ? Qu'est-ce que cela nous fait faire ?

8 – Nourrir nos recherches par le visionnage de danses de chorégraphes ayant travaillé à partir de Fables de La Fontaine.

Conseils

– Bien préciser que le but n'est pas de mimer mais de réfléchir à comment je peux me déplacer avec mon propre corps à la manière d'un animal.
– Garder pour chaque séance les étapes 1 à 4 comme un rituel en changeant les animaux et les « chefs d'orchestre ». Cela constitue un capital de façons de bouger, se déplacer.
– Répéter les étapes 5 et 6 lors d'autres séances pour explorer plein de possibles.
– Garder une trace de ces différentes façons de bouger avec des photos, des dessins, des films, des mots, des phrases…

Pourquoi ?
. Trouver des façons différentes de bouger son corps.

Pour qui ?
À partir de CP jusqu'au CE2.

Quand ?
En début de projet.

Durée ?
45 minutes.

Pour prolonger l'expérience

– Refaire ce même travail avec d'autres fables.
– Introduire le travail avec des accessoires comme dans certaines chorégraphies visionnées.
– Au bout de plusieurs séances, faire des choix parmi toutes les expériences traversées, les moments vécus pour inventer une danse, la mettre en forme et la mémoriser.

Danse des correspondants
Une proposition de Flore Gerbier

Étapes

Atelier 1 (classe A) :
1 – Présenter le projet de correspondance et l'autre groupe participant.

2 – Inviter chaque élève à réfléchir à une consigne de geste qu'il pourrait donner à son correspondant.

3 – Écrire la consigne sur un papier et signer de son prénom. (La consigne doit être simple et courte : ex : tourne sur toi-même et lève le bras)

Atelier 2 (Classe B) :
1 – Distribuer les papiers de sorte que tous les élèves soient associés à un correspondant au hasard.

2 – Demander à chaque élève de lire la consigne qui lui a été distribuée.

3 – Réaliser la consigne en la mettant en corps, en s'entrainer à la reproduire.

4/ En groupe de 2 ou 3 élèves, aller au « studio de tournage » et passer chacun son tour devant la caméra en précisant son nom, celui de son correspondant et en faisant le geste demandé.

Atelier 3 (Classe A) :
1 – Visionner tous ensemble les vignettes des correspondants.

2 – Chacun dans son coin, dans l'espace de pratique collective, s'approprie le geste de son correspondant en le mettant dans le corps.

3 – Développer peu à peu le geste : en partant des acquis et apprentissages issus des ateliers artistiques :
– Transformer le geste : faire varier les qualités, les vitesses…
– Rallonger en faisant une version plus longue : répéter, ralentir, ajouter…

4 – En groupe de 2 ou 3 élèves, aller au « studio de tournage » et passer chacun son tour devant la caméra en précisant son nom, celui de son correspondant et en faisant la version développée du geste.

Pourquoi ?
. Créer du lien entre deux groupes à travers une correspondance dansée.

Pour qui ?
Deux groupes de tous niveaux, idéalement de deux niveaux différents.

Quand ?
À étendre sur un temps long, en commençant dès le 1er ou le 2e atelier puis poursuivre régulièrement à la fin de chaque atelier.

Durée ?
Entre 30 minutes et 1h30 par étape, en prévoyant au moins 4 ou 5 étapes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Pour l'atelier 1 : du papier et des stylos.
. Pour les ateliers suivants : un écran et une caméra (+ un mini studio de tournage, séparé du lieu de pratique collective).

Atelier 4 (classe B) :
1 – Visionner tous ensemble les vignettes des correspondants.

2 – Chacun dans son coin, dans l'espace de pratique collective, s'approprie le geste développé de son correspondant en le mettant dans le corps.

3 – Développer à son tour le geste : en partant des acquis et apprentissages issus des ateliers artistiques :
– Transformer le geste : faire varier les qualités, les vitesses…
– Rallonger en faisant une version plus longue : répéter, ralentir, ajouter…

4 – En groupe de 2 ou 3 élèves, aller au « studio de tournage » et passer chacun son tour devant la caméra en précisant son nom, celui de son correspondant et en faisant la nouvelle version de son geste.

Atelier final (classe A + classe B) :

1 – Lors d'un atelier en commun, regrouper les duos de correspondants.

2 – Leur demander de mettre en corps la phrase finale créée à deux pour découvrir son effet en duo.

La danse des initiales
Une proposition de Timothé Ballo par Célia Landré

Étapes

1 – Présenter l'objectif : construire une chorégraphie à partir des initiales de son prénom.

2 – Proposer à chacun de chercher individuellement un geste/un mouvement pour danser l'initiale de son prénom.

3 – Mettre en commun les gestes trouvés :
– Chaque élève présente s'il le souhaite son mouvement au groupe
– Demander aux autres élèves de décrire le mouvement observé (sol, vitesse, appuis…).

4 – Par petits groupes, les élèves construisent une chorégraphie à partie des gestes de chacun.

Variante

Modifier la 3e étape pour la mise en commun :
– Demander aux élèves de se mettre en cercle .
– Présenter chacun son tour son geste.
– S'approprier le geste en le répétant deux fois.
– Répéter l'ensemble des gestes à la suite pour en faire une chorégraphie.
– Reproduire plusieurs fois en groupe la chorégraphie ainsi créée.

Conseils

Faire partie du groupe en présentant également son mouvement et aider les élèves à trouver un geste à partager.

Prolonger l'expérience

– La chorégraphie construite peut être incorporée dans la restitution/ le projet.
– Pour la variante : vivre la chorégraphie créée en groupe en changeant d'espace : en ligne ou en se déplaçant.

Pourquoi ?
. Construire une chorégraphie en groupe.
. Expérimenter un processus de création.
. Travailler son imagination.

Pour qui ?
À partir de la grande section ; variante possible à partir du CM1.

Quand ?
Au début ou milieu du projet.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
Une grande salle avec tapis de danse.

Émotions, sensations et déplacements
Une proposition d'Edith-Laure Bany Le Turcq

Étapes

1 – Se déplacer dans la salle en occupant tout l'espace, sans se toucher et sans se parler. Accélérer lorsque l'on en entend un « clap », ralentir quand on en entend deux.

2 – Interroger les participants sur ce qui se produit dans notre corps en fonction des différentes vitesses de déplacement.

3 – Reprendre une vitesse de marche normale. À chaque « clap », s'arrêter pour recevoir une consigne et adapter sa démarche et son attitude. Jouer, par exemple, sur les températures (« vous avez très chaud »), sur les sensations (ex : « quelque chose vous gratte ; vous sentez une odeur délicieuse ; tout est doux autour de vous… ») ou encore sur les émotions (« Vous êtes fières ; vous êtes en colère ; vous avez peur ; vous êtes amoureux).

4 – Reprendre une marche ordinaire. À chaque « clap », s'arrêter pour recevoir des nouvelles consignes qui vont modifier la position du corps. Par exemple : « on monte en demi-pointe, on a les bras tendus au-dessus de la tête et le genoux pliés » puis « pieds à plats, genoux fléchis, tête rentrée, gras relâchés ».

5 – Reprendre une marche ordinaire. À chaque « clap », s'arrêter pour recevoir des nouvelles consignes qui vont modifier la manière de se déplacer dans l'espace. On peut imaginer des événements extérieurs comme « imaginez que le sol tremble », « imaginez que le vent vous emporte », « imaginez que vous marchez sur un fil ».

6 – Répéter l'étape 2.

Conseils

Ne pas changer la consigne que lorsque les participants sont à l'arrêt. Adapter la complexité des consignes au profil des participants.

Pourquoi ?
. Permettre une mise en mouvement ludique.
. Favoriser l'imagination et la créativité des élèves.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début d'atelier.

Durée ?
10 minutes.

Environnements
Une proposition de Liz Santoro et Pierre Godard

Étapes

1 – Mettre en route la musique et demander aux participants de taper dans les mains pour marquer le temps.

2 – Les participants marchent sur le temps et tapent des mains chaque fois que leurs pieds touchent le sol.

3 – Annoncer que quand la musique s'arrête, les participants s'arrêtent.

4 – A chaque arrêt, donner une nouvelle consigne en annonçant un environnement dans lequel les participants doivent s'imaginer en se déplaçant : sol brûlant (lave), vent fort (ouragan), sous l'eau (océan), apesanteur (sur la lune)…

5 – Mener un temps de brainstorming sur tous les types de mouvements nécessaires pour chaque environnement.

Conseils

– Encourager l'engagement du maximum de parties du corps.

– Questionner les participants : que font les différentes parties de leur corps ? Comment l'environnement agit pour empêcher ou encourager leurs mouvements ?

Prolonger l'expérience

Possibilité de poursuivre avec la pratique « Slot Machine ».

Pour en savoir plus

Voir la pièce « Maps » de LPDI, la compagnie de Liz Santoro et Pierre Godard.

Pourquoi ?
. Traduire l'imaginaire en expérience physique.
. Intégrer toutes les parties du corps en se déplaçant.
. Prendre conscience de son rythme.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début / milieu du projet.

Durée ?
De 15 à 30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou un grand espace vide.
. Une musique ou bande sonore avec un rythme clair.

L'objet précieux
Une proposition de Thimothé Ballo par Elsa Jourdain

Étapes

1 – Se placer en cercle et demander aux élèves de penser à un objet précieux (de valeur pécuniaire ou sentimental). Si besoin donner des exemples : une pièce, un bijou, un doudou, un livre, un vêtement…

2 – Se l'approprier individuellement en ressentant la tailler, le poids et la texture de l'objet.

3 – Se déplacer dans l'espace avec cet objet sur soi en marchant et en occupant tout l'espace en restant concentré sur son objet.

4 – En musique, varier le rythme et les mouvements (au sol, sauter, s'enrouler…) avec son objet.

Conseils

Insister sur le fait que l'objet est très précieux, qu'il doit toujours être protégé par le corps de l'enfant et ne pas se casser.

Prolonger l'expérience

Se connecter ensemble par deux ou trois et jouer avec les objets sans parler (les lancer, les rattraper, les reprendre, les cacher…).

Pourquoi ?
. Travailler ses gestes et ses mouvements en lien avec l'imaginaire.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
En milieu de projet, après l'échauffement.

Durée ?
15 à 20 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
Studio de danse ou grande salle polyvalente. Prévoir une enceinte.

Machines
Une proposition de Sophie Samson et Jérôme Andrieu

Étapes

1 – Mise en route
Commencer par un temps d'échauffement, en cercle. Tous ensemble, reproduire des mouvements proposés par chaque élève, créer une phrase en accumulant le plus de gestes possible. Ensuite, un élève effectue un mouvement en marchant vers un camarade qui doit à son tour proposer un nouveau geste et l'associer à celui de son camarade en se dirigeant vers un autre camarade.

2 – Mise en activité

Temps 1
– Énoncer la consigne « Créer une machine avec son corps et la faire fonctionner sur place ».

– Par groupe de quatre, les élèves enchaînent chacun un geste de leur choix les uns après les autres. Ces gestes doivent se référer aux pictogrammes et les élèves doivent utiliser les stylos corporels, c'est-à-dire les parties du corps pour se connecter entre eux (pieds, coudes, poignets, tête…).

– Demander aux élèves de présenter leurs créations chorégraphiques.

Temps 2
– Énoncer la consigne « Vous allez améliorer votre machine ».

– Les gestes trouvés précédemment peuvent être répétés plusieurs fois, réalisés par un ou plusieurs élèves, ils peuvent être réalisés simultanément ou s'accumuler afin de permettre à la machine de fonctionner plus longtemps.

– Demander aux élèves de présenter leurs créations chorégraphiques.

Temps 3
– Les élèves doivent construire un scénario avec un début et une fin. La machine démarre, elle a des accélérations puis des décélérations et enfin s'éteint.

– Demander aux élèves de présenter leurs créations chorégraphiques.

Temps 4
– Demander aux élèves de créer le bruitage du fonctionnement de la machine ou utiliser une musique pour poser le mouvement.

Pourquoi ?
. Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique et esthétique.
. Construire à plusieurs une phrase dansée.

Pour qui ?
De la maternelle au CM2.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
2 heures 30 minutes

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide.
. Des pictogrammes des différents éléments d'une machine (engrenages, pistons, leviers…).

Conseils

– Cette pratique peut se faire sur 5 séances (une séance « d'apport culturel » avec le visionnage d'extraits de films puis une séance pour chaque temps).

– Visionner des extraits de films en amont de la création (L'extrait de la « machine à manger » dans Les temps modernes de Charlie Chaplin, vidéo Mon corps est une machine du lycée français de Bogota…).

Prolonger l'expérience

Proposer la production d'un écrit (description de la machine inventée et de son fonctionnement imaginaire, donner un nom à la machine en utilisant le procédé des mots valises…) ou une production plastique (dessiner ou créer sa machine avec les médiums de son choix).

Pour en savoir plus

Cette pratique s'inspire des méthodes de la pédagogie Freinet.

Une histoire de boîte surprise
Une proposition de Mayalen Otondo, alimentée par Rose Gourland et Sandrine Slimani

Étapes

1 – Fabriquer une boîte suffisamment grande pour accueillir des choses de taille différente, avec un trou pour y plonger la main.

2 – Trouver le fil conducteur des séances. Par exemple la famille, l'identité, l'alimentation….

3 – Glisser à chaque séance une photo, un objet, une matière, un tissu, des figurines… en lien avec la thématique de la séance.

4 – Mettre les élèves en cercle. Positionner la boîte au milieu.

5 – Tour à tour, proposer aux élèves de venir toucher ce qu'il y a à l'intérieur de la boîte sans regarder et en verbalisant ce qu'ils ont découvert.

Conseils

Prendre des photos des élèves qui découvrent pour les coller dans le carnet.

Prolonger l'expérience

– Toutes les découvertes de la boîte permettront de nourrir l'atelier chorégraphique en trouvant un mouvement, une musique en lien avec la thématique.

Pourquoi ?
. Enrôler le groupe d'élèves.
. Les faire découvrir des matières, des photos, des objets, des mots…
. Développer l'imaginaire, le vocabulaire et les émotions des élèves.

Pour qui ?
Tous niveaux.

Quand ?
Après l'échauffement corporel, avant chaque atelier ou pratique.

Durée ?
Environ 30 min selon le nombre d'élèves.

À prévoir (espaces et matériels)
. Dans une classe, un gymnase…
. Une boîte qui sera remplie et décorée au fil des séances.

Gants magiques
Une proposition de Carole Perdereau

Étapes

1 – Demander aux participants de se mettre deux par deux, face à face. L'un va jouer le guide, l'autre le suiveur.

2 – Le guide positionne ses mains devant lui, décollées du torses, doigts écartés, paumes vers l'autre partenaire, au niveau de ses épaules.

3 – Le suiveur est face au guide et a les bras tendus de façon à presque toucher les mains du guide. Il doit suivre les mouvements du guide dans les directions indiquées, sans que les mains ne se touchent.

4 – Le guide doit trouver des stratégies pour moduler le rythme du suiveur. Pour marquer l'arrêt, le guide doit donner un à-coup avec ses mains.

5 – Le guide peut varier les distances et guider de loin, faire changer de niveaux, faire tourner faire sauter…

6 – Le début et la fin sont déterminés par une personne extérieure.

Conseils

Les rôles peuvent être échangés.
Il n'y a jamais de contact, les mains dirigent à distance.
Il est possible de varier les distances, cela demande d'intégrer les autres binômes dans son champ de vision.

Prolonger l'expérience

La pratique peut être reconduite et déclinée de plusieurs façons :
– Un élève extérieur peut déclencher les départs en nommant les binômes ou par le contact.
– Le guide peut partir de l'extérieur de l'espace et guider les yeux fermés son partenaire pour venir à la place de départ.
– Commencer la pratique proche ou au contraire loin pour que l'espace soit plus complexe dans la lecture globale.
– Mixer dans le même espace des binômes et un guide + un groupe de suiveurs.

Pourquoi ?
. Travailler l'écoute.
. Travailler les modulations de gestes et de rythme.
. Expérimenter le travail à deux.

Pour qui ?
À partir du CP jusqu'au CM2.

Quand ?
En milieu d'atelier.

Durée ?
Environ 5 min par rôle (à adapter selon l'âge).

À prévoir (espaces et matériels)
Un espace vide.

Duo conversation
Une proposition de Emilie Birraux

Étapes

1 – Inviter le groupe à s'assoir sur un côté de la salle et leur expliquer qu'ils vont danser en duo, en dansant chacun son tour. Demander un volontaire pour montrer ensemble les étapes. L'élève volontaire jouera le rôle de « B ».
a – A danse comme il veut, B est immobile.
b – A termine sa danse et s'arrête en posant sa main sur l'épaule de B.
c - A garde sa position de corps. B s'échappe et danse, puis à son tour pose sa main sur l'épaule de B.
Danser 2 ou 3 minutes, puis changer de partenaire et recommencer.

2 – Répéter les étapes précédentes mais terminer sa danse en posant une partie de son corps avec une autre partie du corps de l'autre. Par exemple, tête - genou.

3 – Proposer des variantes :
– Utiliser les espaces proches du corps de l'autre, espaces vides, petits espaces, avec toutes les parties du corps dans sa danse ;
– Alterner entre danser près ou danser loin ;
– Varier les durées des danses ;
– Déplacer le duo dans l'espace pendant la danse.

Conseils

Il est possible de varier les musiques ou de danser en silence.
Pour chaque consigne, montrer avec un nouveau volontaire. Puis, inviter un duo d'élèves à tester la consigne pour vérifier que les autres ont bien compris.
Encourager les élèves à varier les niveaux, à inventer des mouvements autres que courir, à danser avec tout leur corps et à transformer la forme de leur corps.
Changer de partenaires plusieurs fois pour chaque étape.
On peut faire toutes les étapes en une séance ou sur plusieurs séances.

Prolonger l'expérience

Il peut être intéressant de refaire la pratique à plusieurs moments du projet pour observer la progression des élèves dans la diversité des propositions de danse.
Demander plus de précision sur des qualités que l'on travaille ce jour-là : vitesse, amplitude, niveaux, occupation de l'espace, etc.
Regarder des vidéos de duos.
Introduire le travail de contact-improvisation, sans développer le rapport au poids.

Pourquoi ?
. Danser à deux, être à l'écoute.
. Rentrer en contact physique.
. Improviser, inventer.
. Observer et faire des formes.
. Sentir différentes parties du corps.

Pour qui ?
À partir du CE1.

Quand ?
Tout au long du projet.

Durée ?
Environ 30 À 45 min.

À prévoir (espaces et matériels)
Un studio de danse ou grand espace dégagé.

Habiter l'univers de la danse

Tu vas rencontrer des œuvres, des artistes et des lieux, découvrir des mots de la danse, te poser des questions sur un spectacle, explorer un processus de création, participer à une fête avec tes camarades...

La notation feuillet, Lou Cantor 104
Blind test des danses, Alice Neussaint et Flore Gerbier 105
Enquête autour des mots fondamentaux de Constellation, Aurélie Armellini 106
Créer son glossaire de danse, Charline Bidault 108
Avec les textes « Écouter la danse », Marta Munuce et Nathalie Auboiron 110
Écriture d'un texte poétique : « La poésie découpée », Audrey Vigneron 111
Observer les contraires, Fanny Delmas 112
Le nuage de mots, Louise Lavelle et Pascale Anin 114
Les ingrédients du spectacle, l'équipe du pôle EAC 115
Les questions du spectateur, Fanny Delmas 116
Quoi danses-tu ?, Mélany Scherer 118
Time's up des danses, Alice Neussaint et Flore Gerbier 119
Dire et dessiner la danse, à partir de la ressource « Écouter la danse », Fanny Delmas 120
Mon carnet des émotions, Sonia Balou 121
Sensibilisation au spectacle, Elsa Jourdain 122
Slot Machine, Liz Santoro et Pierre Godard 123
Invente ta partition, Marion Moulin 124
Le cadavre exquis dansant, Laure Bouvard, Elodie Cottet et Mathilde Ouvrard 125
Écouter notre danse, Dominique Rebaud et Nathalie Auboiron 127
Photolangage / des images et des mots, Samantha Mac Donald 128
La carte mentale : « pourquoi dansons-nous ? », Mélanie Nkongue 130
Bulles de pensée, Fanny Delmas 131

La notation Feuillet
Une proposition de Lou Cantor

Étapes

1 – Introduire le XVIIe siècle et la danse chez Louis XIV. Se demander comment on transmettait des danses d'une ville à l'autre sans se déplacer.

2 – Présenter une partition Feuillet et essayer de la déchiffrer :
- Identifier les indications sur la musique de la danse.
- Trouver la place du public.
- Suivre sur l'image le chemin de la danse dans l'espace.
- Identifier les symboles représentant les danseurs.

3 – Montrer une autre partition Feuillet où les danseurs se déplacent en miroir et inviter les élèves à reconnaître les informations comme l'étape précédente.

4 – Dans un premier temps, proposer aux élèves de se mettre par deux et de réaliser le parcours en marchant.

5 – Dans un second temps, répéter le parcours en courant.

Conseils

En amont, introduire le travail en miroir à deux et faire des déplacements de manière individuelle dans l'espace en courbe ou en ligne droite pour distinguer les trajets.
Proposer aux élèves d'être très attentifs les uns aux autres pour se suivre et faire chaque trajet en miroir.

Prolonger l'expérience

Regarder des vidéos de danse de couple en danse baroque, notamment le DVD La danse baroque de Béatrice Massin.

Pourquoi ?
. Découvrir un système de notation pour comprendre que la danse peut s'écrire.
. Apprendre à se déplacer en miroir deux par deux.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En début de parcours, en fin d'atelier.

Durée ?
Entre 20 et 30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace.
. Une musique tonique qui donne envie de courir.
. Du paperboard / un tableau.
. Deux partitions Feuillet, dont une où deux danseurs se déplacent en miroir.

Blind test des danses
Une proposition d'Alice Neussaint et Flore Gerbier

Étapes

1 – Introduire les règles du jeu : « deviner le plus rapidement possible l'esthétique de danse ».

2 – Écrire au tableau ou sur une feuille de paperboard les pistes d'analyse (mouvements, lieu, rythmes, musique, costumes, relations entre les interprètes, expressions, etc).

3 – Lancer la première vidéo. Quand un élève lève la main, arrêter la vidéo et lui donner la parole :
– Quelle est cette danse ?
– Pourquoi l'as-tu reconnue ? Qu'as-tu reconnu ?

4 – Interroger le reste de la classe :
– D'où vient cette danse ? De quelle époque ?
– Qu'avez-vous observé ? (S'appuyer sur les pistes d'analyse pour enrichir leurs connaissances sur la danse).

5 – Poursuivre l'atelier avec d'autres vidéos.

6 – Créer des « cartes d'identité » des danses avec les participants pour récapituler les connaissances apprises pendant l'atelier.

Conseils

– Prendre le temps pour chaque danse de l'expliquer, donner des éléments d'analyse. L'idée, au-delà du jeu, est de leur apprendre des choses !
– Au fil de la pratique, ne pas hésiter à faire des ponts entre les danses.

Prolonger l'expérience

– Créer les « cartes d'identité » des danses en classe, si vous n'avez pas eu le temps pendant l'atelier.
– Proposer le « Time's up des danses » pour réutiliser les connaissances apprises d'une autre manière.
– Proposer un atelier du regard.

Pourquoi ?
. Mettre des mots sur la danse.
. Analyser le mouvement.
. Comprendre la diversité de la danse.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
En début de projet.

Durée ?
2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un ordinateur et un système de vidéoprojection et le cas échéant, une connexion à internet.
. Une sélection de vidéos
. Utiliser les cartes de l'outil « cartes d'identité des danses ».
. Tableau / feuille de paperboard.
. Feutres.

Enquête autour des mots fondamentaux de Constellation
Une proposition d'Aurélie Armellini

Étapes

1 – Faire découvrir la question.
Se mettre en cercle et écrire la question « Comment j'habite mon corps par la danse ? » sur un papier de couleur froissé déposé au centre du cercle.
Faire découvrir la question en invitant un participant à récupérer le papier, le déplier, le lire dans sa tête et le faire passer à son voisin. Faire ainsi un premier tour de cercle avec le bout de papier qui circule et qui est lu dans la tête de chacun. Préciser qu'on ne cherche pas de réponses, qu'on laisse la question « suspendue ».
Refaire un tour en lisant chacun la question à voix haute.
Refaire un tour en chuchotant, en criant…

2 – Expliquer aux participants que nous chercherons tout au long du projet à répondre à cette question avec le corps, avec les mots, avec le dessin… Demander quels sont les trois mots principaux, essentiels de la question (corps / danse / habiter).
Présenter la suite de la pratique : « Nous allons commencer par chercher des définitions (mouvantes) de ces trois mots, sur lesquelles nous pourrons revenir au fil du projet pour préciser… ».

3 – Constituer trois groupes pour jouer aux enquêteurs des trois mots essentiels (corps / danse / habiter).

4 – Inviter les participants à mener les enquêtes selon la trame suivante :
. Faire une association de mots à partir de ce mot : « à quels autres mots ce mot vous fait penser ?
. Écrire une définition réelle du mot (qui pourra s'approcher de celle du dictionnaire).
. Questionner le mot. Poser toutes les questions possibles autour de ce mot.
. Choisir des mots dans un poème.
. Écrire une définition poétique du mot à partir des quatre étapes précédentes.

5 – Préparer la présentation des résultats de l'enquête : avec le matériel, chaque groupe prépare sur une feuille de paper board le résultat de son enquête pour la présenter à tout le monde (collage, décoration… possibles).

Pourquoi ?
. Explorer, questionner et nommer les mots fondamentaux de la question thématique « Comment j'habite mon corps par la danse ? ».
. Partager des définitions communes des mots et les questionner.
. Échanger à partir de ces définitions pour ouvrir des espaces de pensées et d'inventions (aussi bien réels qu'imaginaires).
. Explorer les mots avec des outils d'exploration adéquats.
. Entrer dans une démarche d'enquêteur, enquêtrice.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À réaliser de préférence en début de projet pour construire des références communes.

6 – Inviter chaque groupe à présenter les résultats de l'enquête. Pour cela, mettre en scène cette étape en organisant un plateau TV ou à l'émission de radio. Jouer le rôle du présentateur ou de la présentatrice qui accueille les enquêteurs ou proposer à un élève de jouer ce rôle.

Conseils

– Entrer dans une démarche de questionnement, accepter la posture de la réponse suspendue, accepter de mélanger réel et imaginaire, et de jouer.
– Se mettre dans la posture du chercheur, enquêteur comme les participants pour les accompagner sans les devancer.
– Avoir fait nous-même l'exercice pour accompagner les participants si besoin avec des exemples.

Prolonger l'expérience

– Accompagner les présentations d'un geste pour commencer la pratique du mouvement.
– Mettre en mouvement les définitions poétiques ou les questions.
– Ritualiser le premier exercice de lecture de la question fondatrice pendant chaque atelier du projet.
– Afficher les enquêtes dans la classe pour en faire des repères, y revenir, compléter, modifier…
– Écouter les enregistrements ou regarder les vidéos si vous avez filmé ou enregistré les présentations des enquêtes.
– Faire se rencontrer les trois mots pour voir comment ils interagissent hors de la question, comment ils peuvent interagir…

Pour en savoir plus

Aurélie Armellini est médiatrice artistique et chargée de recherche pour l'association Les araignées philosophes. Créée en janvier 2017 par Aurélie Armellini, Miren Lassus-Olasagasti et Laurence Duma, cette association conçoit des dispositifs qui font résonner et raisonner les œuvres d'art dans nos problématiques philosophiques contemporaines pour tracer de nouveaux chemins de pensées, expérimenter des manières d'être et de vivre ainsi qu'imaginer des façons d'habiter ensemble le monde.
Voir : http://araigneesphilosophes.com

Durée ?
Entre 1 heure et 2 heures et demie.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À réaliser de préférence en début de projet pour construire des références communes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Espaces suffisamment grands pour que les trois groupes puissent avoir chacun un endroit distinct.
. Dictionnaires.
. Recueil de poèmes.
. Feuilles A4.
. Feuilles de paper-board.
. Feutres.
. Scotch.

Créer son glossaire de danse
Une proposition de Charline Bidault

Étapes

1 – Introduire la pratique : « Nous allons créer notre propre glossaire de la danse. Quels sont les mots qu'on répète souvent dans les ateliers de pratique ou de médiation ? ».
Identifier avec les participants les mots-clés, notions, vocabulaire souvent employés par l'équipe-projet au sein des ateliers Constellation.
Les inscrire en nuage de mots sur une feuille de paper board.

2 – Repartir les participants en plusieurs groupes.
Chaque groupe choisit un mot-clé qu'il va explorer pour créer sa définition.
Il peut s'aider du dictionnaire ou d'autres ouvrages ou ressources mis à sa disposition, pour trouver des idées et des exemples pour comprendre, expliquer et illustrer ce mot-clé.
Il écrit et dessine sur une feuille de paper board sa recherche.

3 – Au moyen de la feuille de paper board, chaque groupe présente leurs définitions aux autres participants.
Proposer un temps de questionnement après chaque mot présenté « Connaissiez-vous déjà ce mot ? Est-ce qu'on peut l'utiliser dans un autre contexte que celui de la danse ? Est-ce qu'il veut dire la même chose ? … ».
Ensuite, reformuler collectivement chaque définition des mots-clés.

4 – Chaque participant écrit dans son carnet d'exploration les mots-clés du jour et leur définition.

Conseils

Pendant l'étape 2, passer voir chaque groupe pour les questionner et les inciter à aller plus loin dans leur recherche / conception de la notion : « Quelles définitions avez-vous trouvées ? Pourquoi ce mot serait utilisé en danse ? Est-ce qu'il ne pourrait pas dire autre chose ?… »
Il n'y a pas de définition parfaite ! L'important est que chacun puisse expliquer la notion avec ses propres mots. Chaque sous-groupe peut se mettre d'accord sur une seule définition ou écrire plusieurs définitions, chacun avec leurs propres mots.
Il est important de proposer un travail en groupe pour favoriser l'être-ensemble et l'écoute de chacun, puis un travail en individuel par écrit, afin que chacun s'approprie ce nouveau vocabulaire.

Pourquoi ?
. Revenir sur le vocabulaire employé par l'équipe projet de Constellation afin de favoriser leur compréhension et leur appropriation par les participants.
. Expliciter les mots de la danse pour nourrir le vocabulaire des participants.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Au début du projet, après les premiers ateliers.

Durée ?
45 minutes minimum.

À prévoir (espaces et matériels)
. Feuilles de paper board.
. Un marqueur.
. Feutres.
. Dictionnaires.
. Livres / dictionnaires sur la danse.

À la fin de l'atelier, inviter à réécouter le texte, quelles sont les idées qui attirent l'attention des élèves ? à quoi ça leur fait penser ? qu'est-ce qu'ils comprennent maintenant ?

Prolonger l'expérience

Répéter l'expérience avec un autre texte.
Lire deux ou trois textes pendant l'atelier.
Enregistrer les mots trouvés ou les phrases créés.
Dessiner une partition pour transmettre les danses composées.
Faire un atelier photo avec les élèves et créer des cartes postales avec portrait + phrase.

Avec les textes « Écouter la danse »
Une proposition Marta Munuce à partir des conseils de Dominique Rebaud et Nathalie Auboiron

Étapes

1 – Préparer l'écoute. Choisir un endroit dans l'espace et choisir une posture confortable. Fermer les yeux et essayer d'écouter le son le plus loin de soi (oiseau, bus, chien), ensuite, écouter le son le plus proche de soi (respiration). Ouvrir les yeux et partager avec le groupe les sons entendus.

2 – Refermer les yeux et faire écouter le texte choisi dans « Écouter la danse ». À la fin, rouvrir les yeux et demander aux élèves de quoi parle le texte, nommer des mots, des sons ou des phrases qu'ils ont entendus, les noter sur une grande feuille ou tableau. Si besoin, définir les mots « difficiles ».

3 – Lire le texte à voix haute. À la fin de chaque phrase, identifier, si possible : des personnages, des parties du corps, des actions ou des qualités. Les noter sur des petits papiers.

4 – Mélanger les petits papiers et s'en servir pour :

A. Composer une danse. En petits groupes, chaque élève tire au sort un mot, noter l'ordre et imaginer un geste ou une posture pour chaque mot. Répéter l'enchainement des gestes et partager avec les autres groupes.

B. Guider une improvisation. Un élève tire au sort un mot, les autres jouent avec les manières de l'interpréter. Ou bien, en petits groupes, chaque élève tire au sort un mot et propose une danse improvisée pour les autres groupes qui observent.

C. Écrire un nouveau texte. Chaque élève tire au sort deux mots et écrit une phrase avec ces mots Ensuite, chaque élève peut lire sa phrase en variant les manières de jouer avec sa voix, ralentir-accélérer, chuchoter-crier, grave-aigu, énervé-calme, etc.

Conseils

Proposer la pratique dans un espace calme, ouvrir les fenêtres au début pour entendre ce qui se passe au loin.
S'adapter aux besoins du groupe : ont-ils besoin de réécouter le texte une deuxième fois ? ont-ils besoin de faire une lecture silencieuse en individuel ?
Si les élèves ont du mal à se rappeler les mots qu'ils entendent, leur donner une consigne précise avant de lancer l'écoute, par exemple « identifier une partie du corps ».
Vous pouvez varier l'ordre des propositions de l'étape 4.

Pourquoi ?
. Pour développer une écoute active.
. Pour découvrir des écrits sur la danse.
. Pour comprendre que la danse peut aussi s'écouter, se lire, se dire, se penser, s'imaginer.
. Pour composer une danse à partir de mots.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
Après un échauffement corporel.

Durée ?
1 heure et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace. Un ordinateur ou portable pour accéder au Padlet « Écouter la danse ». Une enceinte.

Écriture d'un texte poétique « La poésie découpée »
Une proposition d' Audrey Vigneron

Étapes

1 – Lire une poésie à voix haute (élèves ou enseignant en fonction de l'âge).

2 – Distribuer le matériel et leur proposer d'écrire un texte à partir de mots découpés de cette poésie.

3 – Chaque élève présente son travail, par une lecture ou par l'affichage du texte.

Conseils

Le choix de la poésie initiale détermine le lien que l'élève va faire avec le projet.
Laisser les élèves expérimenter et construire leur propre texte.
Pour les très jeunes ou petits lecteurs travailler sous forme de dictée à l'adulte.

Prolonger l'expérience

À partir du texte écrit par un autre élève, réécrire un nouveau texte en découpant des mots et en y ajoutant ses propres mots. Les élèves peuvent découper des mots de la poésie initiale ou des mots écrits par le premier auteur.
Transposer cette pratique d'écriture à une pratique corporelle.

Pourquoi ?
. Produire un écrit en partant d'une œuvre littéraire.
. Travailler sur la trace en poésie et en danse.
. Découvrir sa compréhension individuelle et sa sensibilité poétique.

Pour qui ?
À partir du CE1.

Quand ?
En classe, à tout moment du projet.

Durée ?
30 minutes à 1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Pour chaque élève :
1 photocopie de la poésie, 1 feuille blanche ou de classeur, 1 paire de ciseaux, 1 tube de colle, 1 stylo.

Observer les contraires
Une proposition de Fanny Delmas

Étapes

Les participants sont placés en cercle.

1 – En discussion libre, inviter les participants à trouver des contraires en danse. Les noter sur un tableau ou sur des papiers cartonnés. Lorsque les participants rencontrent des difficultés à trouver des contraires, vous pouvez leur en proposer en guise d'incitation (à retrouver dans la partie « outils »).

2 – Lorsque qu'au minimum 5 paires de contraires sont trouvées, distribuer à chacun deux papiers cartonnés avec un feutre noir.

3 – Répartir les paires de contraires auprès des participants. Demander à faire un dessin qui représente le contraire, un dessin qui puisse être compris par les autres (10 à 15 min.). Chaque participant dessine une paire de contraires avec un contraire par papier.

4 – Les participants se regroupent. Les différentes manières de dessiner les contraires sont observées. Un choix collectif est effectué pour garder la paire de contraires la plus explicite pour l'ensemble du groupe.

5 – Le « glossaire des contraires » est ensuite affiché dans un endroit du studio et/ou de la salle de classe. Il sera complété tout au long du projet.

Conseils

Encouragez les participants à aller vers un dessin abstrait, à sortir d'une représentation figurative de la danse, et ce, afin de favoriser la compréhension de la dimension codée des formes d'écritures.
Pour des élèves de maternelles ou de CP, cette pratique peut être explicitement reliée à l'apprentissage de la lecture.
En amont, pendant ou après la pratique, il est conseillé de lire collectivement le livre *A contrario ou la danse contrariée* afin de découvrir des contraires, des manières de les dessiner ainsi que d'observer les écarts entre les propositions des participants et celles de Mary Chebbah.

Pourquoi ?
. Développer un vocabulaire sur la danse.
. Expérimenter une manière de noter la danse.

Pour qui ?
À partir de la moyenne section.

Quand ?
Cette pratique peut se répéter tout au long du parcours.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Une salle ou un studio.
. Une soixantaine de papiers cartonnés de couleur blanche (format A4 coupé en 4), des feutres ou crayons noirs.

Prolonger l'expérience

La pratique peut être précédée ou prolongée par une expérimentation corporelle des contraires.
La pratique peut se prolonger avec l'observation d'extraits de spectacle de danse. Une ou plusieurs paires peuvent être sélectionnées pour analyser les œuvres. Cela va amener les participants à porter une attention particulière sur un élément de la danse. Pour cela, choisissez des extraits où l'analyse du mouvement dansée est très claire. Par exemple, si vous souhaitez faire observer les lignes courbes ou lignes droites, les œuvres d'Anne Teresa de Keersmaeker ou de Lucinda Childs sont intéressantes ; si vous souhaitez mettre l'accent sur les changements de rythme, *L'après-midi d'un faune* de Vlaslav Nijinski est pertinent ; ou encore pour les contraires danse joyeuse / danse triste : *Le lion et le rat* de Dominique Boivin / *Café Müller* de Pina Bausch ; etc, etc.

Pour en savoir plus

Cette pratique est inspirée par le livre *A contrario ou la danse contrariée* de Mary Chebbah, collection dançer. Elle a été expérimentée au sein d'un projet avec Bruno Benne et Adeline Lerme et une classe de grande section.

Le nuage de mots
Une proposition de Louise Lavelle et Pascale Anin à partir du spectacle *Temps de Baleine*

Étapes

Les participants sont placés en cercle.

1 – Observer des nuages de mots (ici).

2 – Noter le titre du spectacle au tableau, par exemple, *Temps de baleine*.

3 – Inviter les élèves à énoncer des mots en rapport avec les émotions ressenties lors du spectacle sans se censurer.

4 – Noter les mots de chaque élève au tableau.

5 – Ensuite, chaque élève choisit les mots qu'il préfère et les met en forme sur sa feuille blanche avec des feutres de couleurs pour représenter, par exemple, une forme de baleine, ou une autre forme en lien avec le spectacle.

Pourquoi ?
. Rendre compte d'une expérience de spectateur/spectatrice.
. Échanger librement autour des impressions ressenties lors d'un spectacle.
. Verbaliser ses émotions.
. Pour s'entrainer à exercer un regard critique en mettant en lien les émotions (négatives ou positives) et les mots.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Après un spectacle.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Feuilles blanches et feutres de couleurs.

Les ingrédients d'un spectacle
Une proposition de l'équipe du pôle EAC

Étapes

Cette pratique se joue en petits groupes.
1 – Introduisez la pratique : « Vous êtes des chorégraphes et vous allez créer votre propre spectacle. Comme une recette, un spectacle comporte des ingrédients (la farine, la lumière…), des actions à faire (remuer la pâte, répéter la chorégraphie…) et des personnes pour mener à bien la recette (aide cuisinier, créateur son…). Vous allez faire un plat unique en choisissant les ingrédients, les personnes et l'ordre des actions ! De plus, chaque plat s'épice, se parfume avec des saveurs, comme par exemple de la cannelle ou encore des idées de mouvement ou d'histoires. Lorsque vous avez fini d'élaborer votre recette, vous la raconterez aux autres groupes. C'est parti ! ».

2 – Chaque groupe élabore sa recette de spectacle (15 à 30 minutes) puis réfléchit à la manière de la partager (5 à 15 minutes).

3 – Chaque groupe raconte sa recette aux autres groupes (20 à 45 minutes).

Conseils

– Passer auprès de chaque groupe pour s'assurer de la mise au travail du collectif. Si les participants s'approprient les cartes individuellement, repréciser la dimension collective de la création de la recette.

– Insister sur le caractère singulier de la création d'un spectacle, pour certains artistes le lieu sera primordial, pour d'autres, ce sera un temps de recherche, etc.

– Si certaines notions paraissent trop complexes pour le groupe, enlever certaines cartes et/ou prendre un temps de définition en amont de la pratique.

– Les participants sont invités à écrire sur les cartes vierges des personnes, ingrédients ou actions qu'ils leur manquent pour créer leur spectacle.

– Imprimer les jeux de cartes et les plastifier de manière à pouvoir les utiliser plusieurs fois et écrire au marqueur effaçable sur les cartes blanches.

Pourquoi ?
. Appréhender les étapes de création d'un spectacle.
. Comprendre la multiplicité des procédés de création.
. Découvrir et/ou approfondir l'environnement professionnel du spectacle vivant.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
Entre 45 minutes et 1 heure et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace confortable pour travailler en petits groupes, avec ou sans tables.
. Les cartes à découper de l'outil « Les ingrédients d'un spectacle » (un jeu par groupe).

Les questions du spectateur : autour d'une captation de danse
Une proposition de Fanny Delmas

Étapes

Cette pratique est collective.

1 – Introduire la pratique : préciser que les participants vont se questionner sur leur expérience de spectateur.

2 – Inviter un participant à piocher une carte et à la lire à haute voix.

3 – Regarder ensemble un extrait de spectacle danse ou se remémorer le spectacle vu.

4 – Les participants répondent à la question (et uniquement à la question). Pour cela, leur demander d'être le plus précis possible et d'argumenter chaque réponse.

5 – La pratique peut se terminer :
. Lorsqu'une question de chaque thématique a été piochée.
. Lorsque toutes les questions ont été abordées.
. Lorsque chaque participant a pioché une carte.
. Lorsque la sonnerie retentie.

Conseils

Il n'y a pas une seule bonne réponse aux questions ! Chacun peut y répondre de manière singulière. Votre accompagnement favorise la précision du questionnement, la pertinence des réponses, l'écoute mutuelle et l'échange collectif. Prenez soin d'expliquer que le regard sur une œuvre appartient à chacun et que le désaccord est possible. Un débat est très positif pour comprendre les points de vue des autres et préciser le sien.

Si vous sentez que la discussion patine ou que les réponses manquent de précision, vous pouvez exemplifier. Vous pouvez aussi faire des liens avec les ateliers, avec vos propres enseignements, avec l'histoire de la danse, de l'art, avec des questions sociétales…

Prolonger l'expérience

Proposez régulièrement cette pratique pour que toutes les questions soient abordées et pour que des habitudes d'observation et d'analyse se développent au fur et à mesure des séances.

Pourquoi ?
Pour tous :
. Mettre des mots sur son expérience de spectateur.
. Développer une analyse descriptive, sensible et réflexive sur les œuvres.
. Relier danse observée et danse pratiquée.

Pour les plus grands :
. Relier une œuvre à une époque, un courant artistique, une démarche d'artiste, un contexte sociétal.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
Entre 15 minutes et 1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace confortable pour discuter avec une disposition en cercle ou en carré.
. Un système de vidéoprojection et le cas échéant, une connexion à internet.
. Utiliser les cartes de l'outil « Les questions du spectateur ».

Les variantes en collectif

Variante 1
1 – Introduire la pratique.
2 – Après avoir séparé les participants en plusieurs petits groupes, inviter chaque groupe à piocher une carte.
3 – Les participants répondent à la question (et uniquement à la question).
4 – S'interroger collectivement sur les différences de perceptions dues au regard à partir de différentes questions.

Variante 2
1 – Introduire la pratique.
2 – Faire piocher une des cartes à un des participants.
3 – Y répondre, puis s'interroger sur ce que ça change de se poser une question avant ou après avoir regardé une œuvre.

Variante 3
1 – Introduire la pratique.
2 – Choisir ou inviter à piocher une carte.
3 – Regarder plusieurs extraits avec cette même carte.

Variante 4
1 – Introduire la pratique.
2 – Regarder plusieurs fois le même extrait en faisant piocher différentes cartes au fur et à mesure.

Variante en petits groupes

1 – Introduire la pratique :
2 – Constituer des groupes de 3 à 5 joueurs.
3 – Par groupe, inviter à piocher 3 cartes dans 3 thématiques différentes.
4 – Laisser 10mn pour répondre aux questions
5 – Demander à chaque groupe une restitution orale devant l'ensemble des participants.

Variante : crée ton propre jeu !

Vous pouvez également créer votre propre jeu des questions du spectateur avec le groupe. Pour cela, invitez le groupe à s'interroger seul ou collectivement sur ce que l'on regarde quand on regarde de la danse. Ensuite, demandez-leur de formuler une série de questions et de les écrire sur des cartes vierges. Lorsque votre jeu est créé, utilisez les pratiques ci-dessus ou inventez les vôtres.

Quoi danses-tu ?
Une proposition de Mélany Scherer

Étapes

1 – Constituer avec les participants une base commune de références chorégraphiques : regarder les extraits vidéos et définir avec le groupe les différents mouvements caractéristiques des esthétiques de danse. Solliciter également les connaissances de chacun pour compléter cette base commune.

2 – Noter sur des papiers individuels les esthétiques de danse évoquées, pour créer un jeu de cartes de « danses ».

3 – Répartir le groupe en deux équipes et faire tirer au sort 1 papier à la première équipe qui aura quelques secondes pour se mettre d'accord sur le type de mouvement de cette danse pour ensuite tenter de la faire deviner à l'autre équipe.

4 – Puis inverser les rôles, c'est à la deuxième équipe de faire deviner.

5 – Le jeu se termine quand tous les papiers ont été piochés.

Conseils

– Sélectionner des vidéos avec des esthétiques de danses différentes, afin d'aborder la pluralité de la danse.
– Il est important d'avoir une base commune de références chorégraphiques avec le groupe pour faire ce jeu. Ce sera de plus en plus drôle à mesure que des pratiques moins connues sont évoquées et ajoutées à la liste.
– Répéter la pratique régulièrement dans le projet pour nourrir les connaissances en danse.
– Inclure des temps d'échanges pour contextualiser les danses.

Prolonger l'expérience

– Tout au long de l'année, ajouter des nouvelles pratiques chorégraphiques à la liste pour refaire le jeu avec de nouvelles difficultés.
– Au fur et à mesure, faire tirer au sort 2 papiers afin de mélanger deux genres chorégraphiques à faire deviner pour plus de croisement de esthétiques.
– Variante pour regarder des extraits vidéos : pratique « Blind test des danses ».
– Variante du jeu : pratique « Time's up des danses ».

Pourquoi ?
. Associer l'analyse du mouvement et des esthétiques chorégraphiques à un moment ludique de pratique corporelle.
. Partir des caractéristiques basiques des différentes esthétiques en danse, pour aller plus loin dans l'analyse.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
En début de projet.

Durée ?
1 heure et demie.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.
. Un ordinateur et un système de vidéoprojection et le cas échéant, une connexion à internet.
. Une sélection de vidéos.
. Des petites feuilles de papier pour créer un jeu de cartes de l'outil « carte d'identité des danses ».
. Un marqueur ou feutre.

Time's up des danses
Une proposition d'Alice Neussaint et Flore Gerbier

Étapes

1 – Introduire les règles du jeu : « faire deviner à son équipe, dans un temps limité, une danse uniquement avec des mots ou des mouvements ».

2 – Écrire quelques pistes d'analyse au tableau ou sur une feuille affichée (lieu, costumes, musique etc) pour aider les participants pendant le jeu.

3 – Faire plusieurs groupes (3 groupes) en fonction du nombre d'élèves et leur donner un jeu de cartes de l'outil « carte d'identité des danses ».

4 – Pour la 1ère manche, demander à un participant de chaque équipe de faire deviner la danse concernée avec des mots. Les inviter à décrire et donner des informations précises, en s'aidant des pistes d'analyse. Chronométrer et laisser 30 secondes au groupe pour faire deviner le plus de danses possibles puis inverser les groupes.

5 – Pour la 2ème manche, reprendre l'étape 2 et demander aux participants de faire deviner en dansant / mimant la danse (interdiction de parler !).

Conseils

– Il peut être compliqué d'apporter des connaissances sur les danses pendant le jeu, car les participants sont pris au jeu. Prévoir un temps en fin d'atelier pour revenir sur chaque danse et échanger avec eux.
– Si les participants n'ont pas de références en danse : proposer avant la pratique « Blind test des danses ».
– Si les participants ont du mal à trouver, les aider en posant des questions : où danse-t-on cette danse ? À quelle occasion ? À quelle époque ? Qui danse ? Avec qui ? Pour qui ?
– Pour complexifier le jeu lors de la 1ère manche, interdire les mots de la même famille.

Prolonger l'expérience

Variante : pratique « Quoi danses-tu ? »

Pourquoi ?
. Mettre des mots sur la danse et développer son vocabulaire.
. Se mettre en mouvement.
. Comprendre la diversité de la danse.

Pour qui ?
À partir de la 6e.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace vide et propre.
. Grande feuille ou un tableau.
. Chronomètre.
. Jeu de cartes « danses » : cartes / petites feuilles de papier où sont inscrites les esthétiques de danses à faire deviner.
. En complément : Utiliser les cartes de l'outil « Cartes d'identité des danses » (cf outils).

Dire et dessiner la danse, avec la ressource « Écouter la danse »
Une proposition de Fanny Delmas

Étapes

1 – Inviter les élèves à marcher dans tout l'espace comme lorsqu'ils marchent dans la rue. Leur proposer d'observer l'espace, leurs camarades, d'écouter les sons du dedans et du dehors. Leur demander de s'arrêter, puis de descendre au sol et de se déposer dans une position confortable (allongé, assis).

2 – Écouter le texte « Vols d'oiseaux » d'Odile Duboc et poser à côté de chaque élève une feuille blanche et un crayon. Inviter les élèves à dessiner la danse qu'ils ont imaginé (les mouvements, l'espace, les trajets de danseurs…).

4 – Récupérer les dessins et les afficher pour qu'ils soient visibles par tous. Débuter ensuite une discussion collective : avez-vous entendu la même danse ? les mêmes mouvements ? Est-ce qu'il y a des similitudes ou des différences ? Les élèves peuvent nommer ce qu'ils ont entendu et imaginé puis expliquer leurs choix de dessins.

5 – Écouter à nouveau le texte « Vols d'oiseaux » d'Odile Duboc. Interroger le groupe : Avez-vous entendu d'autres mots ? Avez-vous imaginé d'autres danses ? Leur proposer de le dire ou de le montrer.

6 – Montrer aux élèves l'image de « Vols d'oiseaux » d'Odile Duboc. http://odileduboc.com/spectacle/Vol-d-oiseaux-1981- Leur demander si c'est la danse qu'ils avaient imaginée ou non, en débattre.

7 – Leur montrer également le dessin des trajectoires des danseurs. En quoi cela nous fait penser aux oiseaux ?

Conseils

Pour les plus petits, les étapes peuvent être simplifiées et/ou répétées. Pour les plus grands, vous pouvez présenter la démarche d'Odile Duboc et approfondir par une lecture du livre « Les mots de la matières » d'Odile Duboc ou par des documentaires visibles sur numeridanse.tv.

Prolonger l'expérience

Composer une danse à partir de ce que les élèves ont entendu, imaginé, dessiné.
Présenter différentes œuvres qui convoquent les oiseaux, par exemple : « Le lac des cygnes » de Marius Petipa, « L'oiseau de feu » de Maurice Béjart, « Beach birds for camera » de Merce Cunningham…
Écrire un texte à partir d'une danse produite par les élèves.

Pourquoi ?
. Pour découvrir des écrits sur la danse.
. Pour découvrir l'univers d'un artiste.
. Pour comprendre que la danse peut s'écouter, se lire, se dire, se penser, s'imaginer.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
En milieu de projet.

Durée ?
30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un grand espace.
. Un ordinateur ou portable pour accéder au Padlet « Écouter la danse ».
. Une enceinte.

Mon carnet des émotions
Une proposition de Sonia Balou

Étapes

1 – Distribuer un carnet à chaque élève et expliquer qu'il servira à garder la trace de chaque spectacle vu.

2 – Avant chaque sortie, présenter l'univers de l'œuvre avec le teaser du spectacle, l'affiche, des photos ou la musique et faire émettre des hypothèses par les élèves sur l'histoire qui sera racontée.

3 – Écrire sur le carnet les émotions que l'on a ressenti.

4 – Voir le spectacle.

5 – En classe, aborder les émotions ressenties pendant le spectacle. Par exemple, qu'as-tu ressenti quand tu es entré dans la salle de spectacle ? Qu'as-tu ressenti quand tu as vu les danseurs sur le plateau ? Les noter sur le carnet.

6 – Se rappeler les mouvements observés pendant le spectacle et demander aux élèves de reproduire un des gestes et les prendre en photo.

7 – Dessiner sur le carnet un élément que l'on a retenu du spectacle et écrire une phrase ou petit texte.

8 – Partager les productions des élèves en petits groupes.

Conseils

Si les élèves sont, par exemple, en CP, le carnet pourra les suivre jusqu'au CM2 .

Prolonger l'expérience

À partir des photos prises, proposer aux élèves de créer un enchainement de gestes et postures pour créer une chorégraphie. Aborder le lien entre la danse et la photographie.

Pourquoi ?
. Garder une trace des spectacles vus par les élèves et de leur l'expérience de spectateur.
. Exprimer ses émotions par les mots et le dessin.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Avant et après un spectacle.

Durée ?
Deux fois 30 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. En classe.
. Un carnet par élève.
. Une affiche A5 de l'œuvre, du matériel sonore et vidéo.
. Étiquettes de mots pour les non-lecteurs.

Sensibilisation au spectacle – Exemple de *Corps extrêmes*, Rachid Ouramdane et la Cie XY

Une proposition de Elsa Jourdain

Étapes

1 – Introduire le titre de la pièce et questionner les élèves sur ce que cela raconte. Par exemple : « Corps extrêmes » fait penser à « sports extrêmes », il y a des funambules et des acrobates présents dans le spectacle. Il y a un rapport au danger et à la prise de risque.

2 – Montrer une image du spectacle, décrire les couleurs, les personnes, les décors et raconter ce qu'on imagine.

3 – Montrer un extrait du spectacle et décrire ensemble ce qu'on voit. Par exemple, dans ce spectacle on peut aborder la gravité, la suspension, le vide, le vertige, la virtuosité, la fragilité des corps.

4 – Pour conclure, présenter le chorégraphe : Qui est-il ? Quelle est sa démarche artistique ? Est-ce sa première création ? Quelles sont ses inspirations ? Avec qui collabore-t-il ?

Conseils

Orienter les élèves avec des questions précises avant de regarder l'extrait.
S'appuyer sur le dossier pédagogique du spectacle s'il existe.
Pour présenter le chorégraphe, s'appuyer sur une vidéo de présentation du type « minute spectateur » si elle existe.

Prolonger l'expérience

Proposer la pratique « Les ingrédients d'un spectacle » autour d'une captation de danse pour sensibiliser les élèves à la technique (musique, lumières, scénographie, costumes…) d'un spectacle.
Proposer la pratique « Les questions du spectateur ».

Pour en savoir plus

Vous trouverez des extraits vidéo sur Numéridanse (cf. Ressources).

Pourquoi ?
. Accompagner la venue au spectacle.
. Donner des clefs de lecture d'une œuvre.
. Comprendre la démarche artistique d'un chorégraphe.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Une à deux semaines avant un spectacle.

Durée ?
Entre 1h et 1h30.

À prévoir (espaces et matériels)
. En classe.
. Un ordinateur et un vidéoprojecteur.

Slot Machine
Une proposition de Liz Santoro et Pierre Godard

Étapes

1 – Constituer deux équipes.

2 – Choisir un ou plusieurs joueurs pour chaque équipe.

3 – Tirer un trajet : les joueurs se déplacent en marchant dans l'espace en suivant la figure proposée (carré, zig-zag, ligne droite…).

4 – Tirer un environnement (sol brûlant, sol glissant, tempête, sables mouvants…) : les joueurs rajoutent cette consigne à leurs déplacements, en mettant en jeu le plus possible de parties du corps.

5 – Au bout d'un temps déterminé (par exemple, 1 minute), changer d'équipe et reprendre les étapes 3-4.

Conseils

Prendre un temps en amont pour explorer collectivement chaque trajet et chaque environnement proposé.

Prolonger l'expérience

Tester la pratique « Environnements » en amont..

Pourquoi ?
. Travailler des déplacements dans l'espace et des qualités du mouvement.
. Jouer avec le hasard.
. Réagir à des consignes en temps réel.

Pour qui ?
À partir de la grande section.

Quand ?
Après l'échauffement.

Durée ?
1 heure.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un studio de danse ou grande salle.
. Des outils permettant des tirages au hasard (cartes, dès, logiciel) de trajets et d'environnements.
. Chronomètre.

Invente ta partition
Une proposition de Marion Moulin

Étapes

Découvrir la notation du mouvement :
1– Présenter la notation du mouvement avec un bref historique.

2 – Montrer différemment systèmes de notation (Benesh, Feuillet, Laban…).

3 – Identifier les différentes composantes d'une chorégraphie (temps, espace, poids…).

4 – Composer une danse. Par groupe de 4 : inviter les élèves à inventer un mouvement chacun pour constituer un enchaînement par groupe.

5 – Écrire la danse : demander aux groupes d'écrire leur danse en utilisant des symboles, des dessins avec des légendes et sans utiliser de mot. Donner un titre à la danse inventée.

6 – Déchiffrer la danse : échanger les partitions entre les groupes et tenter de déchiffrer les partitions.

7 – Interpréter la partition reçue et déchiffrée.

8 – Présenter les partitions : les élèves qui ont reçu la partition sont invités à la présenter puis c'est au tour du groupe qui l'a écrite de la performer.

9 – Discuter ensemble sur les différences et les ressemblances des danses présentées.

Prolonger l'expérience

Atelier possible par correspondance : échanger les partitions entre deux classes et se répondre.

Pourquoi ?
. Découvrir les systèmes de notation du mouvement.
. Identifier les différentes composantes d'une chorégraphie.
. Composer une danse et traverser un processus de création.
. Développer le regard du spectateur.
. Inventer un moyen pour garder la trace d'une chorégraphie.

Pour qui ?
A partir du CM1.

Quand ?
En milieu ou fin de projet.
Prérequis : s'inspirer d'une danse déjà traversée dans l'année.

Durée ?
Minimum 2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Espace de danse.
. Grandes feuilles blanches.
. Feutres de couleurs.

Le cadavre exquis dansant
Une proposition de Laure Bouvard, Elodie Cottet et Mathilde Ouvrard

Étapes

1– Demander aux élèves de raconter un rêve par écrit.

2 – Introduire ce qu'est un cadavre exquis : « Le cadavre exquis est un jeu d'écriture inventé par un groupe de poètes (les surréalistes) et en particulier Jacques Prévert en 1925. Cela consiste à construire une phrase à plusieurs sans que chacun et chacune des participants et participantes n'ait l'information de ce que la personne précédente a écrit. »

3 – Répartir les élèves en groupes de cinq et prévoir un adulte réfèrent par groupe.

4 – Faire lire à chaque élève son rêve.

5 – Donner à chaque groupe une bande de papier (cf. tableau) : demander à un élève de choisir dans son rêve un sujet, faire plier le papier jusqu'au pointillés pour cacher ce qu'il a écrit et le faire passer à son voisin. Répéter cette étape pour chaque case du tableau.

Un sujet : déterminant + nom + adjectif	Un verbe	Un complément d'objet direct (COD) : quoi ?	Un complément circonstentiel de lieu (CCL) : où ?	Un complément circonstentiel de manière (CCM)

6 – Faire lire le cadavre exquis au sein du groupe et inviter les élèves à dessiner ce qui est décrit dans la phrase du cadavre exquis.
7 –Proposer aux élèves d'imaginer une courte chorégraphie à partir du dessin, les amener à reproduire avec les corps le lieu, les personnages, l'ambiance.
8 – Inviter chaque groupe à présenter leur chorégraphie et collecter les impressions des autres groupes.

Conseils

– Insister sur le fait que personne ne doit raconter son cadavre exquis aux autres groupes.
– Il est envisageable d'imposer une technique de dessin.
– Pour la chorégraphie à partir du dessin, il est possible de s'appuyer

Pourquoi ?
. Pour approfondir le concept du rêve en lien avec le film-conférence Petite histoire de l'imaginaire corporel.
. Pour travailler l'imagination, la rédaction, l'invention de chorégraphie, la transposition d'un dessin ou d'une phrase à des gestes.
. Pour expérimenter un processus de création.

Pour qui ?
A partir du CM1.

Quand ?
À la suite du film-conférence *Petite histoire de l'imaginaire corporel.*

Durée ?
Entre 1h30 et 2 heures.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace avec des tables et des chaises qui permet d'isoler les différents groupes pour la première partie.
. Un grand espace (studio/dojo/gymnase) pour la seconde partie.
. Des feuilles A3, des crayons/feutres, des bandes de papier (cf. tableau) + une fiche d'aide pour les cadavres exquis.

sur les couleurs du dessin pour donner une qualité particulière aux mouvements. Par exemple, le rouge peut donner des mouvements plus énergiques ; le bleu, des mouvements plus doux ; le multicolore, des mouvements plus explosifs et pétillants, etc.
– On peut également créer des trajets dans l'espace en s'appuyant sur certaines formes dans le dessin. Par exemple, pour le dessin d'une maison, redessiner dans l'espace en marchant ou en se positionnant à un endroit précis pour former le dessin d'une maison ou seulement le toit.
– On peut donner des contraintes supplémentaires selon ce que l'on veut travailler et le niveau de ses élèves. Par exemple, on peut demander un sujet avec un déterminant possessif, un nom et un adjectif.

Prolonger l'expérience

– Montrer les chorégraphies et inviter les autres groupes à les interpréter et retrouver la phrase du cadavre exquis. Le groupe dont c'est la chorégraphie valide ou non les propositions. Veiller à ce que chaque groupe passe.
– Noter au tableau les cadavres exquis de tous les groupes et associer chaque cadavre exquis à la chorégraphie correspondante. A la fin du jeu, chaque groupe explique sa chorégraphie aux autres.
– On peut aussi partir d'une œuvre d'art pour créer une chorégraphie en solo ou en groupe, de la même manière qu'avec le dessin du cadavre exquis.

Pour en savoir plus

Pourquoi ce jeu s'appelle-t-il ainsi ? La première phrase qui a été inventé par les poètes qui ont inventé ce jeu fut : « Le cadavre exquis boira le vin nouveau. » et ils ont ainsi appelé ce jeu « Le cadavre exquis ».
Voir les dessins « *cadavre exquis* » d'André Breton.

Quelques verbes qui peuvent accepter un COD :
– 1er groupe -ER
Adorer / acheter / envoyer / tuer / aimer / dévorer / lancer / manger / photographier / voler / oublier / nettoyer / envoyer / bruler / jeter

– 2eme groupe -IR -issons
Finir / choisir / agrandir/ guérir / nourrir / fournir / vomir / bâtir / salir / démolir / réussir / élargir / remplir / rétrécir / réunir

– 3eme groupe -RE -OIR -IR
Prendre / vendre / entendre / faire / produire / boire / mettre / voir / offrir / tenir

Écouter notre danse
Dominique Rebaud et Nathalie Auboiron

Étapes

1 – S'assoir en cercle, proposer aux participants d'enregistrer une description de la danse que l'on vient de composer ou d'improviser pour s'en souvenir et la partager.

2 – Se concentrer sur la danse à décrire en fermant les yeux, faire silence.

3 – Un élève s'occupe de tenir le téléphone portable et d'enregistrer, chaque élève à tour de rôle va décrire une partie de la danse, du début à la fin.

4 – Toujours en cercle, écouter l'enregistrement en position allongée.

5 – Commenter et analyser ce que l'on vient d'écouter.

6 – Recommencer jusqu'à ce que tous les élèves soient enregistrés.

7 – Refaire la danse avec ou sans l'enregistrement.

8 – Commenter et analyser ce que l'on vient de faire.

Conseils

Évitez de donner trop d'explications pour laisser les élèves s'exprimer librement lors des étapes de description et de commentaires.

Prolonger l'expérience

– Faire un montage sonore avec les enregistrements et avec de la musique.
– Jouer avec les manières d'enregistrer : à l'extérieur, en marchant, en dansant.
– En deux groupes, un groupe réalise l'audiodescription de la danse en regardant les autres la faire.

Pour en savoir plus

Cette proposition est issue du projet Écouter la danse, une collection de tableaux chorégraphiques sonores.
https://padlet.com/poleeac/couter-la-danse-constellation-45fot5brjrn8s6y3

Pourquoi ?
. Pour mettre à distance une danse, l'analyser et/ou la noter tout en l'incorporant.
. Pour partager une danse au-delà de l'atelier.
. Pour favoriser la concentration et un retour au calme.

Pour qui ?
À partir du CM1.

Quand ?
Au milieu du projet.

Durée ?
Milieu ou fin d'atelier.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace calme, avec le moins possible de bruits ambients.
. Un support pour réaliser l'enregistrement : téléphone portable, ZOOM, etc

Photolangage / des images et des mots
Une proposition de Samantha Mac Donald

Étapes

1 – Se mettre en cercle autour des côtés préalablement disposées partout dans l'espace. Inviter les élèves à se remémorer le spectacle qu'ils ont vu dernièrement : fermer les yeux et redonner les informations principales (dates, titre, nom chorégraphe…).

2 – Proposer aux élèves de se lever 3 par 3 et d'analyser les différentes cartes dans l'espace. Les inviter à choisir (dans leur tête) celle qui leur évoque le plus le spectacle et venir s'assoir une fois le choix fait. Continuer jusqu'à ce que chacun ait pu choisir.

3 – Se lever et former des groupes autour des cartes choisies. Il est possible que certains élèves soient seuls : les accompagner tout au long du chemin. Rassembler les cartes non choisies et les laisser dans l'espace.

4 – Discuter en groupe du choix de carte : est-ce la couleur ? le motif ? Un objet qui était présent dans le spectacle ? Après la discussion les inviter à écrire une phrase qui résume leur choix. Après le temps imparti, coller leur carte sur la feuille et la scotcher au mur.

5 – Rassembler les élèves au centre de l'espace et leur donner la prochaine consigne : « nous allons passer voir chaque groupe comme dans une exposition et une personne référente nous exposera les liens observés entre la carte et le spectacle. Nous nous rassemblerons à nouveau au centre de la salle pour évoquer les éventuels désaccords et points de convergence ».

6 – Engager le débat : « pourquoi n'aviez-vous pas choisi cette carte ? êtes-vous d'accord avec ce que le groupe expose ? ». Vous pouvez vous aider des ingrédients d'un spectacle pour relancer la discussion : la lumière, le décor, le nombre de danseurs, les émotions etc.

7 – Terminer par demander aux élèves si certains souhaitent changer de carte et leur demander pourquoi. Apporter les cartes qui n'avaient pas été choisies au départ et leur demander si, finalement, elles pourraient être sélectionnées.

Pourquoi ?
. Aborder un spectacle
. Faire réagir, ouvrir au dialogue et au débat.
. Décoder et analyser une oeuvre.

Pour qui ?
À partir du CP.

Quand ?
Après un spectacle.

Durée ?
Minimum 1h.

À prévoir (espaces et matériels)
. Cartes abstraites.
. Feuilles blanches et crayons.

Conseils

Avoir au préalable fait la sélection d'une quinzaine de cartes ; c'est un plus quand elles ont des liens directs avec le spectacle (lumières, décor, histoire…). Ne négligez pas les cartes trop abstraites : ce sont elles qui font le plus parler les élèves !

Vous pouvez utiliser les cartes de jeux de société tels que le Dixit ou le Mystérium. Cartes illustrées à télécharger en ligne : https://www.libellud.com/ressources/mysterium/

Pour prolonger l'expérience

Prolongez l'expérience en jouant à la pratique « Les ingrédients d'un spectacle » !

La carte mentale : « pourquoi dansons-nous ? »
Une proposition de Mélanie Nkongue

Étapes

1 – Introduire la pratique : une carte mentale est la représentation graphique d'un ou plusieurs concepts sous la forme d'un schéma articulé autour d'une idée principale.

2 – Répartir les élèves en quatre groupes. Chaque groupe va réfléchir sur une des quatre dispositions de Constellation :
– Habiter le corps.
– Habiter l'espace.
– Habiter l'univers de la danse.
– Habiter des gestes.

3 – Réaliser un brainstorming dans chaque groupe afin de relier les expériences vécues lors des différents temps du projet avec les dispositions : les pratiques corporelles, les ateliers de médiation, les œuvres rencontrées, etc.

4 – Mettre en commun le travail de chaque groupe pour réaliser une carte mentale sous forme d'affiche (voir la carte mentale, document d'accompagnement).

5 – Dessiner une idée ou question centrale, celle-ci devient le nœud ou le thème principal. Par exemple, « Pourquoi dansons nous ? »

6 – À partir de l'image centrale les mots-clés et les idées les plus importantes rayonnent vers l'extérieur. Placer les idées principales sur des branches plus épaisses et les idées secondaires sur des branches plus minces.

Pourquoi ?
. Pour soutenir l'apprentissage actif : fournir une vision globale du sujet abordé et activer l'imagination.
. Pour organiser ses idées, les synthétiser et les mémoriser.
. Pour extraire et enregistrer des informations dans notre mémoire de manière efficace.

Pour qui ?
À partir du CM2.

Quand ?
Au milieu du projet.

Durée ?
45 minutes.

Bulles de pensée
Une proposition de Fanny Delmas

Étapes

1 – Présenter à la classe l'exploration du jour : « nous allons réfléchir aujourd'hui à la question : « que ressentent les danseurs quand ils dansent ? ». Interroger les élèves sur ce qu'est un ressenti (émotions, pensées, sensations…) et en discuter avec eux.

2 – Regarder un extrait de spectacle de danse avec deux danseurs. Séparer la classe en deux groupes et demander à chaque groupe de regarder plus particulièrement un des deux danseurs.

3 – Demander aux élèves de noter les ressentis de son danseur. En discuter ensemble.

4 – Inviter deux élèves à verbaliser à l'oral en direct ce que ressentent les danseurs quand ils dansent. Les élèves deviennent ainsi la voix des danseurs.

5 – Faire l'exercice avec plusieurs élèves. Si besoin, préciser que c'est intéressant d'entendre : les ressentis, les pensées rigolotes ou « à côté », les descriptions anatomiques ou du mouvement.

6 – Ouvrir le carnet Constellation et proposer aux élèves d'écrire leur propre bulle de pensée sur la page « Atelier » du jour.

Conseils

– Choisir un extrait avec différents rythmes du mouvement pour varier la verbalisation.
– Privilégier des duos pour le « ping pong » oral entre les élèves.
– Nommer au cours de la pratique les trois différents registres d'analyse d'œuvre travaillée ici : description factuelle, ressentis, fiction.

Pourquoi ?
. Pour analyser une œuvre à partir des ressentis des danseurs.
. Pour décrire une danse.

Pour qui ?
À partir du CE2.

Quand ?
À tout moment du projet.

Durée ?
45 minutes.

À prévoir (espaces et matériels)
. Un espace avec vidéoprojecteur.

Ressources

Dans cette rubrique, vous trouverez des éléments pour aller plus loin dans votre pratique ou lors de sa préparation ainsi que des inspirations pour enrichir votre parcours Constellation.

Conférence sur le corps, par Ana Rita Teodoro

En précisant l'anatomie du corps, le film montre un corps pluriel, avec différents systèmes (musculature, ossature, etc.) complémentaires et en relation. Il invite les élèves à mieux sentir, regarder et concevoir leur corps, dans sa richesse et sa complexité, comme mystère et comme source de pouvoir. Le film est riche et il apporte de nombreuses informations. On gagnera donc à voir et revoir le film, en montrant différents extraits pour en faciliter l'appropriation. En revoyant les séquences, on « révise » des connaissances mais surtout, on en retrouve l'atmosphère et on en comprend mieux les enjeux.

Conférence Petite histoire de l'imaginaire corporel, par Ana Rita Teodoro

Cette conférence dansée met en partage une série de manières de penser et percevoir le corps en Occident. Du théâtre anatomique du XVI siècle à la science-fiction, du surréalisme à la psychanalyse, Ana Rita Teodoro mène les spectateurs dans un voyage sensoriel et les questionne : peut-on imaginer quelque chose qu'on n'a jamais vu ? Comment notre imaginaire peut changer nos gestes et notre attitude face au monde ? Que souhaitons-nous pour le futur ?

Écouter la danse

Écouter la danse est une collection de tableaux sonores chorégraphiques conçue par Dominique Rebaud, chorégraphe, et Nathalie Auboiron, médiatrice à l'ADDA du Tarn. Cette collection a été adaptée pour le dispositif Constellation. Elle a le même statut que les conférences, il est possible de s'en servir pendant les temps scolaires, de médiation ou de pratique artistique.

Médiathèque du CN D

La Médiathèque du CN D propose des vidéos de danse, des dossiers thématiques et des archives issues de ses collections (partitions, dessins, entretiens, périodiques).

Numeridanse.tv

Numeridanse.tv est une vidéothèque de danse, rassemblant des vidéos de danse et captations de spectacles, et propose des ressources pédagogiques sur la danse.

Data-danse.fr

Data-danse est un outil numérique interactif créé pour guider le spectateur dans sa découverte de la danse et dans l'analyse d'un spectacle.

Danses sans visa

Ce site internet créé par les Centres de développement chorégraphique nationaux propose sous forme de fresque une lecture de l'histoire des danses selon la circulation des peuples à travers le monde, à partir d'une sélection d'extraits vidéo du fonds d'archives de l'Institut national de l'audiovisuel.

Réseau Canopé

Le réseau Canopé édite de nombreuses ressources pédagogiques sur la danse. Outils pour l'enseignant, ces ressources peuvent accompagner le développement d'ateliers de danse et de pratiques de regard sur les œuvres et les courants.

Arte.tv

Lancée par la chaîne Arte, cette plateforme est consacrée à la diffusion en direct ou en différé de concerts, spectacles et pièces de théâtre captés par Arte ou ses partenaires.

30 ans Danse

Cette plateforme numérique présente des vidéos et captations qui retracent trente ans d'existence des Centres chorégraphiques nationaux, et font écho à l'histoire des chorégraphes et de la danse en France.

Laurence Louppe, une pensée qui danse

Conception et présentation des montages sonores, Claude Sorin. Réalisation et diffusion sonore, Hélène Cœur. Montages réalisés en 2015 avec le concours de l'équipe du département Patrimoine, audiovisuel et éditions du CN D.

Outil pédagogique « La danse contemporaine en questions »

Qu'est-ce que la « danse contemporaine » ? Depuis une trentaine d'années, ce terme désigne une multitude de créations et d'approches chorégraphiques. Derrière la diversité et le foisonnement des formes, cet outill permet d'appréhender à l'aide de textes, images et vidéos, le paysage de la danse contemporaine.

Ma danse, tout un art !

Le CN D inaugure une série d'ouvrages destinés à la jeunesse qui visent à proposer aux enfants et jeunes adolescents des repères en matière de culture chorégraphique. Sensibiliser les enfants à la danse dans ses multiples formes et esthétiques, mettre des mots sur leur pratique afin qu'ils investissent pleinement leurs gestes.

Cette danse, quel spectacle

Ce livre de la collection « Jeunesse » des éditions du CND invite à affiner le regard des enfants de 9 à 13 ans sur la danse. À travers une riche iconographie, des exercices d'observation et d'expérimentation, il explore les multiples formes et esthétiques de cet art, que ce soit sur scène, à proximité ou via les écrans. Des extraits vidéo sur numeridanse.tv complètent l'expérience, rendant cet ouvrage également précieux pour les adultes accompagnant les jeunes dans leur découverte de l'univers chorégraphique.

LABANO TWIST

Sous forme d'un jeu de cartes, le Labano Twist permet de découvrir de façon ludique les principes élémentaires de la notation chorégraphique développée par le chorégraphe et pédagogue allemand Rudolf Laban.

CORPUS, jeu de société

CORPUS est né d'une collaboration avec la maison d'édition MINUS EDITIONS. Ce jeu de société se présente sous la forme d'un jeu de cartes rusé pour infiltrer la danse et l'imagerie corporelle dans le quotidien des foyers, familles, lieu de vies des enfants. Le graphisme spécifique sur le recto et verso des cartes permet une entrée crescendo dans l'univers de la danse.

Les cartes Tarabiscoté.es

Les cartes à danser Tarabiscoté.es sont destinées avant tout aux éducateurs, professeurs, pédagogues, qui souhaitent injecter de la danse et du sensible dans leurs programmes, mais aussi à tous les amateurs de danse.

Collection dançer

Collection dançer (éditeur Quadrille) est une collection de livres illustrés et créatifs dédiés à la danse et destinés aux enfants (comme aux plus grands curieux de danse). Elle se propose de faire sentir la danse, par le regard, l'esprit, l'imagination mais aussi le corps en se laissant guider par des mises en jeu proposées en fin de livre.

Les 100 mots de la danse, Geisha Fontaine

D'un traité du XVIIIe siècle aux procédés aléatoires de composition, de la présence scénique de l'interprète à la « gargouillade » du ballet classique, de l'improvisation à la répétition, les mots de la danse sont nombreux. Geisha Fontaine en retient cent qui rendent compte des multiples facettes de cet art de l'espace qui est aussi un art du temps.

On danse ?, Nathalie Collantes, Julie Salgues

Ce livre veut sensibiliser les enfants à tous les arts pour en faire des amateurs actifs et éclairés, et donner à réfléchir sur l'essentiel : qu'est-ce que l'art, pourquoi est-il si important pour nous, et comment l'aborder ? Les notions et repères proposés ici permettent d'explorer l'univers de la danse, dans sa globalité et dans sa spécificité afin de découvrir la globalité de cet art si proche de nous.

Danser avec les albums jeunesse, Pascale Tardif, Laurence Pagès, éditions Canopé

Cet ouvrage disponible sous format numérique ou papier est d'abord une invitation à lire autrement les albums, en posant sur eux les yeux de la danse. Un regard qui enrichit considérablement la compréhension de chaque ouvrage. C'est également une incitation à mettre toutes ces découvertes en jeu pour engager les élèves dans un véritable travail chorégraphique. La démarche, fruit d'une recherche entre enseignants et artistes, a déjà été expérimentée par de nombreuses classes.

Danser avec les œuvres du musée, Laurence Pagès, Pascale Tardif, éditions Canopé

Danser avec les œuvres du musée ? Pour entrer dans les œuvres d'art par la danse, les découvrir avec une approche sensorielle afin d'en affiner la compréhension. En retour, inventer des danses qui dialoguent avec les œuvres choisies. Pour permettre à chaque élève de s'exprimer par le mouvement, de donner corps à ses émotions, d'apprendre la maîtrise du geste, tout en s'appropriant un lieu emblématique, le musée.

Danse tout terrain : comment les lieux nous font danser

Mallette pédagogique produite par le Dancing CDCN Dijon Bourgogne-Franche-Comté.

Une mallette pédagogique des Centres de Développement Chorégraphiques Nationaux, conçue par Laurent Pichaud et Mathias Poisson, produite par le Dancing CDCN Dijon Bourgogne-Franche-Comté. Danse tout terrain est un jeu de 108 cartes contenues dans leur écrin de bois pour appréhender la danse dite « située ». Ces cartes permettent d'explorer des contextes, de créer des danses et de combiner les possibles. Elles invitent à porter une attention sensorielle à notre environnement et à le redécouvrir à travers le mouvement et l'imaginaire.

Dictionnaire fou du corps, Katy Couprie, éditions Thierry Magnie

Cet ouvrage explore tout le lexique autour du corps avec des textes, à la fois drôles et poétiques, et des véritables définitions anatomiques. Accompagné d'illustrations, il propose une approche originale et artistique du corps.

Quelques ouvrages de référence

– Philippe Le Moal (dir.), *Dictionnaire de la danse*, Paris : Larousse, 2008.
Consultable en ligne pour la section « Le monde de la danse » sur le site des éditions Larousse et en intégrale sur Gallica https://gallica.bnf.fr.
– Isabelle Ginot, Marcelle Michel. *La danse au xxe siècle*, Paris : Larousse, 2008.
– Philippe Noisette. *Danse contemporaine : le guide*, Paris : Flammarion, 2019.
– Gérard Mannoni, *Les grands chorégraphes du xxe siècle*, Paris : Buchet-Chastel, 2015.
– Rosita Boisseau, *Panorama de la danse contemporaine : 100 chorégraphes*, Paris : Textuel, 2008.

Pour approfondir la disposition « habiter son corps »

– Michel Serres, *Variations sur le corps.*
– Michel Foucault, *Le corps utopique.*

Pour approfondir la disposition « habiter ses gestes »

– La collection Carnets du CN D :
Jérôme Andrews, *La danse profonde, de la carcasse à l'extase*
– Noé Soulier, *Actions, mouvements et gestes*
– Volmir Cordeiro, *Ex-corpo*,
– Rudolf Laban , *La maîtrise du mouvement*, Actes Sud 1994
– Rudolf Laban, *La danse moderne éducative*
– Isabelle Launay, *À la recherche d'une danse moderne : Rudolf Laban, Mary Wigman, Chiron*, 1996
– *Projet de la matière*, de Odile Duboc
https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/projet-de-la-matiere-remontage-2015

Pour approfondir la disposition « habiter l'univers de la danse »

– Michel Bernard, *De la création chorégraphique*, Centre national de la danse, 2001
– Laurence Louppe, *Poétique de la danse contemporaine*, Contredanse, 2004
– Christine Roquet, *Vu du geste, interpréter le mouvement dansé*, Centre national de la danse, 2020
– Isabelle Ginot et Philippe Guisgand, *Analyser les œuvres en danse - Partitions pour le regard*, 2020
– Rudolf Laban, *La danse moderne éducative*, Ressouvenances
– Margot-Zoé Renaux, *Penser le mouvement en danse : Rudolf Laban, entre théorie et poésie du geste*, Fabula / Les colloques, Penser le mouvement, http://www.fabula.org/colloques/document2591.php
– *Les cinq aspects de l'analyse du mouvement* https://www.cairn.info/la-danse-dans-le-processus-therapeutique--9782749205410-page-345.htm#

Pour en savoir plus sur l'écriture du mouvement

Quelques éléments de contextualisation sur l'écriture en danse : il n'y a pas qu'une façon d'écrire la danse, à l'inverse de la musique. La partition d'une danse se décline selon les caractéristiques de cette danse, des artistes ont cherché des écritures qui lui correspondent. Le vocabulaire de la danse s'est enrichi et complexifié au fil du temps et a permis de développer différentes manières d'écrire la danse. On distingue les partitions (écritures universelles comme Laban, Benesh, etc) et les notes de chorégraphes (écritures singulières développées par les artistes au service de leurs projets).

– Le dossier thématique de la médiathèque du CN D « Notation du mouvement » http://mediatheque.cnd.fr/spip.php?page=notation_du_mouvement
– Webdoc « Écrire le mouvement » : https://www.numeridanse.tv/themas/webdocs/ecrire-le-mouvement?t
– Les recherches de Rudolf Laban pour écrire le mouvement : http://mediatheque.cnd.fr/?La-cinetographie-Laban
– Exemple de partition Laban : http://inventaire.cnd.fr/archives-en-ligne/ark:/82083/r7127z1w18zljk/f2
– Anne Teresa de Keersmaeker et Bojana Cvejic, *Carnets d'une chorégraphe : Fase, Rosas danst Rosas*, Elena's Aria, Bartók, Fonds Mercator, 2012.
– Anne Teresa de Keersmaeker, Fase : https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/fase?s
– Lucinda Childs, *Temps / Danse* de Corinne Rondeau, Centre national de la danse, 2013.
– Lucinda Childs, Melody Excerpt : https://vimeo.com/111468894
– La partition chorégraphique : outil de transmission, outil d'exploration, Labkine éditions : https://www.labkine.com/publications-recherche-labkine
– Notes de chorégraphes : quelques pratiques singulières, Médiathèque numérique du CN D : http://mediatheque.cnd.fr/spip.php?page=composition-choregraphique-rub&id_rubrique=84
– Deborah Hay, *Mon corps, ce bouddhiste*, Les Presses du réel, 2017.
– *Danser sa vie : art et danse de 1900 à nos jours*, Éditions du Centre Pompidou, 2011.

Outils

Silhouette 138
Cartes - Les questions du spectateur 140
Cartes - Les ingrédients du spectacle 150
Cartes - Time's up des danses 160
Cartes - Les contraires en danse 166
Cartes d'identité des danses 180

Silhouette

Comment les danseurs habitent leur corps ?	Quels mouvements font les danseurs ?
Est-ce que les danseurs font autre chose que des mouvements ?	Quels gestes apparaissent dans la danse ?
D'où part le mouvement dans le corps des danseurs ?	Comment les danseurs jouent avec leur poids ?
Quelles techniques sont utilisées par les danseurs ?	

Dans quel espace se déroule la danse ?	Quels sont les déplacements des danseurs dans l'espace ?
De quelle manière les danseurs se déplacent-ils ?	Quelle est la répartition des danseurs dans l'espace ?

Est-ce qu'il y a des sons ?	Est-ce qu'il y a de la musique ?
Quelle est la relation des danseurs aux sons ?	Quelle est la relation des danseurs à la musique ?
Quel est le tempo de la danse ?	Quels différents rythmes traversent les danseurs ?

Quels sont les choix d'écriture chorégraphique ?	Quel univers est créé par la lumière, les décors, les costumes ?
Quelles émotions les danseurs expriment-ils ?	Quelles relations ont les danseurs entre eux ?
Comment les danseurs s'adressent aux spectateurs ?	

Quelles questions vous êtes-vous posées ?	Quelle histoire imaginez-vous ?
Qu'avez-vous ressenti ?	Avez-vous fait des liens avec d'autres œuvres ?
Avez-vous fait des liens avec des choses que vous connaissez ?	

Danseuse.s Danseur.s	Autre.s interprète.s
Administratrice Administrateur de production	Scènographe
Costumière Costumier	Créatrice Créateur lumière
Créatrice Créateur sonore	Partenaire.s

Spectatrice.s Spectateur.s	Chorégraphe.s

Mouvements	Gestes
Actions	Costumes
Maquillage	

Paroles	Chorégraphie
Sons	Musiques
Lieu	Espace
Lumière	Décor

Avoir une idée	Chercher
Organiser	Produire
Diffuser	Créer
Répéter	Archiver

Time's up des danses
(liste non exhaustive)

Danse baroque	Danse classique
Danse néoclassique	Danse jazz
Danse moderne	Danse contemporaine
Contact improvisation	Danse butô

Danse-théâtre	Danses orientales
Danses indiennes	Danses africaines
Danses urbaines	Hip-hop
Danse de société	Flamenco

Tango	Danses traditionnelles occidentales

Grande	Petite
Molle	Dure
Légère	Lourde
Fluide	Saccadée

Élargie	Rétrécie
Droite	Gauche
En bas	En haut
En avant	En arrière

À gauche	À droite
En face	De dos
En déplacement	Sur place
Saut	Chute

Debout	Au sol
Pliée	Dépliée
Tordue	Alignée
En équilibre	En déséquilibre

En rythme	Asynchrone
En musique	En silence
Lente	Rapide
Courte	Longue

Accélérée	Ralentie
Calme	Vive
Triste	Joyeuse
Ennuyeuse	Rigolote

Effrayante	Drôle

Cartes d'identité des danses

Nom de la danse :

Pays / région géographique :

Lieu de la danse (à l'intérieur, à l'extérieur) :

Danseurs / danseuses :

Mouvements (postures, déplacements, gestes) :

Musiques :

Costumes et maquillages :

Histoire :

Constellation, un projet du Centre national de la danse avec le soutien du ministère de la Culture, des services déconcentrés de l'Éducation nationale, des collectivités territoriales et des structures culturelles partenaires.

CN D
Centre national de la danse
1, rue Victor-Hugo, 93507 Pantin cedex - France
40 ter, rue Vaubecour, 69002 Lyon - France
Licence L-R-21-7749/7473/7747
SIRET 417 822 632 000 10

Le CN D est un établissement public à caractère industriel et commercial subventionné par le ministère de la Culture.

Président du Conseil d'administration
Anne Tallineau

Directrice générale
Catherine Tsekenis

Retrouvez l'ensemble de la programmation sur
cnd.fr

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Centre national de la danse
cnd.fr