

# Danse niveau 1

Pour M.DELGA & collectif «Enseigner la danse en EPS» revue EPS n°226, 1990, «La danse n'est pas seulement une activité de production de formes corporelles, mais une activité de création et de communication de sens». D'un point de vue culturel, c'est «Exprimer, évoquer, au moyen de formes corporelles destinées à créer un impact souhaité et attendu chez autrui». Ainsi, nous pouvons dire que danser, c'est rendre son mouvement porteur de sens et d'émotion pour des spectateurs, que l'on soit par 2, par 3 ou 4 grâce à une production chorégraphique.

Pour que les gestes soient porteurs de sens et d'émotion, nous allons tout au long du cycle solliciter et développer l'imaginaire des élèves et comme le dit très justement Merce Cunningham (danseur et chorégraphe américain, précurseur de la danse moderne): «La danse c'est rendre possible la circulation de l'esprit dans les membres»

## **Compétences attendues :**

Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : le corps, l'espace, le temps, l'énergie et la relation aux partenaires.

Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.

Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.

## **Objectif :**

Produire une chorégraphie collective par groupe affinitaire de 4 personnes (mixte si possible) sur une musique choisie parmi plusieurs propositions, sur le thème général de la magie (se transformer, passer d'un personnage à un autre, passer d'un milieu à un autre....etc)

## **Séance 1 : Etre à l'écoute de l'autre**

Entrer dans l'activité par la relation au partenaire pour préciser la gestuelle utilisée.

SA : leader, sculpteur, miroir, poupée de chiffon.

## **Séance 2 : Du contact au porté**

Enrichir le vocabulaire corporel par le contact.

SA : Touche / Repousse, Bouge / Replace, Touche / Déplace, Touche / Fuis, porté debout.

## **Séance 3 : Les déplacements**

Enrichir les déplacements pour occuper et s'orienter dans un espace.

SA : Verbes d'actions, chacun dans son monde.

## **Séance 4 : Les procédés chorégraphiques, les outils de composition**

Enrichir les relations au sein d'un groupe.

SA : marche stop, travail de la synchronisation et du canon.

## **Séance 5 :**

Préparation à l'évaluation avec le cahier des charges.

## **Séance 6 :**

Evaluation.

## **Remarques :**

- Pendant le passage d'un groupe, les autres groupes spectateurs évaluent chacun un des critères collectifs.
- Faire un « pense bête » collectif où les élèves écriront à chaque séance les images fortes qu'ils ont retenus pour leur chorégraphie.

## Séance 1 : être à l'écoute de son partenaire

### Objectifs :

- Le geste moteur
- Mobilisation corporelle et articulaire
- Travail sur le corps

**Présenter** le déroulement du cycle (objectif, contenu, évaluation) et le déroulement d'une séance (échauffement, situations d'apprentissage, présentation du travail).

### **Situation d'apprentissage 1(échauffement) : «Le leader »**

#### Objectif :

Améliorer la concentration, l'écoute des autres.

But : Etre à l'unisson avec la personne devant moi.

OM : Groupe (minimum 4 à maximum une ½ de classe), placé en losange, regardant tous dans une même direction.

#### Consignes :

- L'élève le plus avancé (celui qui ne voit aucun de ses partenaires) guide en exécutant sur place des gestes très lentement.
- Les autres élèves suivent le plus précisément possible le leader en maintenant le regard droit devant.

#### Critères de réussite :

- Ne pas percevoir de gestes différés entre la dernière ligne et le leader.
- Le changement de leader n'occasionne pas de rupture dans la danse.

#### Variables :

- Le leader, après avoir proposé une séquence de gestes (30'' à 1'), exécute un ¼ de tour pour changer de leader.
- Introduire progressivement des consignes : présence de déplacements, de passages au sol, d'arrêts.
- Diminuer la distance séparant les personnes (Cf. danser dans un cercle de 2m de diamètre).
- Passer d'une exécution très lente à quelques changements de vitesse : accélération, suspension.

Musique: Pas de musique pour mieux être à l'écoute au début. Eventuellement Senking « Senking Ep 4 » ou Diana Krall « So quiet ».

### **Situation d'apprentissage 2 : « Le sculpteur »**

#### Objectifs :

- Percevoir l'origine, le déclenchement et le développement d'un mouvement (isolation articulaire)  
Rendre lisible le tracé d'un mouvement pour les autres (localisation).

But : Modeler son partenaire dans une suite précise de contacts et de pressions.

OM : A 2, face à face, alterner les rôles.

Consignes :

- Ne pas parler
- Sculpteur : inventorier sur son partenaire des contacts et des pressions différentes par la manipulation, sur différentes parties du corps (tête, épaule, bras, dos...) pour placer le corps dans l'espace.
- Sculpté : être à l'écoute du sculpteur pour comprendre son intention et s'ajuster à ses propositions
  - \* ne résiste pas et n'anticipe pas le mouvement : je me laisse guider, je me modèle fidèlement
  - \* maintien et contrôle de la posture.

Critères de réussite : Seule la partie manipulée bouge, le reste du corps reste dans la posture précédente.

Variables :

- Facilitante : la personne sculptée garde les yeux fermés
- Du haut du corps vers le bas du corps
- 

Musique : Gary Jules « Mad world »

**Travail individuel sur la base du « sculpteur » :**

Mémoriser seul le trajet d'une sculpture (reproduction ou invention). Ce travail de « robot » peut-être proposé dans une énergie lente et/ou rapide, en construction ou en déconstruction (endroit et envers).

### **Situation d'apprentissage 3 : « Le miroir »**

Objectifs :

- Etre à l'écoute corporelle de l'autre pour reproduire les mouvements en synchronisation (concentration et précision du geste).
  - Entraîner les capacités d'adaptation « dans l'instant ».

But : Etre le reflet de son partenaire qui va exécuter des mouvements lentement.

OM : à 2, face à face, alterner les rôles.

Consignes :

- Ne pas quitter le partenaire du regard.
- L'un propose des mouvements spontanés mais lisibles pour le partenaire, l'autre imite et suit rigoureusement.
- Mobiliser la tête, le tronc, les membres supérieurs et inférieurs.
- Préciser les directions : devant, derrière, droite, gauche, haut, bas, diagonale, oblique.
- Varier les actions : plier, tendre, ouvrir, fermer, trajets ronds et en « S ».

Critères de réussite :

On ne doit pas percevoir qui est le leader, il n'y a pas de décalage entre les 2 élèves (parfaite synchronisation).

Variables :

- Mouvements très amples et précision des directions.
- Introduire progressivement des consignes : présence de déplacements, de passages au sol, de sauts, d'arrêts.
- Introduire des variations de rythmes : accélération, suspension.
- Augmenter la distance séparant les personnes.

Musiques :Emilie Simon « The egg ».

**A 2, enchaîner, dans l'ordre de son choix, les séquences de sculpteur seul et de miroir. Penser à mettre en place un début précis et une image de fin immobile.**

**Présenter le travail à la classe (3 groupes de 2 personnes passent ensemble).**

**Retour au calme : « Travail sur la notion de poids /lâché du poids»**

**Exercice de manipulation à 2 (poupée de chiffon au sol).**

Par 2, exercice de manipulation + donner son poids :

A est allongé, B le manipule, l'étire dans toutes les directions (haut côté...) Accepter de donner son poids (la personne qui se laisse faire doit être totalement molle) :

- le bras droit (étirer dans diverses directions) puis le gauche
- la jambe droite, gauche
- le bassin (faire décoller un peu et lâcher, puis refaire et faire tourner complètement le corps à plat ventre)
- faire plier les 2 jambes, se mettre en face du partenaire allongé, lui donner les mains, A rentre sa tête et B le soulève vers lui, A passant sur ses appuis, va dérouler par la tête et remonter.

*Puis Changer les rôles*

Musique: Loreena MacKennitt « Kecharitomene »

## Séance 2 : du contact au porté

### Objectif de la leçon :

- Contacts/Portés
- Développement du vocabulaire individuel.

### **Situation d'apprentissage 1 : « Touche / repousse »**

#### Objectifs :

- Comprendre le déclenchement et le développement d'un mouvement (direction)
- Sortir de l'axe en expérimentant différents lieux susceptibles de déclencher le mouvement.
- Contrôler son poids dans le déséquilibre pour ne pas chuter.

But : Pousser dans la direction opposée de la pression exercée par un partenaire qui cherche des points de contacts variés sur tout le corps.

OM : à 2, alterner les rôles.

#### Consignes :

Une personne est immobile (A), debout. L'autre (B) va toucher une partie de son corps avec la main (une articulation ou un segment). Grâce à la pression exercée sur l'articulation ou le segment, A va repousser la main le plus loin possible sans tomber. Lorsqu'on a repoussé la main le plus loin possible, s'arrêter, B enlève sa main et A se replace dans la position initiale. Puis on touche une autre partie du corps... puis une autre. A chaque fois, la personne qui repousse la main prend le temps de se replacer à la station droite, sans jamais sortir de son espace (aucun déplacement).

#### Critères de réussite :

- A est dans un cerceau et ne doit pas en sortir (appuis stables).
- Ne pas tomber en repoussant la main.

#### Variables :

- Avec ses 2 mains, toucher 2 endroits (identiques ou différents) pour travailler dans des plans différents pour améliorer la coordination d'action et la dissociation segmentaire.

Musique : René Aubry « Steppe »

### **Situation d'apprentissage 2 (variante) : « Bouge / Replace »**

Objectif : idem SA 1

But : Déclencher soi-même un mouvement et se laisser replacer sur son axe par le partenaire.

OM : à 2, alterner les rôles.

#### Consignes :

Debout, A déclenche tout seul une partie du corps. (présence de la main imaginaire faite précédemment). Une fois qu'on a soulevé l'épaule par exemple, notre partenaire, utilise n'importe quelle partie du corps pour nous « replacer » (ou la main dans un premier temps).

Critères de réussite : Se laisser guider pour être replacé sans anticiper. Aller à l'endroit où l'on nous replace même si la réponse n'est pas juste.

Variables :

- Replacer le partenaire sans utiliser les mains
- Déclencher le désordre sur 2 parties du corps (ou plus).

Musique : The Ting tings « trafic lights » ou René Aubry « Zig Zag »

**Situation d'apprentissage 3 : « Touche / Déplace »**

Objectif :

- Déclencher un mouvement puis un déplacement plus ou moins long

But : Pousser une partie du corps de son partenaire dans une direction, ce dernier construisant la suite du mouvement.

OM : à 2, alterner les rôles.

Consignes :

- A pousse une partie du corps de B dans une direction.
- B doit marquer le déséquilibre (faire durer le déclenchement) et créer un déplacement libre.
- 

Critères de réussite :

Il est possible de « photographier » le déclenchement et la direction donnée.

Variables : Varier les orientations et directions.

Musique : Josh Wink « Full tension »

**Situation d'apprentissage 4 (variante): « Touche / Fuis »**

A touche une partie du corps avec sa main, B fuit à partir de ce contact (travail de l'énergie + le déplacement), comme si la main « brûlait ».

Complexification: Toucher avec une autre partie du corps.

Objectif :

- construire l'échange, le dialogue physique entre partenaire, en expérimentant le contact.

But : accepter le contact pour ensuite le refuser.

OM : à 2, alterner les rôles.

Consignes :

- Un élève touche son partenaire jamais au même endroit
- L'autre attend d'être en contact pour ensuite se retirer en déclenchant le mouvement par la partie du corps touchée (déplacement).

Attentes du professeur :

- Etablir des relations avec son partenaire sur le contact (question-réponse)
- Travail de concentration et de précision du geste : avoir conscience du point de contact (au début, privilégier l'amplitude et le ralenti)
- Mobiliser toutes les parties du corps et sortir de l'axe vertical.

Variables :

- Toucher avec les mains et augmenter le déplacement
- Toucher sans les mains (tête, épaules, dos, pieds, coude...) sans rester face à face
- 

Musique: The Matrix « spybreak » ou WishFM « haunted Dreams » ou Sara « Artic love-cours »

### **Situation d'apprentissage 5 : Portés debout « épouser une forme / soulever ou être soulevé »**

A est debout et propose une forme dans l'espace et utilise un certain « volume » dans l'espace.

B vient épouser une partie du corps de A avec son propre corps (par dessus lui).

A soulève B de façon à ce que ce dernier n'ait plus d'appuis au sol et le « dépose » à nouveau au sol.

L'instant du porté peut-être plus ou moins long.

B ne doit pas glisser sur A et prend une position assez relâchée (ex: « je dors » afin de lâcher la tête, bras et jambes)

A ne force pas et essaie de ne pas utiliser mains et bras pour porter (utilisation du buste, dos, bassin, cuisses...)

Musique: René Aubry « ne m'oublie pas »

#### **Variante: Dessus ou dessous**

A propose une forme.

B va épouser le corps de A (chercher une grande surface de contact) en allant :

soit dessous

soit dessus (rentrer dans la forme)

Celui qui se retrouve dessous se retrouve porteur et soulève son partenaire (sur une respiration).

Possibilité de faire un petit déplacement ou un changement d'orientation avant de « déposer » son partenaire.

Musique: Tricky « Joseph »

#### **Enchaîner, dans l'ordre de notre choix :**

- A touche B et B se déplace puis B touche A (Possibilité de déplacement en ligne pour B et en ½ cercle pour A)
- Porté n°1
- A touche B et B fuit puis B touche A et A fuit.(Si on touche son partenaire en étant de face, la fuite se fait en reculant, si on touche son partenaire sur la partie arrière du corps, la fuite se fait en avant, etc....)
- Porté n°2

En fin de séance, présenter le travail à la classe (3 groupes de 2 personnes passent ensemble). Penser à mettre en place un début précis et une image de fin immobile.

Musique: Kafig « Corps est graphique » ou Pirates des Caraïbes « The black Pearl » ou René Aubry « Zig Zag »

**Retour au calme:** Allongé au sol, sur le dos, en étoile de mer, respirer calmement.

Musique: Adèle « Hometown »

## Séance 3 : Enrichir les déplacements pour occuper l'espace.

### Découvrir et affiner le travail dans l'espace

#### Formes de déplacements variés.

#### Utilisation des verbes d'action

#### Complexifier le vocabulaire gestuel individuel.

### Situation d'apprentissage 1 : Verbes d'actions (échauffement)

#### Objectif :

- Se mettre en action et traduire corporellement des verbes d'actions.

But : Enchaîner des déplacements personnels et la réalisation de verbes d'actions communs.

OM : en dispersion et en mouvement dans toute la salle.

#### Consignes :

- Se déplacer rapidement dans tout l'espace, sans se toucher, pour s'arrêter en même temps que la musique et réaliser des verbes d'actions.
- Introduction des verbes d'actions les uns après les autres :
  - Se déplacer rapidement (courir)
  - S'arrêter (respiration coupée, position originale)
  - Tourner (différentes parties du corps déclenche la rotation)
  - Chuter (devant, derrière, côtés)
  - Sauter (corps non aligné).
- Dégouliner, tourner, remonter par un fil, tourner, sauter
- Se déséquilibrer, tourner, sauter, descendre, se déplier.

Attente du professeur : explorer les différentes possibilités motrices.

#### Variables :

- Phrase avec une énergie fluide (actions enchaînées)
- Idem avec 2 verbes dans une énergie saccadée (rupture, temps d'arrêt entre chaque mouvement).
- Danser et s'arrêter en même temps : chacun dans sa gestuelle OU passer d'un verbe à l'autre en même temps).
- Danser sur des tracés imaginaires : ligne, cercle, carré.

Musique: Matthew Herbert « the truncated life of a modern... » ou Peter Jones « Field variation »  
ILS « Over turned »

### Verbes d'actions déclinés (voir Annexe)

### Situation d'apprentissage 2 : « Chacun dans son monde »

#### Objectifs:

- Enrichir les déplacements (trajets et énergies) souvent linéaires et uniformes.
- Mettre du sens, une intention dans le mouvement.

But : créer un univers particulier.

OM : par groupe de 4 (il est possible d'identifier 4 mondes dans 4 espaces de la salle).

#### Consignes :

- En groupe, partir de la phrase de verbes d'action (improvisation possible) pour s'imprégner de l'énergie dégagée par chacun des mondes, à tour de rôle :
  - \* le robot (saccadé, lourd) sur un carré (changement de direction par le regard)
    - le sous terrain (travail au sol) sur une ligne (changement de direction par le regard)
  - \* l'apesanteur (fluide, fragile, léger) sur un rond
  - \* la peur, l'enfermement (course/arrêt...) dans un cercle

Variables: chaque groupe choisit une variable

- Le groupe en robot, regroupement en vitesse, s'éloigner au sol sans bruit (chercher un maximum d'appuis au sol), le groupe en apesanteur
- Le groupe dans un souterrain, regroupement en vitesse, s'éloigner au sol sans bruit (chercher un maximum d'appuis au sol), le groupe a peur

Musiques:

Pour le robot Kafig « Corps est graphique » ou Missy Elliott 'Let it bump »

Pour le sous terrain Délirium «Deluxed » Requiem for a dream remixed ou The Matrix « clubbed »

Pour l'apesanteur Dido « White Flag »

Pour la peur DJ squad « Pirates of caribbean remix »

**Présenter ce travail à la classe.**

### **Situation d'apprentissage 3 : « La formule magique »**

registre humoristique

Objectifs:

- Coordonner des déplacements avec des mouvements du haut du corps plus précisément (bras+ avant-bras)
- S'exprimer, interpréter

But : Trouver une formule magique gestuelle, la mémoriser et la réaliser.

OM : à 2 ou à 4.

Consignes :organiser la formule magique dans l'ordre suivant

- 1 déplacement (6pas) avec des mouvements de bras « abracadabra »
- 1 tour
- 1 saut
- 1 révérence ou 1 salutation
- Indiquer 1 endroit avec autorité
- 1 tête/expression (de magicien ou sorcier...)

Critères de réussite :

- Pas d'arrêts entre les actions.
- Rester immobile 3", être figé sur la dernière action de « la tête »

Musique: Les tambours du bronx « le grand mec »

**Retour au calme**: Allongé au sol, sur le dos, inspirer profondément, expirer et changer de forme avec son corps tout le long de l'expiration. Rester 10" dans cette position et recommencer le processus.

Musique: Adèle « Hometown »

## Séance 4 : Enrichir les relations au sein d'un groupe (procédés chorégraphiques)

### Les procédés chorégraphiques /Les outils de composition.

L'unisson  
Le canon  
Le rattrapé

#### **Situation d'apprentissage 1:** « travail d'écoute, marche stop 8, 5, 2,1 » (par ½ classe, les élèves observant ce qui se passe)

##### Objectifs :

- Ecoute de la musique.

-Marcher ensemble où l'on veut mais s'arrêter en même temps après avoir fait le même nombre de pas (sans compter à voix haute).Faire 8 pas, marquer un temps d'arrêt, puis 5, 2, 1.

Pas de leader, écoute collective.

Les temps d'arrêt ont tendance à avoir la même durée (environ 3 à 4 "), re-faire l'exercice en demandant à ce que ces temps d'arrêts entre les pas marchés soient de durée très différentes (10", 2", 5", 8".....)

Musique: Clint Mansell « Lux Aeterna »

Variante 1: « marche normale, pas de nombre de pas imposé ». Les élèves se déplacent mais plus personne ne sait lorsque cela va s'arrêter. Il n'y a pas de durée programmée et c'est ce qui est difficile pour les élèves.

Critère de réussite: ne pas s'arrêter et s'immobiliser par effet de vague (les uns après les autres) Les arrêts de tous les participants sont simultanés.

Musique: Clint Mansell « Lux Aeterna »

Variante 2: au lieu de marcher, possibilité de courir, s'équilibrer, descendre au sol, tourner, remonter ...mais de pas perdre l'écoute vis à vis de ses camarades et s'arrêter en même temps qu'eux malgré la position dans laquelle l'élève s'est arrêté (maintien du tonus)

Critère de réussite: ne pas bouger après l'arrêt collectif, ne pas trembler, ne pas se déséquilibrer « être congelé ».

Musique: Clint Mansell (idem) ou Bloc Party « Biko »

#### **Situation d'apprentissage 2: La mise en scène**

##### Objectif :

-Découvrir et manipuler des procédés chorégraphiques simples

But : composer une phrase en respectant les moments en synchronisation et en canon.

OM : par groupe d'évaluation (à 4).

##### Consignes :

- Imposer des phrases de procédés à chaque groupe

COURIR	S'ÉQUILIBRER	DESCENDRE	TOURNER	SE RELEVER
canon	synchronisation	canon	synchronisation	canon
canon	canon	synchronisation	synchronisation	canon
synchronisation	canon	synchronisation	canon	canon
synchronisation	synchronisation	canon	canon	synchronisation
canon	synchronisation	canon	canon	synchronisation

- Imposer un ou 2 types de formation à chaque groupe : carré, rond, colonne, ligne, diagonale, triangle.

Variables :

- imposer une orientation (face, dos, profil) OU demander de changer d'orientation à chaque verbe
- découvrir le canon avec 2 sous-groupes (2 + 2 ou 3 + 1)

Musique : Morcheeba « Thumbnails »

**Retour au calme:** Allongé au sol , sur le dos, inspirer profondément, expirer et changer de forme avec son corps tout le long de l'expiration comme si l'on était dans du sable et que l'on laissait l'empreinte de notre corps. Rester 10" dans cette position et recommencer le processus.

Musique: Adèle « Hometown »

## **Séance 5 : Préparation à l'évaluation**

### **Situation d'apprentissage 1: « Explosion »**

Objectif :

- Introduire de la vitesse dans le déplacement utilisé.

But : Réaliser une phrase gestuelle le plus rapidement possible.

Consignes : Courir, sauter, descendre au sol, remonter puis suspendre.

Critère de réussite: Pas de temps d'arrêts entre les différents verbes.

Variables :

- Marcher vite (échauffement).
- Courir à la place de marcher.
- Réaliser la phrase en boucle, en changeant les orientations à chaque fois.

Musiques :

- The Ting Tings « Shut up and Let me go » ou
- The Wombats « Moving to New York »

**Assembler les différentes obligations du cahier des charges.**

**Le professeur peut proposer 3 musiques différentes aux élèves.**

**Exemple: Kafig « Corps est graphique »**

**Pirates des caraïbes « Black Pearl »**

**Emilie Simon « The Egg »**

Amener les élèves à réfléchir sur une tenue, un vêtement commun et / ou différent.

Leur proposer l'utilisation d'un objet particulier (drap, vêtement trop grand, masque).

## **Séance 6: Evaluation**

## ANNEXES

-Verbes d'action

-Verbes d'action à thème : verticalité, énergie, corps

-Poème

### Procédés chorégraphiques:(modes de compositions entre les danseurs)

#### 1) Entrées/Sorties et sous-groupes:

-lâché - rattrapé: un danseur ou sous groupe « quitte » l'ensemble du groupe (solo ou duo ...) et « récupère » le reste du groupe dans les mouvements, dans le temps, etc...)

-Accumulation: un ou des danseurs s'ajoutent progressivement au reste du groupe.

-Glissements: un ou des danseurs entrent pendant que d'autres sortent sans transition.

#### 2) Relations de mouvements (écoute):

-Canon: 1 après l'autre, le premier ne s'arrêtant jamais

-Cascade: 1 après l'autre, le premier danseur s'arrête à la fin de sa phrase ou de son mouvement.

-Unisson: tout le monde danse la même chose en même temps

-Contraste: jouer entre 2 opposés: lent / vite ou haut /bas

-Polyphonie: personne ne danse la même chose dans le même temps.

#### 3) Relations d'espace:

- solo, duo, trio, quatuors, groupes...

- Positionnements géométriques (carré, triangle, cercle, ligne, colonne, etc....)

Espace proche et lointain (être en carré en ayant 1m de distance entre les danseurs ou 7 mètres, etc...)

# VERBES D'ACTION

simples

Descendre, tourner , monter lentement, suspendre et chuter

Tordre lentement, sauter, taper, tourner, dégouliner lentement

Glisser, gonfler,effleurer le sol, tourner, dégouliner.

S'évanouir, trainer, attraper, rebondir, saccader , s'arrêter , secouer.

Tourbilloner, taper, caresser, combattre, frôler

Pivoter, flotter, coller,planer,s'évanouir.

Ramper, saccader, brûler,tomber,viser

Attraper, pivoter, flotter,fondre,gonfler.

Aplatir, rebondir, ramper, se relever, ouvrir, fermer, s'évanouir

Courir, s'équilibrer, tomber, rouler, rebondir, planer

# VERBES D'ACTION

simples avec variantes (énergie)

1) Descendre lentement, tourner vite, monter lentement, suspendre et chuter fort

2) Tordre lentement, sauter légèrement, taper fort le sol, tourner longtemps, dégouliner lentement

3) Glisser doucement, gonfler vite, effleurer le sol délicatement, tourner vite, dégouliner le plus lentement possible.

4) S'évanouir (vite), trainer lentement, attraper (vite), rebondir plusieurs fois et longtemps, saccader, s'arrêter net, secouer fort.

5) Tourbillonner lentement, taper fort, caresser délicatement, combattre violemment, frôler doucement

6) Pivoter vite, flotter légèrement, coller fort, planer longtemps, s'évanouir fort.

7) Ramper très lentement, saccader, brûler fort, tomber vite, viser lentement

8) Attraper vite, pivoter lentement, flotter légèrement, fondre longtemps, gonfler fort.

9) Aplatir d'un coup, rebondir vite, ramper lentement, se relever rapidement, ouvrir très lentement, fermer très vite, s'évanouir doucement

10) Courir très vite, s'équilibrer délicatement, tomber fort, rouler tranquillement, rebondir très vite, planer le plus longtemps possible

# VERBES D'ACTION

simples avec variantes (espace vertical)

1)Descendre, tourner au sol , monter lentement, suspendre et chuter (sol)

2)Tordre lentement debout, sauter très haut, taper le sol, tourner debout, dégouliner lentement vers le sol

3)Glisser dans le sol, gonfler en restant par terre,effleurer le sol, tourner en remontant debout, dégouliner par terre.

4)S'évanouir (sol), trainer dans le sol, attraper en haut, rebondir vers le haut, saccader vers le bas , s'arrêter debout, secouer debout.

5)Tourbillonner debout, taper en l'air, caresser le sol, combattre debout, frôler le sol

6)Pivoter dans le sol, flotter debout, coller au sol,planer debout,s'évanouir au sol.

7)Ramper dans le sol, saccader en remontant debout, brûler vers le haut,tomber au sol,viser en l'air

8)Attraper en l'air, pivoter debout, flotter debout,fondre au sol,gonfler au sol.

9)Aplatir debout, rebondir au sol, ramper au sol, se relever debout, ouvrir en l'air, fermer debout, s'évanouir au sol

10)Courir debout, s'équilibrer en l'air, tomber au sol, rouler au sol, rebondir au sol, planer debout

# VERBES D'ACTION

simples avec variantes (corps)

- 1) Descendre avec une jambe tendue, tourner avec un bras en l'air, monter lentement par le coude, suspendre avec le dos rond et chuter menton au plafond
- 2) Tordre lentement le bras vers la jambe, sauter (impulsion 2 pieds réception 1 pied), taper un pied au sol, tourner par le tålon, dégouliner lentement par les coudes
- 3) Glisser par l'orteil, gonfler le dos en écartant les bras, effleurer le sol avec le nez, tourner par le bras droit vers le plafond, dégouliner par l'oreille gauche.
- 4) S'évanouir par la fesse droite, trainer sur le dos, attraper par la main gauche, rebondir sur les pieds en étant accroupi, saccader pour remonter debout, s'arrêter en étant tordu, secouer son corps « orangina ».
- 5) Tourbillonner avec les bras, taper la main droite sur la cuisse gauche, caresser le sol avec le genou droit, combattre avec sa jambe (en l'air), frôler le sol avec son nombril.
- 6) Pivoter jambes fléchies, flotter jambes tendues, coller genou droit et avant-bras gauche au sol, planer visage vers le plafond, s'évanouir sommet du crâne vers le sol.
- 7) Ramper sur le ventre, saccader pour revenir debout, brûler par les pieds, tomber par les genoux, viser avec le coude
- 8) Attraper buste penché, pivoter dos droit, flotter dos rond, fondre bras en l'air, gonfler dos creux.
- 9) Aplatir bras droit contre la jambe, rebondir dos rond, ramper jambes tendues, se relever buste penché, ouvrir les bras en fléchissant 1 genou, fermer buste sur cuisses avec 1 bras en l'air vertical, s'évanouir
- 10) Courir, s'équilibrer sur 1 jambe fléchie l'autre tendue, tomber avec les fesses, rouler sans poser les mains, rebondir sur les fesses, planer sur le genou...
- 11) Tomber sur le côté, se relever très lentement, marcher 3 pas, tomber au sol par les genoux, se relever en sautant
- 12) Course très rapide (6 pas), s'arrêter net, tomber au sol par la tête (sommet du crâne), rouler sur soi-même au sol, se relever rapidement, tomber en arrière, rouler en arrière sur l'épaule, s'équilibrer sur 1 bras et les pieds.

# POEME

## PAS

A pas de pluie  
Il s'enfuyait  
A pas de vent  
Il revenait

A pas de loup  
Il s'endormait  
A pas d'abeille  
Il s'éveillait

A pas de feuille  
Il rêva  
A pas de lune  
Il aima

A pas de danse  
Il a vécu  
A pas de neige  
Est disparu

Georges Emmanuel Clancier

GE.CLANCIER est un écrivain français, poète et romancier, né en 1914 à Limoges.

## Bibliographie:

### 1)OUVRAGES :

- Isabelle GINOT et Marcelle MICHEL, « La danse au xxème siècle »1995
- Laurence LOUPPE, « Poétique de la danse contemporaine »,1997.
- Titou PEREZ et Annie THOMAS, « Danser en milieu scolaire »,1996.
- Jacqueline ROBINSON, « Eléments du langage chorégraphique »
- Titou PEREZ et Annie THOMAS, « Danser les arts »,1999.
- Michel BERNARD, « Le corps »,1972.
- Piollet W. : Rendez-vous sur les barres flexibles Tome 1 ; Les barres flexibles Tome 2. Paris, Copyright Wilfride Piollet, 1999.
- Robinson J. : Eléments du langage chorégraphique. Paris, Vigot, 1988

### 2)THEORIES ET TECHNIQUES :

- RUDOLF LABAN, « La maîtrise du mouvement », trad. Jacqueline CHALLET-HAAS,1994
- Emile JACQUES-DALCROZE, « Le rythme, la musique et l'éducation »,1920.
- FELDENKRAIS « conscience du corps » 1975.
- Gaston BACHELARD « L'intuition de l'instant » 1975 et « l'air des songes » 1965.
  
- Françoise DOLTO « l'image inconsciente du corps » 1984.
- François JACOB « le jeu des possible » 1981.
- MERLEAU-PONTY « Phénoménologie de la perception » 1945  
« l'œil et l'esprit » 1964  
« Le visible et l'invisible » 1964

### 3)ARTICLES :

- Revue EPS n°226,DELGA,FLAMBARD,Le PELEC,NOE et PINEAU, »Enseigner la danse »
- Revue EPS n°237, »Improvisation structurée et composition »
- Revue EPS n°317, 2006, p50 « Le corps de l'acteur ».Article C.EGROT- E.SEMELIN et N.ANTZENBERGER
- Revue EPS n°317, 2006, p26, « Acquérir une culture artistique au collège ».Article P.DEHAVANNE et E.PASCAL
- Revue EPS n°317, 2006, p18 « La notion de projet au coeur des APA ».Article M.BRUN et T.PEREZ
- Revue EPS n°309, 2004, p59 « Préparation corporelle en contact avec le sol ».Echauffement par G.PROGENT
- Revue EPS n°306, 2004, p27 Colloque de La Rochelle 27 et 28 novembre 2003 : "Le mouvement dansé" Article N.GUERBER-WALSH - A.RAULIN et C.LERAY

Pour tous renseignements:

[blandine-m.pardoux@ac-limoges.fr](mailto:blandine-m.pardoux@ac-limoges.fr)

[famille.dalher@sfr.fr](mailto:famille.dalher@sfr.fr)