

Mise en piste ou comment entrer dans l'activité et/ou s'échauffer en étant déjà dans l'APSA

G.BAUCHET PRAG EPS

C'est une entrée dans le monde du cirque, du jeu, du personnage qui constitue **un moment déterminant dans la séance**. C'est un temps précieux pour quitter ses défenses, l'occasion d'explorer et de solliciter l'imaginaire, tout en mobilisant le corps dans des espaces, des vitesses, et des relations aux autres ou aux objets multiples.

C'est aussi le moment de dédramatiser la présentation devant le groupe, de rire et tester des effets scéniques, chorégraphiques, de découvrir et construire différents procédés de composition.

La mise en piste s'appuie sur des situations **puisées en danse, théâtre, mime mais aussi gymnastique, jeux enfantins et traditionnels...** C.Vigneron.

La mise en piste répond à des besoins scolaires telle que l'aisance à l'oral, la gestion d'exposés, l'interaction entre un jury et l'élève et renvoient **au domaine 1 du S4C : les langages pour penser et communiquer**

COMPETENCE GENERALE 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps

Les acquisitions visées en EPS

Utiliser un vocabulaire adapté **pour décrire la motricité** d'autrui et la sienne (acteur, spectateur, chorégraphe)

Verbaliser les émotions et sensations ressenties (acteur, spectateur, chorégraphe)

Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe (acteur)

Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité (mais ici, pas les techniques motrices : plutôt posture, regard, placement de la voix, débit de parole, expression du visage, gestuelles...)

Divers modes d'entrées dans la leçon, la séquence, l'activité.

Entrer par le jeu :

Ex : chat perché, 1.2.3 soleil, les rondes chantées en se tapant dans les mains et...

- **Le jeu des statues avec contraintes** : une jambe fléchie, les 2 bras en l'air, une main et un pied au sol, 5 appuis dont le nez...représentant un animal, fesses en arrière, regard au sol, couple de statues mais sans contact, avec un contact, qui regardent dans la même direction, qui se regardent...
- Les 4 bâtons en croix, ouverts ou fermés par des élèves, le circassien doit les franchir sans se faire piéger. Les élèves qui manipulent les bâtons doivent respecter une rythmique et un mouvement prédéterminé.
- **La corde à sauter collective**
- Le moment collectif : « attention....une souris » (un porteur, un « voltigeur qui saute dans les bras du porteur »), « chuuuuttt... Ecoutez..... Bébé gazouille » (une tête se pose sur l'épaule d'un partenaire), « oh regardez,..... les oisillons dans leur nid » (regards placés au même endroit)

Entrer par une contrainte :

Ex : vous traversez mais la porte refuse de s'ouvrir ;

- vous avez un caillou dans la chaussure ;
- le sol est glissant et vous avez froid
- il fait très chaud ;
- des flaques sont à éviter ou pas ! ;
- vous ne voulez pas réveiller la maison, sans bruit....
- Vous traversez un grand champ de blé, ou de grandes herbes...
- Un membre endormi (un bras, un jambe, une main, la bouche, un œil), je ne le contrôle plus, il devient inerte, flasque, relâché, je poursuis ma promenade, sans l'usage de ce membre.
- Une zone d'humeur (joie, colère, peur, tristesse, dégoût, surprise). Lorsque je parcours la zone, je dois jouer l'humeur qui correspond à la zone. VDt : des spectateurs tentent de repérer les zones grâce aux jeux d'acteurs de leurs camarades.

Entrer par la relation aux autres :

Ex : en cercle, **traverser**, regarder un camarade, s'approcher le saluer par un hochement de tête et s'en aller

- Idem avec un contact sur l'autre (poignée de main, une « tape sur l'épaule, un tcheck...)
- Idem, mais croire reconnaître quelqu'un et ce n'est pas lui

Ex : traverser tous ensemble sans se rentrer dedans, en s'évitant, 6 élèves traversent mais regardent sous leurs chaussures, refont leurs lacets, regardent l'heure, éternuent... donc nous devons nous adapter et les éviter « de justesse »...

Ex : je m'appelle Greg et je suis gentil (rajouter un geste en relation avec mon adjectif) ; tu t'appelles Greg et tu es gentil + geste et prend ma place. Permet de connaître les élèves et qu'ils se connaissent également. (En début d'année)

- **Le « chien d'aveugle »**, Un élève les yeux fermés, un autre qui le guide de différentes façons (main dans le dos, main qui tient sa main, par la voix, par le bout de l'index sur l'index du premier, en reculant...)
- **La marche « du clown »** : le premier propose, le second imite, le troisième exagère, le quatrième rajoute un geste puis le « mine de rien » : lorsque le premier se retourne reprendre un comportement « normal » (faire mine de rien !) VDt : tous imite le premier.

- **Un plateau à équilibrer** (sorte d'assiette en équilibre sur un axe, chaque personne déséquilibre l'assiette par son poids, il faudra donc se placer de sorte de la rééquilibrer)
- **Le cœur tragédie**(J.Lecoq) ou l'un propose des gestuelles que les autres, placées en losange, reproduisent. Lorsqu'un quart de tour est effectué, celui qui se retrouve devant mène le groupe etc...
- **Le sculpteur** qui doit, en 10 coups de ciseaux, sculpter sa statue (ciseaux = bout de l'index)
- **La marionnette** : soit fils invisibles, soit contact main /poignet, soit un seul membre soudé, pilotage par le visage.... Puis scénette possible avec marionnettes et marionnettistes.
- La bagarre au ralenti en se disant des mots d'amour ou sur une musique douce... (effet de contraste hilarant), l'inverse fonctionne aussi : câlin, accolade, bisous en s'envoyant des insultes au visage mais peut-être moins acceptable en scolaire !
- Le dialogue de gromlos/moldus (onomatopées, bruits divers, syllabes, mots inventés... en question-réponse)
- Ça grouille puis ça explose (écoute de celui qui déclenche l'explosion, jeu sur l'énergie « toc fondu »)
- **La vitrine** : amener les mannequins de différentes façons les positionner puis les modeler pour construire sa vitrine. **Terminer par une accessoirisations de cette vitrine (parapluie, chapeaux...)**
- Toutes formes de passing d'objets.
- **Créer un animal collectivement** (acrobatie collective) : éléphant, chenille, cheval...

Entrer par un accessoire :

Une balle : sur un lancer verticale main habile mais main malhabile fait .. (puis l'inverse)

- Fait bonjour, chut avec le doigt sur la bouche, montre la balle, dessine un carré, montre un chiffre
- Je lance, tape mes deux mains dans le dos et rattrape
- Je lance et rattrape avec un genou au sol, en l'air, en bloquant la balle sur ma tête
- Je lance et rattrape en faisant passer ma balle dans un anneau de jongle
- Idem mais avec une relation avec partenaire, je lance, me tourner d'un quart de tour pour serrer la main de mon voisin et je rattrape ma balle.
- une balle, lancer-donner à son voisin et recevoir celle du voisin dans l'autre main (en face à face, en cercle, au sol...)
- lancer tape dans ses mains, rattraper, donner à son voisin et recevoir celle du voisin dans l'autre main (défi de groupe possible /chute de balle à limiter, concentration et cohésion de groupe)
- **une balle associée à une phrase ; un anneau associé à un mot ; une massue associée à une émotion** lorsque je reçois l'un d'eux je dois exprimer ce à quoi il correspond (ex : il fait beau aujourd'hui, yes, et joie)
- Avec des cartons de toutes tailles ou différents accessoires : **la chaîne des déménageurs**
- VDt : donner une contrainte de personnage (ex : un qui n'a jamais rien dans les mains alors qu'il se propose mais jamais au bon endroit !)
-
- **La chaîne des déménageurs (cartons) : manipulation collective d'objets**

Par 4/6 : disposer sur un parcours A-B des cartons de tailles différentes

Les personnes se placent le long du parcours :

- se faire passer les cartons de toutes les manières possibles : lancer, pousser, glisser, sur la tête...
- jouer sur le rythme, sur l'énergie
- introduire dans ce trajet des acros : ex : passer sur quelqu'un pour transmettre le carton (tous doivent participer à une acro portée ou à un main à main)

Entrer par la musique ou monde sonore

Ex : prendre une appli du type « ibuttons » et donner de courtes séquences sonores, les élèves doivent trouver l'énergie correspondante à la musique, ou jouer sur le contraste au contraire !

- Circus et afrocircus pour une parade sérieuse puis déformé
- Agence tout risque pour la création rapide d'un générique de « supers héros » postures dans l'espace différentes
- Baywatch pour une petite scénette rapide : un noyé qui appelle au secours, un témoin qui le voit et le montre du doigt, 2 à 3 secouristes qui courent au ralenti pour aller le sauver
- Indiana jones pour le sentiment de mission à accomplir et d'Homme de la situation !
- Benny hill pour les courses (un qui se « sauve » et un + un + un qui le poursuivent et le recherche parfois)
- Dangerous pour l'inquiétude, le placement du regard
- Drama et dramatic pour l'instant découverte d'un truc effrayant ou prise de conscience de ce qui arrive!
- Epic saxo pour la « drague façon beau gosse »
- Striptease pour l'approche et la « drague », ou la pose du regard
- Rocky pour l'entrée dans un stade ou sur scène...
- Feu d'artifice pour soit le regard soit les mouvements d'explosion...
- Tetris pour un déplacement très géométrique
- Western pour la recherche d'un duel
- X-files pour les mouvements au ralenti.

Entrer par un personnage

Ex : un grand père qui a du mal à se déplacer,

- une femme en mini-jupe et talons aiguille
- un maître et son chien qui tire sur sa laisse ou longe ou harnais.
- Un personnage qui pousse un caddy difficile à diriger
- Un parapluie par grand vent
- Un défilé de mode sur podium de grand couturier avec arrêt pour photo

Entrer par un début de phrase que les élèves devront terminer

Ex : il était une fois....

- Ce matin, je me lève..., près d'un grand lac..., une barque non loin de là..., un filet de pêche Au loin la terre.... Demain...
- Tire la dessus.....mais que va –t-il se passer ?

Entrer par un scénario, une histoire :

Ex : la boîte à balle (l'élève doit agir et manipuler la balle en conséquence du « caractère ou caractéristiques de la balle).

- Petite sirène qui veut devenir femme, s'endort et au réveil découvre ses jambes et tente de s'en servir maladroitement..
- Je me réveille dans ma chambre, je l'explore du regard, je m'étire et me lève, j'ouvre ma fenêtre et voit au loin une forêt immense, j'enjambe la fenêtre et me dirige vers la forêt. Je la traverse mais des branchages me barrent la route il faut que je me contorsionne pour les franchir, de l'autre côté, une montagne, je l'escalade, au sommet, je découvre la mer, l'océan. Un bateau s'éloigne du quai, quelqu'un s'en va, je le salue et lui dit au revoir !7

De ces différentes mises en pistes peuvent sortir les thèmes des numéros, les supports de création.

EN ENTRANT PAR L'HISTOIRE,

Ex, tous ont le début de l'histoire puis des moments clés et chaque groupe devra les faire évoluer, les structurer à leur manière.

« Je me réveille dans ma chambre....., je l'explore du regard....mes jouets s'animent... (façon toys story...) »

Réflexion sur quels jouets dans la chambre, quels mouvements leur associer, quel espace, quel complicité, quelle énergie (pile déchargée, chargée à bloc...)

Puis contraintes des personnages (les jouets : je suis un ...)

Avec quel objet Pour faire quoi.....

Quelle courte musique lui associer lors de son apparition...

Quelles relations tisser au sein des jouets pour les aider à se déplacer, d'animer, s'exprimer...

Quelle contrainte se donner pour aider à personnifier son jouet :

« une roue voilée, un membre cassé, une batterie qui se décharge tout le temps, un blocage qui nécessite une intervention pour le remettre en route... »

Et enfin Le jeu des statues lorsqu'un être humain intervient

« Passage dans la chambre, regard... ».

Voici un exemple de réutilisation complète des mises en piste comme support de composition d'un numéro, guide rassurant car exploité en amont, testé, imaginé et permettant de sortir des éternelles numéros de serveurs, des courses automobiles, militaires, sports.....