

Continuer à danser lors de la reprise en présentiel Danse sans contact

« Cycle danse (sans contact) »

a) Apprendre une danse collective sans contact :

« Jean Petit qui danse », niveau 1 (Cycle 1, cycle 2 et ULIS)

- ✚ Originaire de Provence. Danse à énumération corporelle. Mime sur le texte chanté par les participants.

Objectifs :

Exécuter des gestes avec les différentes parties du corps,
Accompagner la danse de la voix, de la chanson. Musique : Texte chanté par les participants. Pas d'introduction.

- ✚ Formation de départ : En cercle, **sans se tenir**, départ pied D, **mettre un élève par cerceau, en espaçant bien les cerceaux entre eux (au moins 3m), ou zone de danse pour respecter les normes COVID 19.**

Texte :

Refrain

Jean petit qui danse

Jean petit qui danse

Couplet 1

De son doigt, il danse

De son doigt, il danse

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean petit

Refrain

Couplet 2

De sa main, il danse

De sa main, il danse

De sa main, main, main

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean petit

Couplet 3... : ajouter une partie du corps à chaque fois (tête, coude, fesses, son pied etc...)

- ✚ Figures

Les danseurs marchent autour de leur cerceau pendant le refrain dans le SAM (sens des aiguilles d'une montre) ou le SIAM et sautent à l'intérieur du cerceau juste avant le couplet.

Sur les couplets : les danseurs s'arrêtent dans le cerceau pour exécuter les gestes demandés et à "Ainsi danse Jean petit", les enfants tournent sur eux-mêmes.



📌 Suggestions de simplification/ progression :

- On peut répéter 2 fois le refrain
- Pour les petits, on peut rester tout le long dans le cerceau et danser librement sur place pendant les refrains
- A "Ainsi danse Jean petit", les enfants frappent dans leurs mains en tournant sur eux-mêmes ;

Liens youtube : http://www.dailymotion.com/video/xdvm4b_jean-petitqui_people

https://www.youtube.com/watch?v=4q_Eg4KweJs

« Le madison » niveau 2 (cycle 2, cycle 3 et ULIS)



📌 Proposition d'entrée dans cette danse

Sur plusieurs lignes en faisant des marquages au sol à la craie suffisamment espacés les uns des autres. On peut aussi associer un petit plot de couleur à la place de chaque élève pour respecter les normes COVID 19.

- Premier déplacement :

Déplacement vers la droite : 3 pas sur le côté puis 1 frappé des mains

Puis déplacement vers la gauche : 3 pas sur le côté puis 1 frappé des mains

Ces déplacements sont à répéter pour être automatisés

- Deuxième déplacement :

Déplacement en arrière : 3 pas en arrière en commençant par le pied droit suivi de pied gauche pointé vers l'avant puis posé suivi de : pied droit pointé vers l'avant puis posé puis dire « et »

Ces déplacements sont à répéter pour être automatisés

📌 PROGRESSION :

- Après le deuxième déplacement, chaque danseur effectue un $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite pendant le « et »

Ces déplacements sont à répéter pour être automatisés

- Les deux déplacements s'enchainent et après le ¼ de tour, puis cet enchainement est reproduit.
- Dans les déplacements latéraux, un pied est légèrement lancé en même temps que les frappes des mains
- Dans les déplacements latéraux, les pieds se croisent
- dans les déplacements latéraux, un tour complet est effectué avant la frappe des mains et le lancer du pied.

🚧 ATTENTION :

Apprendre les déplacements avant d'introduire la musique.

Les déplacements doivent être répétés

L'enchainement des déplacements doit être répété

La répétition des enchainements doit être exercée.

Les déplacements doivent être accélérés.

La musique peut être écoutée seule.

Lien Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=3tFkJgp4BWI>

b) Faire des ateliers de danse de création sans contact :

Pour chaque jeu ou atelier de danse, il s'agira de déterminer un espace propre à chaque élève et dans lequel il devra rester pendant celui-ci. Il faudra bien se laver les mains avant et après, surtout lorsqu'il y a des passages au sol pour le respect des normes COVID 19. L'espace de danse doit être de belle taille pour que la créativité de chacun se développe et le besoin de mouvement des élèves puisse s'assouvir.

Essayez de prévoir autant de zones de danse que d'élèves tout en conservant les rôles de spectateurs si chers à la danse de création (**en les éloignant entre eux**) pour mettre en avant le langage en danse et se nourrir des propositions des uns et des autres.

1) Jeu de mime des animaux

- Sauter comme une grenouille avec les genoux pliés au départ,
- Sauter comme un kangourou avec les pieds joints,
- Se déplacer comme un crabe,
- Galoper comme un cheval,
- Marcher comme une girafe : sur la pointe des pieds,
- Marcher comme un chat,
- Voler comme un papillon,

On évite « ramper comme un serpent »

Aide : Pour les plus petits ou en ULIS, penser aux images des animaux afin que les élèves se fassent une image mentale de ce que l'on attend comme déplacement.

2) Jeu des corps de pierre (statue) simple ou inversé :

Jeu simple : Lorsque tu entends la musique, tu dances dans ton espace et lorsque la musique s'arrête, tu prends une position immobile que tu gardes jusqu'au retour de la musique.

Jeu inversé : Lorsque la musique s'arrête, tu continues à danser en respectant le rythme de la musique et lorsqu'elle reprend, tu es en position statue.

Variable objet : attirer un objet par élève dans sa zone pour ajouter un équilibre sur l'objet lorsque l'élève est en statue. Le but est de trouver différentes façons de s'équilibrer.

3) Jeu du dessin de l'initial ou de formes géométriques ou graphiques

Inviter les élèves à tracer au sol, dans l'espace ou vers le ciel (en utilisant différentes parties du corps pour travailler la dissociation segmentaire : le doigt, la main, le coude, le genou, le pied, etc.)

Astuce pour faire du lien entre les disciplines **et éviter de toucher le sol** : Pour le sol, on peut imaginer leur mettre une grande feuille à disposition (penser à mettre le nom de l'élève au verso), ainsi pour donner suite à la séance, on pourra dessiner réellement les initiales et différentes formes dansées en séance d'EPS.

4) Le vent magique seul avec objet puis sans objet :

Avec objet : A l'aide **d'un foulard à usage personnel et attitré**, explorer la gestuelle inspirée par le vent, lors d'une tempête ou d'une légère brise.

Sans objet : Explorer les différentes façons de chuter, lentement comme une feuille d'automne ou subitement comme une pierre.

Aide : Penser à nourrir l'imaginaire des élèves en s'exprimant sur le vent, en visionnant des vidéos sur le vent et son effet sur les objets dans la nature, puis en observant réellement une feuille, une plume et une pierre tomber.

5) Les bonjours répétés :

Apprendre à s'observer à distance et à reproduire des mouvements des camarades. L'enseignant(e) nomme un élève qui dit bonjour sans parler mais en dansant. Ce dernier invente un petit enchaînement de 2 ou 3 mouvements qu'il doit être capable de refaire si besoin. Le copain le plus proche doit reproduire cet enchaînement, puis tout le groupe doit le reproduire à son tour. Profitez du petit effectif pour faire passer tous les élèves.

6) La composition chorégraphique :

A partir de tous ces ateliers de danse, le groupe peut imaginer une chorégraphie, faite de moment d'improvisation, d'unisson (tout le monde danse la même chose en même temps) et de reprise d'ateliers dans le silence et/ou sur une musique que la classe aura choisie.

Astuce : Pensez à filmer vos élèves afin de leur montrer leur danse, c'est un moyen d'en garder une trace mais aussi de pouvoir la modifier, l'améliorer et l'enrichir.

Des pistes en général :

Attention, pour chaque séance, n'essayez pas de faire tous les ateliers proposés. En effet, à chaque fois, vous ne pourrez en faire que 2 ou 3 car vous allez intervertir les rôles de danseurs et de spectateurs et donc au moins doubler chaque atelier. D'ailleurs, n'hésitez pas à vous appuyer sur des ateliers déjà vus à reprendre à chaque séance pour rassurer les élèves d'abord mais également pour faire travailler leur mémoire. N'oubliez pas : PEU DE NOUVEAUTES DANS BEAUCOUP DE DEJA VU !

De retour en classe, les faire parler à partir des photos prises lors des séances, les faire dessiner et écrire au sujet des différents ateliers de danse et de leur ressenti : il faut garder une trace de ce cycle de danse, n'hésitez pas à mettre en place le cahier de danse de votre classe.

Voici des idées d'albums qui favorisent la mise en danse :

- Album à danser : « les sept secrets de Monsieur Unisson » de l'équipe EPS du Tarn
- Les 3 souris peintres d'Ellen Stell Walsh

