

FICHE EPS – APSA DANSE

CYCLE 3

❖ SITUATION DE REFERENCE

Construire à plusieurs une phrase dansée d'au moins mouvements combinés et liés, avec des directions, des durées, des rythmes précis, pour exprimer corporellement un sport et communiquer des émotions. La phrase chorégraphique dansée comportera un début et une fin.

<p>ENRICHIR SON REPERTOIRE MOTEUR</p>	<p>SA1 : Tourner Chercher de nombreuses façons de tourner : sur un pied/deux pieds, en se déplaçant/sur place, en croisant/en écartant/en serrant les jambes, en sautant... Choisir trois façons de tourner et les enchaîner</p>	<p>SA2 : Chaises 1 chaise par élève. Rechercher des actions : - sur la chaise (se pencher, s'allonger, se hisser, se tenir assis...) - hors de la chaise, en s'y appuyant ou non - pour déplacer la chaise (glisser, soulever, basculer...)</p>	<p>SA3 : Combat Rechercher seul des actions de combat, d'attaque et défense : frapper (avec les poings, les pieds, la tête, les épaules...), soulever, pousser, bousculer, trébucher, chuter, esquiver, résister, amortir, contrer, bloquer...</p>	<p>SA4 : Photos Des photos de personnes (sportifs dans les journaux, mannequins des magazines, sculpture d'artistes...). Choisir 3 photos et reproduire les postures à l'identique. Marcher et au signal s'arrêter pour reproduire la position posture 1. Même chose pour les 2 autres postures. Enchaîner les 3 postures. Trouver un déplacement entre les 3 postures.</p>
<p>MOBILISATION DU CORPS → ENRICHIR SON REPERTOIRE MOTEUR</p>	<p>SA1 : Le marionnettiste → Dissociation segmentaire. Par deux, répartis dans la salle, pas de déplacements. Une marionnette est couchée au sol et un marionnettiste tire les fils imaginaires accrochés sur les différentes parties du corps de la marionnette. Changer de rôle après plusieurs essais.</p>	<p>SA2 : Lignes et contours → Utiliser une partie de son corps Avec sa main, tracer à distance les lignes ou contours de l'architecture ou des objets de la salle (encadrement des portes et fenêtres, radiateurs, rideaux...). Même chose avec le coude, l'épaule, la tête, la hanche, le genou, le pied...</p>		

<p>LES ENERGIES</p>	<p>SA1 : Les statues de glace → Jouer sur les contrastes Les élèves sont dispersés dans la salle et choisissent une position statique afin de représenter une statue de glace. Au départ de la musique, ils doivent danser comme si la statue fondait ; puis on alterne les thèmes : comme si elle se brisait etc. (= mvts fluides vs saccadés)</p>	<p>SA2 : Le vent → Jouer sur les contrastes Les élèves traversent l'espace de danse défini par vagues successives en dansant comme le vent suivant un thème donné : le vent caresse ; le vent tourbillonne ; le vent secoue ; le vent pousse ; souffle en bourrasques ; plaque au sol...</p>	<p>SA3 : Les éléments → S'appuyer sur un élément et les images mentales qu'il évoque quant au rapport à l'énergie Danser pour représenter un élément (eau, feu...). Exemple pour l'eau : flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser...</p>	
<p>LE TEMPS → RYTHME, VITESSE...</p>	<p>SA1 : Statues magiques → Repérer les temps musicaux et les silences Elèves en dispersion dans l'espace de danse. Se déplacer en suivant la musique, s'arrêter dans une position sans bouger à l'arrêt de la musique. Lorsque la musique repart repartir en changeant de forme de déplacement (en tournant, sautant...)</p>			
<p>EXPLORER L'ESPACE</p>	<p>SA1 : Le cercle L'enseignant propose un support sonore qu'il interrompt à plusieurs reprises et dessine un cercle de dimension moyenne au centre de la salle. Quand le support sonore est présent les élèves se déplacent à l'extérieur de la zone, durant les silences ils se déplacent à l'intérieur de la zone. <u>Variables</u> : diviser la classe en 2 groupes et leur attribuer une zone à chacun ; plusieurs zones de formes et tailles différentes plutôt qu'une seule au centre ; musique à 2 rythmes.</p>	<p>SA2 : Les trois zones → Utiliser tout l'espace scénique Dans trois zones délimitées, un verbe d'action associé à chacune des zones, les élèves traversent ces zones en dansant le verbe retenu. Entre deux zones, le déplacement est libre. <u>Variables</u> : explorer non pas des verbes d'action mais des énergies</p>	<p>SA3 : De haut en bas → Découvrir et investir l'espace horizontal et vertical Trois zones sont délimitées au sol. Les élèves doivent traverser les trois zones en sachant qu'ils partent à la verticale et que progressivement ils iront au sol dans le troisième espace</p>	<p>SA4 : Angles et murs → Découvrir et investir différentes directions Un numéro est associé à chaque mur et chaque angle de l'espace de danse. Fixer une action par direction. Exemple : en direction du mur 1, dessiner avec son corps le chiffre 1 ; en direction du coin 4 faire un passage au sol... Les élèves doivent enchaîner 4 directions et leur action associées.</p>

<p style="text-align: center;">RELATIONS ENTRE DANSEURS</p>	<p>SA1 : Voyage Par 2, main contre main. Bouger en restant avec ce contact. <i>Variantes</i> : varier les zones de contacts (doigts, dos de la main...), les niveaux, les directions...</p>	<p>SA2 : Etapes Par 2, un élève agit sur les parties du corps de son partenaire pour l'accompagner d'une position debout à une position couchée au sol, et ce en 10 étapes. Ex: tirer par la main, pousser sur la hanche, appuyer sur l'épaule, soutenir sous les aisselles, soulever un bras, faire tourner, glisser... <i>Variante</i> : réaliser les 10 étapes à distance, sans contact</p>	<p>SA3 : Le dompteur et ses lions Par groupes de 5 : 1 dompteur et 4 lions. Sans bouger et se déplacer, les dompteurs portent leur regard à des endroits différents de l'espace pour que les lions se déplacent en suivant le plus fidèlement ses regards. Changement de rôle toutes les minutes.</p>	<p>SA4 : L'accumulation 12 élèves maximum sont en cercle. Un premier élève propose un geste qui est repris à l'identique par tous (mêmes directions, mêmes énergies...). L'élève suivant propose un nouveau geste à la suite. Tous les élèves reprennent les gestes 1 et 2 enchaînés. Puis un troisième...</p>
--	--	---	--	---

CYCLE 2

❖ Situation de référence

Créer une séquence dansée à partir du personnage de la sorcière. La chorégraphie comportera 3 à 5 éléments, un début et une fin.

<p>ENRICHIR SON REPERTOIRE MOTEUR</p>	<p>SA1: Tourner → Enrichir son répertoire moteur Chercher de nombreuses façons de tourner : sur un pied/deux pieds, en se déplaçant/sur place, en croisant/en écartant/en serrant les jambes, en sautant... Choisir trois façons de tourner et les enchaîner</p>	<p>SA2 : Chaises 1 chaise par élève. Rechercher des actions : - sur la chaise (se pencher, s'allonger, se hisser, se tenir assis...) - hors de la chaise, en s'y appuyant ou non - pour déplacer la chaise (glisser, soulever, basculer...)</p>	<p>SA4 : Photos Des photos de personnes (sportifs dans les journaux, mannequins des magazines, sculpture d'artistes...). Choisir 3 photos et reproduire les postures à l'identique. Marcher et au signal s'arrêter pour reproduire la position posture 1. Même chose pour les 2 autres postures. Enchaîner les 3 postures. Trouver un déplacement entre les 3 postures.</p>
<p>MOBILISATION DU CORPS</p>	<p>SA1 : Le pinceau → Mobilisation partielle des parties du corps Les élèves dispersés dans l'espace de danse. Dans un premier temps les élèves doivent essayer de faire un dessin contre un mur, au sol ou dans l'espace à l'aide d'un objet donné par le maître (ruban, bâton, quille, baguette...). Ils doivent mémoriser leurs mouvements. Dans un deuxième temps, ils reproduisent le dessin qu'ils ont fait mais cette fois sans l'objet.</p>	<p>SA2 : Le gros mot → Mobilisation de plusieurs parties du corps L'espace est partagé en 4 maisons ; dans chaque maison est indiquée une partie du corps Phase 1 : chaque élève choisi un mot de 4 lettres dans sa tête et explore les différentes façons de les écrire dans l'espace, en respectant les parties du corps indiquées. Changer de point de départ pour une exploration complète. Phase 2 : par groupe de 4. Les élèves se mettent d'accord sur un mot et choisissent une lettre chacun ainsi qu'une partie du corps chacun. S'organiser dans l'espace pour le présenter et le faire deviner aux autres.</p>	<p>SA3 : Le marionnettiste → Dissociation segmentaire Elèves deux à deux, binômes répartis dans la salle. Les rôles sont différents : une marionnette couchée au sol et un marionnettiste qui tire les fils imaginaires accrochés sur les différentes parties du corps de la marionnette.</p>

<p>LES ENERGIES</p>	<p>SA1 : Les éléments → S'appuyer sur un élément et les images mentales qu'il évoque quant au rapport à l'énergie Danser pour représenter un élément (eau, feu...). Exemple pour l'eau : flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser...</p>		<p>SA2 : Sursauter → Réagir à la sollicitation d'un partenaire Par 2, l'un derrière l'autre. Un élève touche une partie du corps de son partenaire. Celui-ci fait sursauter cette partie du corps.</p>	
<p>LE TEMPS → RYTHME, VITESSE...</p>	<p>SA1 : Statues magiques → Repérer les temps musicaux et les silences Elèves en dispersion dans l'espace de danse. Se déplacer en suivant la musique, s'arrêter dans une position sans bouger à l'arrêt de la musique. Lorsque la musique repart, les élèves repartent en changeant de forme de déplacement (en tournant, sautant...)</p>			
<p>EXPLORER L'ESPACE</p>	<p>SA1 : Jeu de la lettre → Travail sur <u>l'espace proche</u> : dessins dans l'espace ; travail sur l'amplitude du geste Explorer toutes les manières possibles de tracer avec sa main dans l'espace autour de soi, comme si on écrivait. Choisir une seule lettre, un seul signe, un seul mot. Jouer avec toutes les nuances de vitesse : écrire lentement, vite, avec des silences, commencer lentement et finir vite... (= travail sur le temps : rythmes, vitesse)</p>		<p>SA2 : Les portes → Explorer tout l'espace scénique Elèves en dispersion. Marcher pour passer entre deux camarades (l'encadrement de la porte) et s'arrêter avant de choisir une autre porte à franchir.</p>	
<p>RELATIONS ENTRE DANSEURS</p>	<p>SA1 : Les sculptures → Agir sur le corps de l'autres Par 2, un sculpteur et un sculpté. Construire une statue en agissant sur le corps de son partenaire. Variables : défaire et refaire la même sculpture.</p>	<p>SA2 : Le cerceau Un cerceau tenu par la main par deux élèves. Chercher toutes les actions possibles : balancer, tirer, pousser, faire tourner, glisser, renverser, encercler...</p>	<p>SA3 : Le cercle Par petits groupes. Un élève prend une position. Son partenaire encercle une partie du corps de l'élèves avec ses bras. Ce dernier sort du cercle pour proposer une nouvelle position.</p>	<p>SA4 : Le voyage Par 2, main contre main. Bouger en restant avec ce contact.</p>

CYCLE 1

❖ Situation de référence

Créer une séquence dansée de 2 ou 3 mouvements avec les verbes d'actions sauter et tourner.

<p>ENRICHIR SON REPERTOIRE MOTEUR</p>	<p>SA1 : Les gestes sportifs Réaliser une cation : lancer, courir, sauter, glisser...comme les sportifs</p>	<p>SA2 : Les métiers Faire comme si on était cuisinier, coiffeur, jardinier, pompier...</p>	<p>SA3 : Les animaux Se déplacer comme si on était un animal</p>	<p>SA4 : Les gestes du quotidien Mimer une action de la journée : s'habiller, se laver, manger... La décliner en plusieurs actions</p>
<p>MOBILISATION DU CORPS</p>	<p>SA1 : Les foulards → Amplifier les actions de tout le corps En dispersion, un foulard léger par enfant. Danser avec le foulard.</p>	<p>SA2 : Les pays imaginaires → Apprendre à isoler une partie de son corps On joue au pays où l'on ne bouge que les mains, la tête, les pieds... Ou on joue au pays où il est interdit de bouger les mains, où les bras sont en tissu, où les jambes sont des bâtons... Ou on se déplace dans la salle avec une jambe cassée, un bras cassé, la tête cassé...</p>	<p>SA3 : Les statues → Agir sur toutes les parties du corps et articulations Par 2, un sculpteur et un sculpté. Construire une statue en agissant sur le corps de son partenaire.</p>	<p>SA4 : Le pinceau → Mobiliser les différentes parties du corps Tracer dans l'air en utilisant différentes parties de son corps comme pinceau.</p>

<p style="text-align: center;">LES ENERGIES</p>	<p>SA1 : Les planètes → Jouer sur les contrastes La salle est divisée en deux moitiés par une ligne matérialisée au sol. Chaque moitié de la salle représente une planète. Chaque planète à son caractère propre : lourd/légers ; avant/arrière ; sportifs/vieillards... Les danseurs se déplacent dans la salle et passent la frontière autant de fois qu'ils veulent. Quand on circule dans une planète, on adopte le style donné par la consigne.</p>	<p>SA2 : La poupée de chiffon et le robot → Jouer sur les contrastes Au signal, les élèves adoptent le rôle de poupée de chiffon ou du robot.</p>	<p>SA3 : Les déménageurs → Exprimer corporellement des états, des images Mimer le transport d'objets. Variables : donner des qualités aux objets (lourd, léger, grand, petit, fragile...) ; transporter à plusieurs</p>	<p>SA4 : La météo → Exprimer corporellement des états, des images L'espace est partagé en plusieurs parties : soleil, neige, vent, pluie, foudre... Se déplacer dans l'espace et danser selon les zones traversées.</p>
<p style="text-align: center;">LE TEMPS</p> <p>→ RYTHME, VITESSE...</p>	<p>SA1 : Danser en accord avec la musique → Percevoir les structures rythmiques Individuellement, en dispersion. Marquer les changements de la musique en changeant sa façon de danser.</p>		<p>SA2 : Accompagner la pulsation → Percevoir les temps forts Enfants en dispersion. Danser en frappant des mains. <u>Variables</u> : frapper sur différentes parties du corps ; utiliser des instruments ; par groupe de 2 (un frappe et un danse)</p>	
<p style="text-align: center;">RELATIONS ENTRE DANSEURS</p>	<p>SA1 : Les sculptures Le sculpteur façonne sa statue.</p>	<p>SA2 : Jeu de l'ombre → Procédé d'imitation Les élèves se déplacent à deux, l'un derrière l'autre, l'élève qui est derrière doit calquer son allure et ses gestes sur celles de son camarade de devant.</p>	<p>SA3 : La fée et les lutins → Procédé chorégraphique d'accumulation Les élèves sont immobiles. Un élève danse. Il touche un camarade qui vient danser. Ce dernier à son tour touche un camarade qui les rejoint etc...</p>	<p>SA4 : Le miroir → Procédé d'imitation Par 2, face à face, à distance. Reproduire les mouvements et mimiques de son partenaire en même temps.</p>

EXPLORER L'ESPACE

SA1 : Le sac de billes

→ Se situer, se repérer, s'orienter dans l'espace de danse et par rapport à autrui ; maîtrise des rapports de proximité, les directions

Au départ l'enseignant propose aux enfants d'être des billes contenues dans un sac, chacune a sa place dans un sac ; l'enseignant ouvre le sac et les billes se répandent, se dispersent dans la salle : elles roulent, courent, marchent, tournent, tourbillonnent et finissent par s'arrêter. Quand tous les enfants sont complètement arrêtés, l'enseignant donne le signal aux billes de revenir dans le sac.

Variables : partir par deux et se séparer ; partir vite et arriver lentement ; varier les modes de déplacement...

SA2 : Les maisons

→ Se repérer dans l'espace scénique

Donner des repères pour les enfants (maison des rouges, des bleus, des verts.... maison de l'enseignant) et pouvoir circuler dans l'espace de danse avec une action dansée (courir, marcher, tourner, sauter ...) et retrouver sa maison ou celle de l'enseignant après l'action dansée.

SA3: Les foulards

→ Travailler l'espace proche, l'amplitude

Faire voler et planer le foulard, sans le lâcher. Faire voler le foulard, le lâcher et accompagner sa chute au sol...

SA4 : La cueillette des champignons

→ Occuper tout l'espace scénique

Matérialiser des espaces (cerceaux, îles...). Aller de partout pour cueillir un maximum de champignons.