

<p style="text-align: center;">DANSE DE CREATION DES IDEES DE MISE EN DISPONIBILITE</p>

- **Un échauffement sous forme de poème pour enrrouler et dérouler le dos. Les enfants font les mouvements en écoutant le texte.**

Le rêve de l'escargot

J'enroule mon dos
Je suis un escargot
Mes bras
Je deviens un chat
J'étire mes bras
Je deviens un chat
Je creuse et j'arrondis mon dos
Je suis un chameau
Je retourne mes orteils
Je touche le soleil
Je reviens sur mes bras
Je suis un boa
J'enroule et je déroule mon dos,
Je redeviens un escargot

Je suis une poupée de chiffon

Je lâche ma tête
Mes bras sont lourds, très lourds, ma tête est lourde...
Mes épaules sont relâchées, mes bras balancent le long du corps.
Je regarde mes pieds
Mon dos s'enroule :
Le haut du dos...le milieu du dos...le bas du dos...
Ma tête est lourde
Je regarde mes pieds.
Mes mains, mes coudes sont détendus
Je ne cherche pas à toucher le sol avec mes mains
Mon corps est suspendu
Je m'accroupis en pliant les jambes
Je redresse mon dos et ma tête
(respiration)
Je regarde les autres
Et voilà que la poupée en chiffon veut devenir une vraie poupée bien solide.
Alors, je relâche à nouveau mon dos et ma tête,
Mes jambes grandissent, s'étirent !
Mon dos décide d'être aussi fort que mes jambes :
Il se déroule...
Mais il est encore bien lourd, mes bras sont encore tout mous
Et ma tête est en chiffon
(respiration)
Mais mon bas du dos se déplie
Mon milieu du dos se redresse
Mon haut du dos se déploie
Et ma tête se place tout en haut du cou
Mes yeux regardent la salle
(respiration)
La poupée n'est plus de chiffon
Elle est bien solide, plantée sur ses jambes.

déplacements (ils peuvent se faire avec ou sans support musical ou instrumental)

- ♪ Marcher vite, lentement, grands pas, petits pas.
- ♪ Se déplacer en lignes courbes.
- ♪ Se déplacer en lignes brisées.
- ♪ Se déplacer et s'arrêter au signal (sonore ou visuel).
- ♪ Se déplacer et s'arrêter mais la partie nommée continue de bouger.
- ♪ Se déplacer comme son camarade ou comme l'enfant nommé.
- ♪ Se déplacer vers un point donné : tous vers le même point, chaque groupe vers un point différent.
- ♪ Se déplacer comme l'animal nommé.
- ♪ Se déplacer sur une grande courbe à la limite du déséquilibre, s'arrêter en équilibre sur une jambe.
- ♪ Déplacement en dispersion dans la salle (marche avant, marche arrière, au signal, accroupi en boule – rouler puis repartir, ...)
- ♪ Marcher en dispersion dans la salle et réduire progressivement l'espace d'évolution en continuant à se déplacer sans se toucher puis agrandir à nouveau l'espace en se déplaçant en balançant les bras.
- ♪ Epidémie gestuelle :

Désigner un leader qui va inventer un mouvement répétitif en se déplaçant (simple, lisible)

« Quand votre regard croisera un individu avec une gestuelle, vous devrez faire comme lui.

Ne pas chercher à savoir où est le leader, attendre de l'avoir dans son champ de vision.

Pour varier la gestuelle, le genou est moteur, le coude, la hanche. Se déplacer en avant, en haut, sur le côté.

Mobilisations :

Les étirements debout

- ♪ Frotter les mains l'une contre l'autre, jambes écartées, fléchir les jambes et passer le poids du corps de l'une à l'autre en restant bas.
- ♪ Se relever, s'étirer totalement.
- ♪ Dessiner des ronds avec la partie du corps nommée (le coude, le nez...)
Les enfants se déplacent dans toute la salle, sans se bousculer, sans se suivre, en laissant de l'espace entre eux. Au signal, ils s'arrêtent, les deux pieds bien parallèles. L'enseignant va nommer une partie du corps et les enfants feront des mouvements de rotation, sans forcer pour ne pas se faire mal. (nommer : tête, épaule, chevilles, genoux, bassin...)

Exemples :

tête : Je regarde un côté, le sol, l'autre côté, le plafond

épaules : Elles vont devant (comme quand on a peur), elles vont en haut (comme quand on est timide), elles vont derrière (comme quand on joue au plus fort), elles vont en bas (comme quand on est bien détendus)

Les étirements au sol

Les enfants sont assis en tailleur, les mains sur les genoux.

- a) ils lâchent le dos vers l'avant sans forcer, et se laissent tirer au maximum par un fil imaginaire, un bras se lève en même temps (sans lever le menton). Le bras redescend et vient se poser à nouveau sur les genoux.
- b) Idem avec l'autre bras.
- c) Le mouvement est répété plusieurs fois sans marquer d'arrêt. Il est ensuite accéléré pour gagner en fluidité ;

- d) Les enfants allongent les jambes, posent les mains au sol, ils se tiennent bien droit, et rentrent le menton. Ils vont jouer avec les chevilles : étirer les pieds vers l'avant, les ramener en flexion
- e) Ils font tourner les chevilles dans les deux sens en gardant les jambes étirées et le dos bien droit.
- f) Ils étirent les jambes, mettent les pieds en flexion, allongent les bras vers le ciel, puis, attrapent les genoux et se referment sur eux-mêmes.

Situations d'engagement

Le jeu du stop

Déplacement, au signal, s'immobiliser en comptant chacun jusqu'à 5

Variantes : les signaux (visuel, sonore, verbaux...)

Type de déplacement : trottiner, marche à reculons, très lentement ou vite...

Le chef d'orchestre

Un meneur marche ou court, s'immobilise près d'un plot au centre de la salle. Les autres enfants le rejoignent et s'immobilisent à leur tour.

Les statues :

Déplacements libres, s'arrêter et repartir quand on veut.

Variantes : varier les vitesses, la durée des temps d'arrêt, les niveaux, le nombre d'appuis, arrêt accompagné d'un geste...

Prise d'indices

En dispersion dans la salle : au signal se regrouper selon le critère donné : manches courtes ou manches longues ; cheveux clairs ou foncés ; garçons ou filles...

La main guide

Par deux : un meneur, un guidé. Main à main, faire voyager la main du camarade.

Variante : mains espacées, garder toujours la même distance entre les mains, un feutre entre les deux mains

L'arbre magique

La graine (toute petite) se transforme en arbre en grandissant très lentement. Les branches sont les bras.

Variantes : le vent souffle – les yeux fermés – être une fleur – être une plante aquatique

Les animaux

Faire l'étoile de mer : plat dos, inspirer et expirer pour appuyer tout le dos sur le sol.

– L'étoile de mer se referme (position fœtale).

Faire le chat, la grenouille, l'aigle, le singe, le flamand rose, l'ours, l'algue...

Situation d'écoute

L'aveugle

Enfants en couples dans tout l'espace. Un des 2 ferme les yeux et les enfants se donnent la main. Le guide fait déplacer son partenaire aveugle.

Variantes : l'aveugle pose la main sur l'épaule du guide – Marquer des temps d'arrêt.

Epidémie gestuelle

a) Les enfants marchent en désordre dans la salle, le regard droit devant, en respectant les distances entre les enfants. Un leader imagine un déplacement

répétitif avec une démarche particulière, lente ou rapide, liée ou saccadée, accompagnée d'un mouvement de bras , de dos, de bassin...Il peut se déplacer vers l'avant, l'arrière, sur les côtés... quand dans son champ de vision un enfant perçoit le mouvement du leader ou d'un autre enfant l'ayant déjà repéré et adopté, il le reproduit à son tour, et ainsi de suite. Un nouveau leader change de mouvement et la même métamorphose s'opère dans les déplacements du groupe.

Mémorisation - concentration :

Petit enchaînement simple donné par l'enseignant à mémoriser puis déplacement dans la salle et au signal on refait l'enchaînement dans l'orientation où on se trouve

Bibliographie

La danse pour tous les enfants à l'école - Marie-France BONNARD – cycles 1, 2 et 3
Danse et création – CPD EPS 14

Sabine BANNWARTH – JAVELAUD - CPC EPS – circonscription de Guebwiller