

Chorégraphie des aliments diversifiés

Art du spectacle vivant
et jeux



Chorégraphie et comptine

1

Cycle : 1

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 5

Contexte

La chorégraphie est une activité artistique d'expression corporelle, ayant pour but de transmettre des émotions à un public. Elle peut être utilisée pour développer la créativité et la capacité de symbolisation des enfants : par la synchronisation des mouvements, les enfants contribuent ensemble à créer des formes corporelles pour construire du sens, toucher et émouvoir.

C'est tout naturellement que cette technique de représentation corporelle peut être mise à l'honneur pour aborder des messages nutritionnels relatifs à l'équilibre alimentaire. En mettant en scène différentes catégories d'aliments, les enfants pratiquent des arts divers tels que l'écriture, le spectacle vivant ou l'art manuel et visuel. Couplée aux comptines mimées (voir fiche « Comptines mimées »), la chorégraphie des aliments diversifiés est rendue d'autant plus amusante et ludique.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Prévoir un espace de travail conséquent pour faciliter les mouvements d'ensemble

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Promouvoir les repères alimentaires en valorisant les produits locaux
- Valoriser les valeurs de partage, de plaisir et de convivialité en nutrition

Objectifs pédagogiques

- Développer la démarche artistique par la stylisation, la gestuelle, l'interprétation des composantes du mouvement
- Savoir choisir, organiser et composer une chorégraphie



Matériel et préparation

Pour l'apprentissage de la chorégraphie : CDs de musique, maracas, tambourins, bâtons, accessoires divers

Pour la confection des costumes et décors : tissus, papiers colorés, chapeaux, foulards

Déroulement

2

Séance 1

Des pas de deux

L'objectif de cette séance est de préparer le déroulement de l'activité. Celle-ci consiste à représenter la diversité de l'alimentation à travers une mise en scène chorégraphiée. Deux groupes d'aliments sont présentés : les aliments dont la consommation est à promouvoir et ceux dont la consommation est plutôt à limiter. On pourra s'appuyer sur les exemples de groupes suivants :

-Aliments à promouvoir en particulier les végétaux : fruits et légumes, céréales et féculents et les produits animaux : produits laitiers, viande ou poisson ou oeuf.

-Aliments à consommer modérément : produits sucrés, gras, salés (boissons sucrées, bonbons, gâteaux, glaces, viennoiseries, fritures, chips, charcuterie...).

La notion d'équilibre alimentaire est mise en avant afin que chaque enfant puisse choisir sans culpabilité le groupe qu'il souhaite représenter. Les enfants s'orientent donc sur un aliment appartenant à l'un des deux groupes.

La chorégraphie se déroule de manière à ce qu'au début, les deux groupes d'enfants s'affrontent, pour ensuite se rapprocher en dansant ensemble, main dans la main. En fin de représentation, ils quittent la scène deux par deux et bras dessus-dessous pour bien mettre en évidence l'équilibre entre un fruit-légume et un produit sucré ou entre du pain et du beurre en petite quantité...

La chorégraphie souligne l'importance d'une alimentation diversifiée, en gardant à l'esprit qu'aucun aliment n'est interdit, tout est question de quantité et de rythme de consommation.

Séance 2

Tout en symboles

Cette étape consiste à encourager l'esprit créatif des enfants. A partir de la connaissance de l'aliment qu'ils représentent, ils essaient de convertir des images mentales en mouvement corporel.

Afin de stimuler l'imaginaire des enfants, on pourra utiliser des objets divers détournés de leur usage d'origine. Par exemple, un bâton peut servir à la fois pour indiquer un chemin, câler une porte, taper sur la table ; tandis qu'un foulard peut être utilisé pour se protéger contre le froid, se couvrir la tête et protéger la santé comme les vitamines dans les fruits et légumes. Les symboles et associations d'idées trouvés servent de base à l'exercice de création, première étape à l'imagination de la chorégraphie. Ces exemples sont ensuite transposés au cas des aliments : le sucre peut être rajouté à un yaourt nature en utilisant comme objet une petite cuillère. Chaque enfant participe donc à la conception de son rôle en tant qu'aliment.



Séance 3

En mouvement

Cette séance sert à la composition des mouvements, qui seront précisés et nuancés. Les enfants apprennent à travailler leur gestuelle en incluant les variations liées à la danse.

Plusieurs composantes sont prises en charge :

L'expression corporelle donne vie aux mouvements (sur place, déplacements, au sol, sauts...). Elle est la base de l'image que les enfants vont donner sur scène.

Le rythme de la chorégraphie, selon la musique ou durant les silences, est essentiel à l'harmonie et à la synchronisation durant la chorégraphie.

Les relations aux autres lors des danses en solo, en duo et en groupe reflètent les relations entre les aliments.

L'occupation de l'espace scénique (groupements, espace personnel, figures) donne de la perspective et du relief à la chorégraphie, complétée par une utilisation pertinente des décors et des accessoires.

L'organisation dans le temps (mouvements synchronisés ou non) accorde les mises en scène des différents aliments pour rendre la chorégraphie agréable à regarder.

La chorégraphie se construit en plusieurs temps : d'abord individuellement, puis à l'échelle des groupes d'aliments et enfin collectivement.

1. Chaque aliment, représenté par deux ou trois enfants, est la base d'une petite chorégraphie spécifique.
2. Les deux groupes d'aliments, composés d'une quinzaine d'enfants chacun, font l'objet d'une chorégraphie de groupe dans un second temps.
3. La représentation se clôt par un mouvement d'ensemble, réalisé collectivement avec tous les aliments rassemblés, mis en scène par 20 à 30 enfants.

Séance 4

Répétition générale

Cette séance de répétition est utile pour monter la chorégraphie finale. Les groupes donnent à la danse un aspect théâtral en n'oubliant pas que le rendu des gestes a pour but ultime de surprendre, d'émerveiller, de susciter de l'émotion.

1. Les animateurs aident les enfants à s'approprier leurs mouvements en y incluant de la finesse, de la précision, du volume, de la communication faciale...
2. L'espace scénique est délimité et organisé avec les enfants. Cette étape importante permet de structurer la chorégraphie pour en faciliter son apprentissage : la mémorisation des trajets, les relations aux autres, les danses ensemble.
3. La chorégraphie est également pensée dans le temps, en distinguant des pauses et en créant des moments de danse à l'unisson, en alternance, en décalé. La progression se fait selon des étapes bien définies : le début, le développement et le final.
4. Les enfants apprennent à danser avec leurs costumes et accessoires.



Dans un premier temps, on pourra mettre en scène les créations dans les salles de classe, puis dans le préau pour gagner en espace et enfin sur la scène pour que les enfants puissent bien gérer leur espace. Les groupes répètent pour s'améliorer, mémoriser leurs pas, s'accorder avec la musique. Ils intègrent les quatre éléments précédents au fur-et-à-mesure pour finalement présenter une chorégraphie complète sur scène, en gardant toujours à l'esprit la communication par les gestes avec les spectateurs.

Séance 5

Show time !

Cette séance est l'occasion pour les animateurs et pour les groupes d'enfants de présenter le fruit de leur travail devant leur public, camarades et familles.

4

Variantes

Les enfants des cycles 2 et 3 peuvent également s'approprier cette activité en créant des chorégraphies de danses hip hop ou modern jazz, plus adaptées à leur âge.

Ressource : vidéo

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et alimentation / Plaisir et activité physique / Accessibilité et diversité en alimentation



Recommandations nationales

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Lait et produits laitiers

3 ou 4 par jour

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Boissons

De l'eau à volonté

Sel

En limiter la consommation

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

