

Danses

Art du spectacle vivant
et jeux



Chorégraphie et comptine

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 6 à 8

1

Contexte

La danse est une activité artistique d'expression corporelle présente dans toutes les traditions depuis des millénaires, en témoignent les peintures préhistoriques. La danse a pour but de transmettre des émotions à un public. Elle peut être dénuée de signification précise, comme c'est généralement le cas de la danse classique ou moderne, ou au contraire s'inscrire dans un acte cérémoniel et rituel, elle tend alors vers le mime comme cela peut être le cas de certaines danses traditionnelles africaines ou asiatiques. Dans ce sens, la danse est une activité physique variée et riche permettant de travailler à la fois les capacités physiques, la coordination et la synchronisation des mouvements et la créativité des enfants. La création d'un spectacle vivant donne une finalité à l'activité et participe à la rendre plus ludique.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

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

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Donner envie aux enfants de pratiquer une activité physique de type expression corporelle

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

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

2

Séance 1

Lecture d'album sur l'activité physique ou la danse 15 minutes

La lecture d'une courte histoire sur la danse (danse traditionnelle d'un pays, danse classique ou moderne...) permet d'aborder avec les enfants l'importance de l'activité physique et les recommandations nationales.

Démonstration 15 minutes

Une démonstration de danse peut être proposée aux enfants par des professionnels de la danse ou selon les compétences des animateurs. Si une démonstration physique n'est pas réalisable des supports (vidéo, albums) peuvent être utilisés ou passer directement à l'étape suivante.

En mouvement 15 minutes

Après échauffement, un professionnel de la danse ou l'animateur propose une première chorégraphie facile à réaliser afin de susciter l'intérêt des enfants pour cette activité dès la première séance.

Séance 2

Choix du type de danse : 10-15 minutes

Les enfants choisissent ensemble et en accord avec l'animateur le type de danse qu'ils veulent réaliser en lien avec le type de musique sur laquelle ils souhaitent s'exprimer.



Eveil du corps et de l'esprit à l'activité physique 10-15 minutes

L'échauffement est guidé par l'animateur, pour les séances suivantes il pourra être effectué par un enfant sous la surveillance de l'adulte responsable.

Enfants debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, échauffement parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappalements de mains de l'animateur, saut extension groupé bras vers le ciel.

En mouvement 15 minutes

Les enfants commencent à apprendre des mouvements et des enchaînements qui feront partie de la représentation finale.

3

Séances 3 à 6

Cette séance sert à l'apprentissage des mouvements, en lien avec le type de danse travaillé, qui composeront la représentation finale.

Les enfants terminent l'échauffement en révisant les apprentissages de la séance précédente. Ils apprennent ensuite de nouveaux enchaînements.

Les enfants travaillent la gestuelle, la coordination et la synchronisation des mouvements.

Plusieurs composantes sont à prendre en compte :

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.

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

L'organisation dans le temps (mouvements synchronisés ou non) synchronisation des enfants pour rendre la chorégraphie agréable à regarder.

Séances 7 et 8

Répétition générale

Les enfants révisent l'enchaînement des mouvements au rythme de la musique.

1. Les animateurs aident les enfants à s'approprier les 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 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. Les enfants répètent pour s'améliorer, mémoriser leurs pas, s'accorder avec la musique.

Show time !

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

Variantes

Les enfants des cycles 1 et 2 peuvent également s'approprier cette activité dans le cadre des comptines mimées ou de la chorégraphie des aliments diversifiés (voir les fiches associées).

Ressource : vidéo et photos

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique

4

Recommandations nationales

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

