

Animation pédagogique du 17 novembre 2010

Descriptif des situations proposées par Sylvie Matta

1. Préparation corporelle

Respiration abdominale : poser les mains sur l'abdomen, pouce en haut, contre les côtes. Gonfler à l'inspiration, dégonfler à l'expiration. Veiller à garder le dos plat.

Remarque : avec les élèves, cet exercice peut se faire allongés, genoux pliés pour une meilleure perception.

Mouvements de décontraction musculaire sur cette respiration abdominale :

- ✓ Rotation de la tête
- ✓ Rotation des épaules
- ✓ Basculement du bassin
- ✓ « Lancer » un bras
- ✓ Massages (par deux)

Réveil vocal (sons accompagnés de gestes)

- ✓ La montagne russe, les sirènes : mouvements mélodiques ascendants/descendants
- ✓ Le feu d'artifice : productions sonores avec une attaque « pch », « tjjj », « kch » et un prolongement du dernier son.

2. Les trajectoires

- ✓ Décider d'une trajectoire, rejoindre un point précis, se déplacer avec assurance (marche motivée), adapter sa trajectoire en fonction des rencontres, sans s'arrêter.

Variations de vitesse : assez rapide, ralentissement, accélération.

- ✓ Trajectoires + arrêt d'une personne de manière aléatoire. Effet en cascade (champ visuel) jusqu'à l'immobilisation de tous. Reprise d'une personne de la même manière.
- ✓ Déplacements + arrêt d'une personne de manière aléatoire + émission d'un son en s'arrêtant. Tout le monde imite la personne (écho) ou répond (autre son).

3. La danse indienne

Disposition en deux lignes face à face.

“Pas de danse” Hey ho ho ho, un pas avant, trois pas « retour » sur place.

Travail sur

- ✓ le regard “regarder l'autre dans les yeux”, chanter pour quelqu'un.
- ✓ l'engagement collectif : prendre conscience de son mouvement par rapport au mouvement du groupe (simultanéité, ensemble)
- ✓ la polyphonie, chanter en écoutant une autre voix ou plusieurs autres voix.