

DANSER, MIMER , JOUER , EXPRIMER , CHANTER ...



Cycle de préparation aux APEX (Activités physiques d'expression)

OBJECTIF : Proposer une séquence entière de séances d'activité physique pour faciliter l'entrée des élèves dans un projet artistique en danse, mime, théâtre, éducation musicale, cirque, marionnettes...

- **UN TRONC COMMUN DE COMPETENCES :**

- Oser faire : construire les différents rôles propres aux APEX : acteur / spectateur / metteur en scène - chorégraphe
- L'écoute : construire une attitude d'écoute (de soi, de l'autre en scène, du public...)
- Travail du corps : construire un corps « sensible » articulant voix, regard, motricité pour viser une meilleure expressivité
- Imaginer, créer : développer une créativité de l'instant - Explorer « les possibles »

- **DES SITUATIONS - CLEFS pour créer :**

- Les déplacements, les marches
- Les sons, les voix
- Les arrêts (statues, photos...)
- La relation à l'autre (faire comme, le miroir, questions-réponses...)

- **COMPOSANTES DU MOUVEMENT :**

- Espace
- Temps
- Énergie
- Poids

- **INDUCTEURS :**

- Actions du corps : verbes d'action
- Actions avec des objets
- Espace (orientation, hauteurs, directions...)
- Monde sonore (musique, silences, bruitages, rythmes -percu, voix...)
- Les autres (seul, duo, groupe, modalités de communication : rencontre / évitement / affleurement / opposition / contact / imitation / miroir ...)
- Thèmes (mer, eau, vent , cirque, western...)
- Documents écrits (poèmes, BD, gravures...)

- **LA CONDUITE DE LA SEANCE :**

Un rituel d'entrée pour favoriser la mise en état corporelle et psychologique : TOUJOURS LE MEME ou presque !
(à adapter suivant l'âge des élèves : plus ils sont jeunes, plus cette phase doit être accompagnée)

Ce moment est « dirigé » par l'enseignant pour capter l'attention, mobiliser les élèves ; si possible, le maître participe avec le groupe pour créer un effet d'entraînement plus important.

Toutes sortes de propositions peuvent être faites, en référence aux domaines que l'enseignant connaît bien, par exemple :

Exercices respiratoires

Enchaînements de mouvements : étirements, mobilisations articulaires,

Jeux calmes (ronde des bonjours, chef d'orchestre, roi du silence...)

Possibilité de musique d'ambiance

- **TENUE DES ELEVES :**

- De préférence, pieds nus ou en chaussettes (sauf sol trop glissant)
- Vêtements souples

Bibliographie :

« La danse pour tous les enfants à l'école » de Marie-France Bonnard (Éditions Retz) (les numéros de page cités font référence à cet ouvrage)

« La danse à l'école » et « APEX : Activités Physiques d'Expression et Théâtre » de Sylvain Obholtz site : www.sylvain.obholtz.free.fr (Instit90) (les numéros de page cités font référence à APEX)

ETAPE 1 : Tous les élèves sont acteurs en même temps si possible dans les 1ère et 2ème parties de séance

Entrer dans l'activité

Explorer

Improviser
Créer

Séance 1 : Écoute - Confiance	Séance 2 : Plaisir d'agir	Séance 3 : Jouer à 2
<p>Les antennes : Se déplacer dans un espace délimité : marcher tranquillement, regarder devant (éviter les contacts : notion d' « antenne », ouvrir le regard, respiration-concentration) → Arrêts pour vérifier l'occupation de l'espace → Changer de direction à partir des consignes de l'enseignant (courbes, angles, suivre qq 1, fixer un point...) → S'arrêter à l'écoute d'un leader désigné ou non → Explorer les niveaux (debout, à genoux, au sol)</p>	<p>Épidémie gestuelle (RETZ p 48) : Sans musique, la classe se déplace dans tout l'espace.</p> <p>a) Un leader est désigné, il crée un geste dans son déplacement. Le mouvement contamine chaque élève lorsqu'il aperçoit dans son champ de vision, un camarade qui a une drôle de gestuelle. Puis un second leader</p> <p>b) Il n'y a plus de leader désigné, le groupe doit se réguler et le leader s'imposer.</p> <p>c) Une musique peut ensuite favoriser la production d'une gestuelle rythmique</p>	<p>Corps dans l'espace (RETZ p 52) : La classe (ou demi-classe) est répartie dans l'espace, chacun est dans une posture choisie à l'arrêt. Au signal de début (musique ou à l'écoute du groupe) « Le corps obéit à la main » . Chaque danseur évolue en suivant sa main du regard et par le mouvement. → Dans toutes les directions, les niveaux. Règles : ne pas suivre les autres, rester concentré (on ne parle pas)</p>
<p>Jeu du miroir par 2 : un meneur/ un suiveur</p> <p>→ Développer l'écoute → Faire des propositions adaptées au partenaire (gestes lents et amples) → Investir les niveaux, l'espace</p>	<p>Les folles traversées : par lignes de 5 ou 6</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>A l'écoute :</p> <p>→ Partir ensemble en marchant sans aucun signal : juste avec des repères « d'antenne » → Partir, arriver, s'arrêter en même temps qu'un autre... → Enchaîner des verbes d'action : marcher, sauter, tourner, chuter, « fondre », s'arrêter ...(ex. marcher, faire un saut, s'arrêter, « fondre » au sol, repartir) → Varier les traversées : énergie : ralenti, saccadé, vite, en faisant le plus de bruit avec ses pieds, en silence</p>	<p>« La mémoire des formes » : (RETZ p 113)</p> <p>Un espace défini, les élèves sont groupés par paire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le premier élève du duo propose une posture-statue qui comprend un vide, un creux...Le 2^{ème} élève vient s'inclure dans ce vide. La posture à 2 est tenue 3 sec. • Le second élève sort de la posture, se déplace pour aller en proposer une posture nouvelle à son partenaire qui le rejoint • Explorer les niveaux, les parties du corps utilisées...
<p>Définir l'espace scénique : 4 plots, bancs, tracés... Préserver un espace de repli aux élèves, pour différencier « entrer en scène / sortir de scène » « Entrer en marchant, se déplacer, capter le regard d'un part, l'emmener en miroir. Rompre par un arrêt immobile d'au-moins 3 sec. » Reprendre le déplacement. Inverser les rôles Pour les plus jeunes, situation simplifiée : étape 1 : entrer à 2 déjà en miroir étape 2 : entrer seul puis toucher l'épaule du suiveur choisi</p>	<p>Reprendre le dispositif de la séance 1 : A partir de portes d'entrée (balisées ou non suivant l'aisance et l'âge des élèves), les danseurs proposent librement une traversée d'une porte à une autre.</p> <p>→ Imposer certaines portes (couleurs différentes...) → Définir des groupes de danseurs → Ajouter une ambiance musicale</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Reprendre le dispositif de la séance 1 :</p> <p>Pour les plus jeunes, l'espace peut être occupé par des points de rencontre : carrés de moquette, petits tapis. Ils constituent des marques sur lesquels les rencontres ont lieu. Pour les plus grands, la statue du premier danseur marque l'endroit de rencontres. Les 2 dispositifs précédents peuvent s'ajouter : Entrer par des portes, pour aller à la rencontre d'une statue à compléter, etc...Les règles du jeu s'écrivent au fur et à mesure avec les élèves si possible.</p>

ETAPE 2 : L'alternance entre le rôle d'acteur (danseur) et le rôle de spectateur est installée

Entrer dans l'activité

Explorer

Improviser
Créer

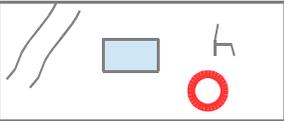
Séance 4 : Les rythmes corporels	Séance 5 : Jouer avec la voix, les sons	Séance 6 : Créer à plusieurs
<p>Le corps dans tous les sens (RETZ p 57)</p> <p>Un partie du corps dirige le mouvement, elle devient le « moteur » (coude, genou, dos, fesse, tête...) → Explorer les directions, les niveaux</p>	<p>Rythmes- pieds : Inventer des rythmes avec ses pieds, chacun son tour en proposant des rythmiques différentes, et les faire reprendre par le groupe...(on peut prolonger l'exercice en racontant sur un rythme)</p> <p>Le tango...du collectif au duo... : marcher en groupe sans musique sur un rythme : 1-2 / 1-2-3 . En musique, (Gotan Project) marcher sur un rythme Tango. Accentuer la marche (sur les talons, pointe de pied, bord intérieur et extérieur.) Puis en duo, se fixer dans les yeux...sans se toucher et faire varier les distances.</p>	<p>Gestes accumulés :</p> <p>Sur le principe de la « cascade de sons et de gestes », en cercle (1 ou 2) , chacun propose un geste et un son associé (on peut utiliser son prénom au début); le suivant reprend la proposition et ajoute la sienne etc...</p>
<p>Les marches burlesques :</p> <p>A partir de musiques très rythmées, inventer un déplacement qui « engage » tout le corps dans le rythme. Accepter toutes les propositions (« se lâcher »), même si les élèves semblent « faire l'idiot » au début. Lorsque la confiance est installée, pousser vers plus d'exigence. → Explorer les directions (avant, arrière, côté...) les niveaux (haut, moyen, bas) , les dissociations corporelles (bras, jambes, tête...)</p> <p>1) Même dispositif que les « folles traversées » 2) Proposer des colonnes de 3 ou 4 en parallèle, en face à face, en croix dans l'espace Tous les danseurs de la colonne imitent le « leader » qui change à chaque traversée. Toute musique proposant des boucles rythmiques régulières (électro,folk...) : Guem Percussions, Cirque Plume (Récalcitrouille, Wladimir, Le récalcitron, Stars and scars, Les fauves), J.Tati...</p>	<p>La cascade des sons : (APEX p14)</p> <p>1) Tous ensemble, assis en cercle. Chacun se choisit un son .Chacun prononce à tour de rôle le son qu'il a choisi. Réaliser une cascade de sons: ni hésitations, ni "blancs" (variante : les yeux fermés)</p> <p>2) Inventaire des sons possibles, les bruits peuvent être: gras ou aigus / forts ou faibles / brefs ou longs / d'une émission régulière ou avec chgt d'énergie / crescendo ou decrescendo / explosifs ou non ...</p> <p>3) Constituer 2 groupes dans la classe; chacun va s'installer en cercle et répéter avant de présenter à tour de rôle sa cascade de sons. Évolutions possibles: Chaque bruit devra être accompagné d'un geste / Les gestes devront être en cohérence avec les sons / Tenter de produire des variations d'un élève à l'autre (intensité, durée, hauteur, ...) pour créer un rythme.</p>	<p>Les statues : (APEX p13)</p> <p>Se déplacer tout en courbes dans l'espace sur une musique (par ex. Yann Tiersen). Au signal, arrêt musique, tout le monde se fige en statue en fixant son regard sur quelque chose de précis (librement ou imposé = effet dramatique) Faire varier les propositions : (avec les petits, sous forme « Jacques a dit ») : niveaux (haut, moyen, bas) / appuis au sol (une main, les fesses, un seul pied...) / formes (rondes, creuses, ...) / émotions (triste, gaie...) Déconnecter la statue de l'arrêt de la musique : autre signal (foulard lancé), avec un meneur, par épidémie...</p> <p>Statues à 2 (suite) : Explorer une relation à 2 dans la statue proposée : un contact particulier / une relation équilibre-déséquilibre / se regarder / symétrie / opposition ...</p>
<p>« Battle » de traversées :</p> <p>Le groupe est en cercle. (demi-classe ou plus) Même principe que l'exploration ci-dessus, chacun traverse sur une proposition musicale rythmique et passe le relais au suivant.(en se plaçant derrière lui)</p>	<p>La ronde des gestes et des sons (APEX p 15) :</p> <p>En cercle, un chef d'orchestre au centre, impose un bruit et un geste repris par les autres. Quand tout le monde est à l'unisson, le chef d'orchestre se dirige vers un joueur du cercle qui prend le relais au centre et transforme peu à peu le geste, le bruit , le rythme etc .Faire l'inventaire des différents types de gestes et de sons.</p>	<p>Les photos de groupe : par ½ -classe avec un public. Les danseurs évoluent dans l'espace scénique, au signal : « attention, photo », les danseurs se figent à plusieurs (groupes définis à l'avance : 2,3, 4, 5...) sous forme de photos de groupe. Le maître déclenche le clic (pour marquer les 3 sec.de « silence des corps ») Reprendre thèmes et variantes des statues précédentes.</p>

ETAPE 3 : Des rôles différenciés : 1) Acteur (danseur) - 2) Spectateur 3) Metteur en scène (chorégraphe)

Entrer dans l'activité

Explorer

Improviser
Créer

Séance 7 : Un espace aménagé	Séance 8 : Composer en duo	Séance 9 : Raconter une histoire
<p>Descendre au sol en vrille en 16 / 8 / 4 / 2 / 1 temps (RETZ p 31) : Donner l'image d'une vis, d'une vrille. Le corps s'enroule sur lui-même pour aller au sol, puis se déroule selon le même trajet pour se relever. L'enseignant compte les temps (lent au début, puis très rapide à la fin) Départ : debout bras tendus au-dessus de la tête, arrivée à plat ventre, bras au-dessus de la tête. Préciser aux danseurs la position de mi-parcours (16/32, 8/16...) qui doit être équivalente.</p>	<p>Massage à seul, à 2 : Débuter par un auto-massage à partir de verbes d'action : frotter, tapoter, malaxer... Par 2 : dans tout l'espace, en binôme : A masse un bras de B, puis l'autre bras. B masse alors un bras de A puis le 2ème. Idem pour les jambes puis le dos. Jeux de contre-poids : (RETZ p66 et 69) se tenir les mains face à face, pieds rapprochés, corps tendus, s'accroupir ensemble...</p>	<p>Danser avec un objet : A partir d'un objet inhabituel, chercher le plus grand nombre de réponses motrices créatives. (tissus, balles, assiettes en carton, sacs plastiques, baguettes chinoises...) Favoriser le détournement de l'objet, le jeu enfantin, le jeu expressif...d'abord seul avec son objet puis à 2.</p>
<p>Proposer plusieurs zones aménagées : tapis, banc, fil tendu, cerceau, tapis, corde scotchée au sol ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher toutes les actions possibles sur chacun des ateliers - Imaginer un déplacement entre chaque atelier (reprendre un travail précédent) : suivre sa main, suivre un autre membre ou partie de corps... 	<p>Quelles relations à 2 ? Explorer les relations possibles à 2 à partir de la reprise d'une exploration précédentes (suivre sa main, suivre une partie du corps, des marches burlesques ou amplifiées....)</p> <ul style="list-style-type: none"> - se suivre comme une ombre - se rencontrer en partant face à face (se dire bonjour, se défier, se fixer du regard du début à la fin, se repousser...) - se déplacer en symétrie, (RETZ p 87) 	<p>Entrer / sortir de scène : Improviser des coulisses à l'aide de 2 grandes tables posées verticalement, espacées de 2 à 3m maxi. Chq élève propose une entrée/sortie de scène à partir de contraintes : par ex. : une statue qui marque une émotion, un mot imposé à dire, un passage dos au public, interdit de se déplacer debout,Les élèves peuvent créer eux-mêmes des thèmes à explorer.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Installer un espace scénique aménagé :</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> Chaise Cordes au sol Tapis Cerceau </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner individuellement un parcours de danse sur les ateliers comprenant : une entrée, une sortie, une « statue » (au choix) - Danser son parcours à 2 côte à côte, en se suivant, ...à plusieurs mais en prenant en compte les autres (pour les grands) En faire un « vrai spectacle », accepter tout type de proposition (acrobatique, hip-hop, sportif...) 	<p>Questions-réponses : Dans la continuité des relations à 2, explorer un dialogue où l'on se répond :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur le même support d'expression : danse / danse - Dans un autre champ : danse / voix - En opposition : animé / statique, grand / petit, fort / faible.... - En même temps : l'un danse sur la voix de l'autre <p>Variantes : Élargir la conversation à plusieurs Les danseurs-artistes s'entendent sur un thème à faire deviner au public....</p>	<p>La malle au trésor : A l'image du théâtre d'improvisation, tirer au sort :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un accessoire de la malle (collecter dans la classe, des objets de toute sorte : vieux chapeaux, vestes, chaussures, instruments de cuisine, sac, valise...) - un thème (fête de famille, anniversaire, panne de voiture, scène de l'école...) - un nombre de personnages - une forme de présentation (mime, théâtre, danse...) - un espace scénique <p>Proposer 2 types d'improvisation : sans aucune préparation, avec 5 min de réflexion par groupe</p>