

Module danse / expression corporelle

corpus d'activités Temps 1 : solo

1/ Les déplacements libres dans la salle : Se déplacer comme....

(Pour enrichir, revoir 1 ou 2 idées marquantes ou originales d'élèves devant tout le monde à chaque fois)

- . Les gestes quotidiens (hygiène, habillement, conduite, travail, sports, fêtes, vacances, etc.)
 - . Le monde physique (cosmique, végétal, animal, aquatique, géographique, climatique, microscopique, etc.)
 - . Les énergies (lourdeur, légèreté, rapidité, lenteur, mollesse, élasticité, rigidité, liquidité, etc.)
 - . Les émotions et états (joie, tristesse, peur, timidité, surprise, fatigue, jeunesse, vieillesse, etc.)
 - . Les lieux (métro, fête foraine, gare, ascenseur, forêt, montagnes, lune,...)
 - . L'histoire (préhistoire, Egypte antique, Moyen-Age, etc.)
 - . Les personnages, les héros (fée, sorcière, sirène, Superman, Spiderman, Obélix, etc.)
 - . Les métiers
 - . Les danses traditionnelles, folkloriques, de salon, modernes (rap, rock, valse, slow, zumba)
- Danser pour représenter un élément (eau, feu...). Ex. pour l'eau : flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser...

Déplacement libre avec une **musique**, puis en suivant le rythme et /ou la vitesse

Statue magiques : Elèves en dispersion dans l'espace de danse. Se déplacer en suivant la **musique**, s'arrêter dans une position sans bouger à l'arrêt de la musique. Lorsque la musique repart repartir en changeant de forme de déplacement (en tournant, sautant...)

2/ Les traversées de salle : (Le groupe 1 fait, le groupe 2 observe, discussion pour améliorer puis on tourne)

Tourner

Chercher de nombreuses façons de tourner : sur un pied/deux pieds, en se déplaçant/sur place, en croisant/en écartant/en serrant les jambes, en sautant... Choisir trois façons de tourner et les enchaîner

Combat

Rechercher seul des actions de combat, d'attaque et de défense : frapper (avec les poings, les pieds, la tête, les épaules...), soulever, pousser, bousculer, trébucher, chuter, esquiver, résister, amortir, contrer, bloquer...

Le vent

→ Jouer sur les contrastes

Les élèves traversent l'espace de danse défini par vagues successives en dansant comme le vent suivant un thème donné : le vent caresse ; le vent tourbillonne ; le vent secoue ; le vent pousse ; souffle en bourrasques ; plaque au sol...

Les trois zones

→ Utiliser tout l'espace scénique

Dans trois zones délimitées, un verbe d'action associé à chacune des zones, les élèves traversent ces zones en dansant le verbe retenu.

Entre deux zones, le déplacement est libre.

Variables : explorer non pas des verbes d'action mais des énergies

De haut en bas

→ Découvrir et investir l'espace horizontal et vertical

Trois zones sont délimitées au sol. Les élèves doivent traverser les trois zones en sachant qu'ils partent à la verticale et que progressivement ils iront au sol dans le troisième espace

*Verbes d'actions (glisser, sauter, surfer)

*Marcher comme un animal (éléphant, souris, chat, serpent, kangourou,...)