

Module danse / expression corporelle

corpus d'activités Danser avec une chaise

Phase 1 : trouver tout ce qu'on peut faire avec une chaise sans l'abimer et sans se mettre en danger : passer dessous, dessus, tirer, pousser avec différentes parties du corps, soulever, s'asseoir,.... Faire inventaire des réponses marquantes

Circuler entre les chaises

- ♂ quand on rencontre une chaise : s'asseoir
- ♂ varier les différentes façons de s'asseoir
- ♂ prendre conscience de la façon dont on s'assoit : partie du corps qui entre en jeu d'abord
- ♂ choisir la façon de s'asseoir qu'on préfère ; la reprendre sur chaque chaise rencontrée
- ♂ toujours même façon de s'asseoir
- ♂ toujours même façon de quitter la chaise
- ♂ faire varier: s'asseoir, se relever
- ♂ vite, lentement

2/déplacement : à l'arrêt de la musique, s'asseoir et prendre une posture donnée (superhéros, énergie, émotion)

2/Choisir une façon de s'asseoir et de se relever et l'enchaîner 5 fois de suite

*2/ Jeu du miroir : face à face, l'autre refait les mêmes gestes lents que vous avec la chaise

Voyage

Par 2, main contre main.
Bouger en restant avec ce contact.

Variantes : varier les zones de contacts (doigts, dos de la main...), les niveaux, les directions...

**Phase 2 : avec 1 seule chaise
avec ou sans musique**

3/ Enchaîner trois mouvements avec ou sans musique en utilisant une ou des chaises pour passage après devant les autres

Thèmes sans musique : la salle d'attente, l'auto-école