

La progressivité

Période 1 – Autour de 2 ans et demi - 3 ans

Découvrir à partir d'inducteurs variés les actions motrices globales :

- Danser avec des objets de tailles et de formes différentes (*gros cartons, chaises, ballons, doudous...*) qui induisent des engagements corporels variés ou des modalités d'actions plurielles (*soulever, porter, faire glisser, pousser, lancer...*), qui développent des qualités de mouvements variées et des actions diverses (*foulards, ballons de baudruche, plumes...*).
- Expérimenter les différents mouvements et déplacements pour agir sur les objets (*les faire tourner, les trainer au sol, les faire voler, les laisser tomber...*).
- Rechercher des modes d'action différents pour agir avec les objets (*tourner avec un carton, tourner avec un foulard, ...*) ou rechercher au contraire tous les modes d'actions possibles pour un même objet (*le faire tourner, le faire glisser, le faire rouler*).



Prendre plaisir à s'engager corporellement et à découvrir ses différents possibles :

- Explorer différents déplacements dans l'espace et différents modes de déplacement (*se déplacer en marchant, en sautillant, en courant...*)
- S'organiser corporellement pour mobiliser différentes parties du corps (*un bras, une jambe, la tête*).
- Faire l'expérience des contrastes de temps (*courir, s'immobiliser, marcher à pas feutrés*).
- Vivre le plaisir de danser avec les autres, de danser comme les autres, de danser en imitant un camarade, de danser en répétant un mouvement.

Période 2 - Autour de 3 – 4 ans

Explorer les différents possibles de l'action motrice et du mouvement, avec ou sans objet.

- Rechercher différentes façons de sauter, de glisser, de rouler, de tourner.
- Expérimenter les contrastes des mouvements continus et des mouvements saccadés.
- Chercher à donner à un objet des effets multiples : le faire glisser (*sur le sol ou contre son corps*), le faire rouler (*sur soi, sur le sol*), le faire tourner (*devant soi, autour de soi, au-dessus de sa tête, sur le sol*).
- Explorer les différents niveaux de l'espace corporel (*glisser, rouler, ramper sur le sol, se déplacer accroupi, à 4 pattes, se déplacer sur la pointe des pieds...*).
- Enchaîner plusieurs déplacements et mouvements dans l'espace (*marcher, s'arrêter, danser avec le haut du corps, glisser au sol, se relever...*).
- Manipuler et déplacer un objet avec différentes parties du corps (*sur la tête, sur le bras, sur le coude, sur l'épaule, sur le pied...*).

Percevoir ses possibilités corporelles dans l'espace et le temps.

- Affiner ses actions motrices (*tourner lentement, rapidement, tourner en sautant, en glissant...*).
- Mobiliser une partie du corps pour se donner une direction dans l'espace (*la main qui entraîne en avant, en arrière, sur le côté...*) ou pour induire une action globale (*la main qui induit le tour, la tête qui engage le déplacement...*).
- Coordonner plusieurs mouvements (*balancer les bras, tracer des vagues dans l'espace avec les bras, faire des cercles avec les épaules*).
- Faire l'expérience de l'équilibre, et du déséquilibre (*lever une jambe et s'organiser avec les bras, les yeux, pour maintenir son équilibre*).
- Entrer dans la relation à l'autre, danseur, en agissant sur lui, en manipulant différentes parties de son corps (*le sculpteur*), en dansant comme lui (*en miroir...*).
- Observer et être spectateur de la danse des autres pour exprimer un ressenti, une émotion, pour décrire un mouvement, ou un enchaînement d'actions et de mouvements.



Période 3 – Autour de 5 ans

Expérimenter et éprouver différentes réponses corporelles et les structurer dans la qualité à partir de variables (espace, temps, énergie, corps et relation aux autres).

- Expérimenter différents tracés dans l'espace (*lignes courbes, lignes droites, lignes angulaires, lignes « spirales »...*).
- Mobiliser différentes parties du corps dans l'espace corporel proche (*tracer avec la main, le bras, le coude, le pied, le genou, la tête ...*).
- Varier l'amplitude du mouvement (*danser grand, le corps étiré ; danser petit, le corps resserré. Tracer des cercles dans l'espace qu'avec la main, avec le bras, avec tout le corps qui accompagne ...*).
- Reproduire un mouvement en jouant sur la variable temps (*très lent, très rapide*), la variable énergie (*mouvement continu, fluide, mouvement discontinu, saccadé...*).
- Explorer différentes qualités du mouvement à partir de verbes d'action (*fondre, exploser, caresser, froter, tapoter, frapper...*).
- Mettre en jeu la dissociation segmentaire en enchainant plusieurs mouvements avec des parties du corps différentes (*la tête passe la parole au coude qui passe le relais à l'épaule puis au genou, au bassin...*).
- Commencer à percevoir son axe corporel et ce que l'équilibre induit comme organisation corporelle (*s'équilibrer sur une jambe et stabiliser son équilibre ; tourner sur un pied et organiser ses repères visuels...*), ce que le déséquilibre engendre (*se laisser pencher vers l'avant jusqu'au déséquilibre pour engager une course ; se balancer sur les côtés, en arrière...*).
- Enrichir son répertoire corporel en variant ses réponses motrices autour de verbes d'action et autour des parties du corps mobilisées pour le mouvement.
- Varier et enrichir sa prise de conscience des appuis au sol (*1 appui, 2 appuis, 3 appuis au sol... ; varier les appuis avec pied, pied, main, coude, tête, genoux...*).
- Combiner plusieurs mouvements avec différentes parties du corps (*jambe et bras ; jambe, bras et tête...*) et enchaîner différentes actions (*sauter, chuter, rouler, se relever...*).
- Danser avec l'autre, danseur, en variant les modes de relation (*en miroir, en parallèle, en contact, en prenant appui sur lui, en entourant différentes parties de son corps, en question - réponse, à l'unisson...*) ou en variant les modes de regroupement (*danser par 2, en demi groupe, en groupe ..., en même temps, en décalé, par accumulation...*).

Faire l'expérience sensible de la composition, seul, à 2 ou à plusieurs, d'un enchainement dansé.

- Affiner ses perceptions du mouvement dansé en proposant un mouvement ou un enchainement de mouvements à l'autre ou aux autres et en réalisant le ou les mouvements d'un autre ou des autres par accumulation.
- Faire des choix de combinaisons de mouvements à partir du répertoire corporel exploré.
- Construire à 2 ou à plusieurs une phrase corporelle dansée à partir des propositions de chacun et la mémoriser.
- Proposer et éprouver des qualités de mouvements variées dans le temps, l'espace, l'énergie.
- Observer et s'impliquer dans la production d'un autre pour la commenter ou faire des propositions pour la transformer. Exprimer son ressenti, son émotion (*« Qu'est ce qui attire mes yeux et qui touche mon cœur ? »*).
- Etre spectateur de la danse des autres.