



EPS - mai 2020



## Danse avec ta chaise - Séquence d'apprentissage

### Objectifs de la séquence

Danser seul selon un espace donné en utilisant un objet.  
Prendre en compte les autres danseurs pour inscrire son action dans un projet collectif.  
Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

### Buts pour l'élève

Evoluer avec une chaise en exploitant les positions les plus originales tout en racontant une histoire.  
Agir seul ou à plusieurs.  
Observer et exprimer ses ressentis.

Structuration des séances	SEANCE n°1	SEANCES n°2 et 3	SEANCES n° 4 à 7	SEANCES n° 8 et 9	SEANCE n°10
<b>Mise en Danse</b>	16 situations proposées amènent l'enfant à se concentrer à affiner son schéma corporel et à travailler son équilibre. Les situations sont parfois reprises à l'identique d'une séance sur l'autre pour laisser le temps nécessaire à l'enfant pour se les approprier et créer un rituel : <a href="#">Le petit tailleur</a> - <a href="#">Petit Boudha</a> - <a href="#">Les petits moulinets</a> - <a href="#">L'orange pressée</a> - <a href="#">Le moulin</a> - <a href="#">La ronde des oranges</a> - <a href="#">Le bisou du pouce</a> - <a href="#">Le gâteau au chocolat</a> - <a href="#">Le rouleau de réglisse</a> - <a href="#">Rouli Roula</a> - <a href="#">La fourmi funambule</a> - <a href="#">Le ballon de baudruche</a> – <a href="#">Rêverie</a> - <a href="#">La danse des moulinets</a> - <a href="#">Le petit escalier</a> - <a href="#">Clic ! Clac ! kodak</a> -				
	<b>La progression</b> porte sur la maîtrise de plus en plus fine de la respiration, un temps de concentration plus long et intense, une connaissance du schéma corporel plus approfondie par la prise de conscience des articulations et de la latéralisation pour les plus grands, et une recherche de l'équilibre en maîtrisant ses déplacements et l'immobilité.				
<i>Cœur de la séance</i> <b>Créations</b>	Découverte : vers une motricité expressive.	Travail sur la motricité, le corps : dissociation haut et bas.	Travail sur les autres variables : espace, temps, énergie, imaginaire (émotions).	Travail sur la relation aux autres et la composition : développement de la confiance en soi et en l'autre ; être à l'écoute de soi et des autres ; danser en binôme et ensemble.	Recherche chorégraphique.
	<b>La progression</b> porte sur les variables didactiques afin d'affiner la diversité des mouvements et leur qualité d'exécution (énergie, temps, relation à l'autre...) et sur la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).				
<b>Retour au calme</b>	Une situation est proposée à chaque séance. Elle est reprise pendant 2 ou 3 séances. <a href="#">Le chemin de l'écoute</a> - <a href="#">Promenade champêtre</a> - <a href="#">La poupée</a> - <a href="#">Je suis lourd et chaud</a>				
	<b>La progression</b> permet une recherche de calme, de sérénité et d'écoute pour atteindre la détente de tout le corps.				
<b>EN CLASSE</b>	Entre chaque séance, des ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique, pour s'exprimer sur les émotions sont indiquées : une vidéo d'un chorégraphe/danseur et des albums de littérature jeunesse sur la danse et les émotions.				

Toutes les séances doivent servir les apprentissages : OPTIMISER LE TEMPS D'ACTIVITE.

## Programmes

C1 : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.	
Attendus de fin de cycle 1	Compétences travaillées au C1
Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.	Découvrir et d'affirmer ses propres possibilités d'improvisation, d'invention et de création en utilisant son corps. Développer l'écoute de soi et des autres au travers du silence. S'inscrire dans une réalisation de groupe. Découvrir les rôles d'acteurs et de spectateurs.
L'enfant participe ainsi à un projet collectif qui peut être porté au regard d'autres spectateurs, extérieurs au groupe classe.	

C2 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	
Attendus de fin de cycle 2	Compétences travaillées C2
Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée. S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.	S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer. Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique. Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.



## Danse avec ta chaise – séance 1

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : danser seul selon un espace donné en utilisant un objet.

### But pour l'élève

Evoluer avec une chaise en exploitant les positions les plus originales.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1  
heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en  
maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**  
**Intensités :**  
**Faible** (distanciation d'au moins 1m)  
**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau /  
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/  
Zone d'attente pour les consignes avec  
marquage au sol (1à 2m) / Sens de  
circulation (entre ateliers par exemple) /  
distanciation/ Organisation en fonction des  
règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).  
**AUCUN matériel personnel.**  
**Local matériel non accessible aux élèves.**  
**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**  
**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.


Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise.

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<b>Le petit tailleur</b> Apprendre à respirer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Inspirer profondément, en gonflant la cage thoracique et en montant les épaules jusqu'aux oreilles</li><li>- Bloquer alors la respiration durant 3 secondes</li><li>- Expulser l'air par la bouche en laissant tomber les épaules vers le bas</li><li>- Reprendre l'exercice 5 fois</li></ul>	Vérifier que le dos reste droit. Les élèves peuvent mettre une main sur leur cage thoracique pour sentir que celle-ci se soulève lors de l'inspiration. Idem au niveau du ventre.
<b>Petit Bouddha</b> Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li><li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li><li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids</li></ul>	Vérifier que le dos reste droit. Accompagner la sensation de poids par contrastes : avoir une plume dans la main puis un gros cailloux puis une pomme de pin.
<b>Les petits moulinets</b> Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis ou debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Tête et corps alignés.</li><li>- Monter un bras devant soi, coude plié, et faire des rotations du poignet dans un sens puis dans l'autre. Même travail avec l'autre poignet.</li><li>- Puis lever un pied, juste en le décollant du sol et réaliser des rotations dans un sens puis dans l'autre, en ayant le regard bien droit devant soi. Travail identique avec l'autre cheville.</li></ul>	Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.
<b>L'orange pressée</b> Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Se lever sur la pointe des pieds en imaginant avoir une orange sous les talons.</li><li>- Redescendre très doucement vers le sol pour « presser l'orange »</li><li>- A réaliser plusieurs fois de suite avec des pauses pour ne pas créer de fatigues musculaires.</li></ul>	Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre. Serrer les fesses pour fixer le bassin.

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus de 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**


Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche 1</b></p> <p>Les élèves vont chercher tout ce qu'ils peuvent faire avec la chaise en la gardant dans sa position normale.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1-Jouer avec la chaise sans la bouger</b>, Trouver tout ce que vous pouvez faire avec. Choisir une proposition et la présenter.</p> <p><b>2-Enrichir les premières positions</b> de nouvelles idées.</p> <p>Choisir une proposition.</p> <p>Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise et présenter sa position en restant immobile pendant 5 secondes puis repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle.</p> <p>Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p><b>3-Présenter au groupe</b> et verbaliser sur les différentes propositions.</p>	<p>Mettre en lumière les différentes positions en faisant verbaliser les élèves. <a href="#">Adaptations proposées dans l'ouvrage « Handicaps et activité physique : activités expressives et artistiques » Editions EPS. (p32 et 33).</a></p> <p>Instaurer un début et une fin.</p> <p>Proposer aux élèves d'enfiler dans leur tête le costume du danseur avant de démarrer.</p> <p>Mettre en avant l'action et le repérage spatial qui seront des inducteurs pour la suite.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'un inducteur</p>	<p>(Choisir une consigne en fonction de la variable retenue) </p> <p><b>Trouver le plus de positions possibles pour s'asseoir</b> ou trouver le plus de positions possibles derrière la chaise par exemple.</p>	<p>Variable espace = adverbes de lieu : autour, devant, derrière, à côté, sur et éventuellement sous mais pas de passage au sol.</p> <p>Variable action à partir de verbes : s'allonger, s'asseoir, se mettre debout...).</p>
<p><b>Temps des choix</b></p> <p>Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p>Choisir parmi toutes vos idées vos 2 ou 3 positions préférées, pour les faire à la suite dans l'ordre que vous choisissez. Attention chaque position est tenue 5 secondes.</p> <p>Ajouter un début (départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions puis rejoindre un point sur le cercle (ligne). S'inventer une histoire. Répéter trois fois.</p>	<p>Pour les plus petits, trouver avec eux, un nom aux positions (ex : position papillon, position bâton...).</p> <p>Commencer par deux positions pour faciliter la tâche.</p> <p>Instaurer un début et une fin en racontant une histoire. Entrer dans son rôle de danseur.</p>
<p><b>Temps de la communication</b></p> <p>Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p>Présenter la danse à un autre élève (départ, 2 ou 3 positions et fin).</p> <p>Danser par demi-groupe et observer : il y a un début (danseur sur le tracé du cercle, immobile), deux ou trois positions tenues, et une fin (danseur immobile sur le tracé du cercle). Verbaliser sur la composition.</p>	<p>Les 2 ou 3 positions doivent être posées et enchaînées. On peut aider les élèves à enchaîner à partir d'un signal sonore (frapper dans les mains). Il y a un début et une fin.</p> <p>Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils	Observations
<p><b>Le chemin de l'écoute</b></p> <p>Apprendre à se relaxer</p>	<p>Les enfants assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'asseoir confortablement</li> <li>- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute d'une musique ou d'une chanson chantée par l'enseignant</li> </ul>		<p>Cet exercice est la base de beaucoup d'autres en relaxation. Souvent des élèves ont peur de fermer les yeux longtemps. Il faut faire preuve de patience. L'élève prendra confiance peu à peu, l'angoisse se dissipera, et le calme et la sérénité prendront place.</p>

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, temps, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

	Cycle I	Cycle I	Cycle II
	<p><b>Album qui peut être lu en amont de la séance, comme inducteur de cette séquence</b></p> <p><b>La chaise bleue, Claude Boujon.</b> © L'école des loisirs, 1996</p> <p>L'histoire de <i>La chaise bleue</i> commence par la promenade dans le désert (« Ce jour-là ») de deux personnages, Escarville et Chaboudo. Dans cette immensité ocre et jaune, ils découvrent une chaise bleue et brisent la monotonie en imaginant bon nombre d'usages ludiques, de détournements de l'objet.</p> <p>Vidéo de lecture de l'album offerte par l'école des Loisirs pour les élèves en distanciel :</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0I72srLcYol&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=0I72srLcYol&amp;t=23s</a></p>	<p><b>Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).</b></p> <p><b>Gourbi</b>, site numéridanse de la <u>Maison de la Danse de Lyon 2007</u>  <a href="https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/gourbi?s">https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/gourbi?s</a></p> <p>Réalisateur-riche : <u>Picq, Charles</u>            Présentée dans la/les collection(s) : <u>Maison de la Danse de Lyon, Saisons 2000 &gt; 2009</u>            Producteur vidéo : <u>Pockemon Crew; Maison de la Danse</u></p> <p><b>D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.</b></p>	

## NOTES



## Danse avec ta chaise – séance 2

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : danser seul selon un espace donné en utilisant un objet.

**But pour l'élève** : évoluer avec une chaise en exploitant les positions les plus originales et en respectant une contrainte.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1  
heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en  
maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**

**Intensités :**

**Faible** (distanciation d'au moins 1m)

**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau /  
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/  
Zone d'attente pour les consignes avec  
marquage au sol (1à 2m) / Sens de  
circulation (entre ateliers par exemple) /  
distanciation/ Organisation en fonction des  
règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).

**AUCUN matériel personnel.**

**Local matériel non accessible aux élèves.**

**Balisage mis en place par l'adulte +  
désinfection.**

**Trousse Covid19** : **Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques.**

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.



Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise.

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Le petit tailleur</b></p> <p>Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer profondément, en gonflant la cage thoracique et en montant les épaules jusqu'aux oreilles</li> <li>- Bloquer alors la respiration durant 3 secondes</li> <li>- Expulser l'air par la bouche en laissant tomber les épaules vers le bas</li> <li>- Reprendre l'exercice 5 fois</li> </ul>	<p><b>Même exercice que la séance 1.</b></p> <p>Accentuer l'inspiration et l'expiration. Vérifier que le dos reste droit. Les élèves peuvent mettre une main sur leur cage thoracique pour sentir que celle-ci se soulève lors de l'inspiration. Idem au niveau du ventre.</p>
<p><b>Petit Bouddha</b></p> <p>Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li> <li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li> <li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids</li> </ul>	<p><b>Même exercice que la séance 1.</b></p> <p>Approfondir la sensation de poids. Vérifier que le dos reste droit. Accompagner la sensation de poids par contrastes : avoir une plume dans la main puis un gros cailloux puis une pomme de pin.</p>
<p><b>Les petits moulinets</b></p> <p>Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis ou debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tête et corps alignés.</li> <li>- Monter le bras droit devant soi, bras tendu, poser la main du bras gauche sous le coude et faire des rotations du coude droit dans un sens puis dans l'autre en passant sous le bras gauche. Même travail avec le coude gauche.</li> <li>- Puis lever un pied, plier le genou, en ayant le regard bien droit devant soi. Travail identique avec l'autre genou.</li> </ul>	<p><b>Suite de l'exercice de la séance 1</b> avec le coude et le genou.</p> <p>Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.</p>
<p><b>L'orange pressée</b></p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se lever sur la pointe des pieds en imaginant avoir une orange sous les talons.</li> <li>- Redescendre très doucement vers le sol pour « presser l'orange »</li> <li>- A réaliser plusieurs fois avec des pauses pour ne pas créer de fatigues musculaires.</li> </ul>	<p><b>Même exercice que la séance 1.</b></p> <p>Marquer d'avantage la descente en douceur. Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre. Serrer les fesses pour fixer le bassin.</p>

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle d'environ 2m de diamètre.

**Création** : 25 mn

**Cette séance continue le travail sur les postures, le corps en proposant une contrainte ; le début et la fin. Elle permet les premières observations des émotions.**

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Les élèves vont chercher tout ce qu'ils peuvent faire avec la chaise en la gardant dans sa position normale.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1-Aller à la rencontre de sa chaise</b> : imaginer une histoire avec votre chaise sans parole, avec votre corps uniquement. Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise, la rencontrer et s'asseoir d'une façon originale en restant immobile pendant 5 secondes puis quitter la chaise et repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle. Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p><b>2-Présenter au groupe</b> et verbaliser sur les différentes propositions en commençant à dépasser la description pour aller sur la qualité de mouvement : -observation de la qualité du mouvement : brusque, doux, fluide, saccadé, gestes étriqués ou amples, .... -début de prise en compte de l'intention : le danseur rencontre sa chaise rapidement, lentement, avec des hésitations ou franchement, timidement, en montrant de l'étonnement, de la joie, de la colère, de la peur....</p>	<p>Proposer aux élèves d'enfiler dans leur tête le costume du danseur avant de démarrer et de prendre le temps de le quitter à la fin. Insister sur la notion de début et de fin.</p> <p>Proposer aux plus jeunes de donner un « nom » à leur chaise pour faciliter <u>l'histoire de la rencontre</u> avec l'objet/personnage ou animal...</p> <p>Comment le danseur rencontre-t-il sa chaise ? Avec quelles intentions ? Comment sont ses mouvements ? Pour les plus petits : Comment fait-il pour avancer vers sa chaise ? pour s'asseoir, repartir ? A partir d'exemples explicites, commencer à les interpeller sur les intentions : a-t-il l'air content ? Triste ? puis Quelles parties du corps entrent en jeu ? Quelles sont les actions, les espaces utilisés ? Pour les plus jeunes, la phase de verbalisation pourra être en partie prise en charge par l'enseignant.e.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'un inducteur</p>	<p><b>1-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante :</b> Deux mains sont sur la chaise, trouver le plus de positions sans changer de place les mains.</p> <p><b>2-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante :</b> Une seule main sur la chaise, trouver le plus de positions sans changer de place la main.</p>	<p>Il est possible d'aider les élèves en rappelant les différentes variables : Variable espace = adverbes de lieu : autour, devant, derrière, à côté, sur et éventuellement sous mais pas de passage au sol. Variable action à partir de verbes : s'allonger, s'asseoir, se mettre debout...).</p> <p>Ne pas hésiter à mettre en avant l'idée d'un camarade pour aider des élèves qui ont des difficultés. Ils pourront au départ l'imiter pour ensuite s'en détacher.</p>

<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p>Choisir parmi toutes vos idées vos 2 ou 3 positions préférées, pour les faire à la suite dans l'ordre que vous choisissez. Chaque position est tenue 5 secondes. Ajouter un début (départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions puis rejoindre un point sur le cercle (ligne). S'inventer une histoire. Répéter trois fois.</p>	<p>Commencer par deux positions pour faciliter la tâche avec les plus petits. Instaurer un début et une fin en racontant une histoire. Entrer dans son rôle de danseur.</p>
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p>Présenter la danse à un autre élève (départ, 2 ou 3 positions et fin). Danser par demi-groupe et observer la composition : -composition : un début (danseur sur le tracé du cercle, immobile), deux ou trois positions tenues, et une fin (danseur immobile sur le tracé du cercle). L'enseignant invite aussi les élèves à observer l'émotion du personnage qui va à la rencontre de l'objet. -émotion : peur, colère, tristesse, joie Verbaliser sur la composition et l'émotion.</p>	<p>Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle il serait possible de voir l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage. Les 2 ou 3 positions doivent être posées et enchaînées. On peut aider les élèves à enchaîner à partir d'un signal sonore (frapper dans les mains). Il y a un début et une fin. Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils	Observations
<b>Le chemin de l'écoute</b>  Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement</li><li>- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute d'une musique ou d'une chanson chantée par l'enseignant.</li></ul>		Même exercice que la séance 1 pour permettre à chacun de prendre le temps de gagner en confiance.

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, temps, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I	Cycle II
<p>Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).</p> <p>« D'une chaise à l'autre »</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZBJvOWzNS4g">https://www.youtube.com/watch?v=ZBJvOWzNS4g</a></p> <p>David REGEFFE - Comédien et danseur professionnel Extrait du spectacle de l'école de danse Francis et Danièle REGEFFE enregistré au centre culturel Le Triskell à Pont-l'Abbé (29) en 1998</p> <p><b>Albums de littérature jeunesse sur la danse :</b></p>	

### Cycle 1



« Un tigre en tutu » de Fabi Santiago, Hatier Jeunesse, 2016

*Max est un tigre qui a un rêve. Il aime les pirouettes et les pliés, bondir et virevolter. Il veut être un danseur éblouissant et briller sur la scène ! Mais un tigre en tutu peut-il connaître la gloire ?*

*Avec Max, va au bout de tes rêves et de ton talent, quoi qu'il arrive !*

### Cycle 2



« J'aime pas la danse » de Stéphanie Richard, Talents Hauts, 2015

*Moi, j'aime pas la danse. Mais Maman adore. Alors tous les mercredis, j'enfile mon tutu. Mais j'aime pas les tutus. Ça gratte et c'est rose. »*

*Des cours ennuyeux au grand écart qui fait mal, la narratrice ne nous épargne rien, jusqu'au spectacle de fin d'année où elle part du mauvais côté et fait le pitre pour le plus grand plaisir du public.*

[Liste d'albums sur la danse](#)

D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.

## NOTES enseignant

Fiche 4

EPS - mai 2020

Cycle I

Cycle II



## Danse avec ta chaise – séance 3

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : danser seul selon un espace donné en utilisant un objet.

### But pour l'élève

Evoluer avec une chaise en exploitant les positions les plus originales à partir d'une contrainte.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1 heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**  
**Intensités :**  
**Faible** (distanciation d'au moins 1m)  
**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau / Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe / Zone d'attente pour les consignes avec marquage au sol (1 à 2m) / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).  
**AUCUN matériel personnel.**  
**Local matériel non accessible aux élèves.**  
**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**  
**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson (RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<b>Le moulin</b>  Apprendre à respirer	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Les pieds doivent être parallèles, le dos et le regard droit et les bras le long du corps</li><li>- Inspirer en montant les bras à l'horizontal devant eux et effectuer 3 grands cercles d'avant en arrière en bloquant la respiration</li><li>- Revenir en position bras à l'horizontale pour expirer l'air par la bouche en descendant lentement les bras le long du corps</li><li>- Répéter l'exercice 3 fois</li></ul>	Réaliser des gestes décontractés et souples, sans précipitation. Attention à ne pas cambrer le dos. Vérifier qu'il reste droit. Le corps ne doit pas tanguer. Les enfants doivent imaginer s'étirer jusqu'au ciel.
<b>Petit Bouddha</b>  Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li><li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li><li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids</li></ul>	<b>Même exercice que les séances 1 et 2.</b> Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer. Vérifier que le dos reste droit. Accompagner la sensation de poids par contrastes : avoir une plume dans la main puis un gros cailloux puis une pomme de pin.
<b>Les petits moulinets</b>  Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Tête et corps alignés.</li><li>- Réaliser des grands cercles avec les épaules dans un sens puis dans l'autre sens. Les mouvements doivent être amples, souples et réalisés sans précipitation.</li><li>- Lever un pied, balancer la jambe d'avant en arrière au niveau de la hanche. Travail identique avec l'autre jambe.</li></ul>	<b>Suite de l'exercice des séances 1 et 2</b> et du travail sur les articulations avec les épaules, les hanches et le cou. Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Puis toujours debout, derrière la chaise, le dos droit, lever le genou droit devant puis le tourner vers la droite et le redescendre. Même exercice côté gauche.</li><li>- Tirer la tête vers le haut puis la basculer à gauche, à droite, devant, légèrement vers l'arrière ; la tourner vers la gauche, vers la droite, réaliser des rotations dans un sens, dans un autre, toujours après un étirement vers le haut.</li></ul>	<p>Il est possible de s'appuyer sur le dossier de chaise si besoin pour ne pas perdre l'équilibre.</p> <p>Réaliser l'exercice doucement sans forcer.</p>
<p><b>La ronde des oranges</b></p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De la même façon que les séances précédentes, ils vont très lentement se lever sur la pointe des pieds et redescendre afin de « presser les oranges »</li><li>- Ils devront se concentrer davantage car ils devront commencer et finir en même temps, afin de « synchroniser » la descente.</li><li>- Plusieurs essais seront nécessaires afin que le groupe trouve l'harmonisation.</li></ul>	<p><b>Suite de l'exercice des séances 1 et 2</b></p> <p>Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.</p> <p>Serrer les fesses pour fixer le bassin.</p> <p>Insister sur la concentration et l'observation.</p>

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus d'environ 2m de diamètre.

## Création : 25 mn

Cette séance est la même que la séance 2 : travail autour des postures, le corps en proposant une contrainte ; le début et la fin. Introduction de la variable orientation Poursuite du questionnement autour des émotions.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1-Aller à la rencontre de sa chaise</b> : Comme la dernière fois, vous imaginez une histoire avec votre chaise sans parole, avec votre corps uniquement. Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise, entrer en contact en restant debout d'une façon originale. Marquer l'immobile pendant 5 secondes puis quitter la chaise et repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle. Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p><b>2-Présenter au groupe</b> et verbaliser sur les différentes propositions en dépassant la description pour aller sur la qualité de mouvement : -observation de la qualité du mouvement : brusque, doux, fluide, saccadé, gestes étriqués ou amples, .... -Et observation de l'intention : le danseur rencontre sa chaise rapidement, lentement, avec des hésitations ou franchement, timidement, en montrant de l'étonnement, de la joie, de la colère, de la peur....</p>	<p>Proposer aux élèves d'enfiler dans leur tête le costume du danseur avant de démarrer.</p> <p>Insister sur la notion de début et de fin.</p> <p>Proposer aux plus jeunes de donner un « nom » à leur chaise pour faciliter <u>l'histoire de la rencontre</u> avec l'objet/personnage ou animal...</p> <p>Comment le danseur rencontre—il sa chaise ? Avec quelles intentions ? Quelles émotions ? Comment sont ses mouvements ? Pour les plus petits : Comment fait-il pour avancer vers sa chaise ? pour s'asseoir, repartir ? A partir d'exemples explicites, commencer à les interpeler sur les intentions : a-t-il l'air content ? Triste ? puis Quelles parties du corps entrent en jeu ? Quelles sont les actions, les espaces utilisés ? Pour les plus jeunes, la phase de verbalisation pourra être en partie prise en charge par l'enseignant.e.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'un inducteur</p>	<p><b>1-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante :</b> Deux pieds à plat sur le sol (devant derrière, ou sur un côté de la chaise), trouver le plus de positions sans bouger les pieds</p> <p><b>2-Trouver le plus de positions possibles à partir de la contrainte suivante :</b></p>	<p>Il est possible d'aider les élèves en rappelant les différentes variables : Variable espace = adverbes de lieu : autour, devant, derrière, à côté, sur et éventuellement sous mais pas de passage au sol. Variable action à partir de verbes : s'allonger, s'asseoir, se mettre debout...).</p> <p>Pour les plus grands, Variable orientation : de profil, de dos, de face.</p>

	Un seul pied au sol ou sur une partie de la chaise, trouver le plus de positions sans bouger le pied.	Ne pas hésiter à mettre en avant l'idée d'un camarade pour aider des élèves qui ont des difficultés. Ils pourront au départ l'imiter pour ensuite s'en détacher.
<b>Temps des choix</b> Faire des choix pour composer un enchaînement	Choisir parmi toutes vos idées vos 2 ou 3 positions préférées, pour les faire à la suite dans l'ordre que vous choisissez. Attention chaque position est tenue 5 secondes. Ajouter un début (départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions puis rejoindre un point sur le cercle (ligne). S'inventer une histoire dans laquelle le personnage peut avoir peur ou être joyeux ou triste, ou une histoire dans laquelle le personnage pourrait être en colère... Répéter trois fois.	Commencer par deux positions pour faciliter la tâche avec les plus petits. Instaurer un début et une fin en racontant une histoire. Entrer dans son rôle de danseur.
<b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.	Présenter la danse à un autre élève (départ, 2 ou 3 positions et fin). Le spectateur essaye de deviner l'émotion du personnage qui va à la rencontre de l'objet. Danser par demi-groupe et observer la composition et/ou l'émotion: -composition : un début (danseur sur le tracé du cercle, immobile), deux ou trois positions tenues, et une fin (danseur immobile sur le tracé du cercle). -émotion : peur, colère, tristesse, joie. Verbaliser sur la composition et l'émotion.	Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on peut voir l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage.  Les 2 ou 3 positions doivent être posées et enchaînées. On peut aider les élèves à enchaîner à partir d'un signal sonore (frapper dans les mains). Il y a un début et une fin. Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<b>Le chemin de l'écoute</b>  Apprendre à se relaxer	Les enfants assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement</li><li>- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute d'une musique ou d'une chanson chantée par l'enseignant</li></ul>	<b>Même situation que les séances 1 et 2.</b> Le calme et la sérénité prenant place, il est possible d'augmenter le temps consacré à cette exercice.

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, temps, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I	Cycle II
<p>Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).</p> <p><a href="#">« Oh Lord »</a>, site numéridanse</p> <p>2012 - Réalisateur-riche : <u>Carlès, James</u> Chorégraphe(s) : <u>Carlès, James</u> (France) <u>Armstrong, Géraldine</u> (Grenada) Présentée dans la/les collection(s) : <u>Maison de la Danse de Lyon</u>, <u>Numeridanse.tv</u>, <u>Compagnie James Carlès</u> Producteur vidéo : <u>Armstrong, Géraldine</u></p>	

## Albums de littérature jeunesse sur les émotions

### Cycle 1

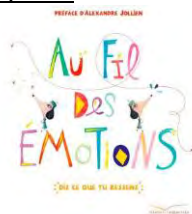


"La couleur des émotions" de Anna Llenas, Quatre Fleuves, 2014

*Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ?*

[Vidéo](#) de lecture de l'album

### Cycle 2



« Au fil des émotions » de Cristina Nunez Pereira et Rafael Romero Valcárcel, Gautier-Languereau, 2013

*Un concept inédit pour un sujet très en vogue: les émotions. Cet ouvrage propose d'en définir 42, avec sensibilité, afin d'apprendre à les identifier, et permettre ainsi à l'enfant de les apprivoiser.*

[Liste d'albums sur les émotions](#)

**D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.**

Fiche 4

EPS - mai 2020

Cycle I

Cycle II



## Danse avec ta chaise – séance 4

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : danser seul selon un espace donné en utilisant un objet.

### But pour l'élève

Evoluer avec une chaise en exploitant l'espace scénique et l'espace qui entoure le corps.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1 heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**  
**Intensités :**  
**Faible** (distanciation d'au moins 1m)  
**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau / Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe / Zone d'attente pour les consignes avec marquage au sol (1 à 2m) / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).  
**AUCUN matériel personnel.**  
**Local matériel non accessible aux élèves.**  
**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**  
**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson (RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Le moulin</b></p> <p>Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pieds doivent être parallèles, le dos et le regard droit et les bras le long du corps</li> <li>- Inspirer en montant les bras à l'horizontal devant eux et effectuer 3 grands cercles d'avant en arrière en bloquant la respiration</li> <li>- Revenir en position bras à l'horizontale pour expirer l'air par la bouche en descendant lentement les bras le long du corps</li> <li>- Répéter l'exercice 3 fois</li> </ul>	<p><b>Même exercice que la séance 3</b></p> <p>Attirer l'attention des élèves sur leur inspiration et leur expiration, que se passe-t-il dans leur corps ?</p> <p>Réaliser des gestes décontractés et souples, sans précipitation.</p> <p>Attention à ne pas cambrer le dos. Vérifier qu'il reste droit.</p> <p>Le corps ne doit pas tanguer. Les enfants doivent imaginer s'étirer jusqu'au ciel.</p>
<p><b>Petit Bouddha</b></p> <p>Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li> <li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li> <li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids</li> </ul>	<p><b>Même exercice que les séances précédentes.</b></p> <p>Il est possible de rajouter une musique.</p> <p>Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer.</p> <p>Vérifier que le dos reste droit.</p> <p>Accompagner la sensation de poids par contrastes : avoir une plume dans la main puis un gros cailloux puis une pomme de pin.</p>
<p><b>Le bisou du pouce</b></p> <p>Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le dos est droit</li> <li>- La main dominante (si l'enfant la connaît) est placée en l'air, face au visage.</li> <li>- L'index vient se poser sur le pouce (comme une pince), puis se soulève.</li> <li>- Le majeur reproduit le même mouvement, et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire, puis le chemin se fait en sens inverse.</li> </ul>	<p>Toujours veiller à la bonne position du dos</p> <p>L'exercice doit se faire sans crispation des mains ni du visage</p> <p>Il est possible de faire l'exercice sur un fond musical et de demander aux plus grands de suivre le rythme avec leurs doigts</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dans ce premier temps, le jeu se fait sur une main, l'autre restant posée sur les genoux.</li></ul>	
<p><b>La ronde des oranges</b></p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De la même façon que les séances précédentes, ils vont très lentement se lever sur la pointe des pieds et redescendre afin de « presser les oranges »</li><li>- Ils devront se concentrer davantage car ils devront commencer et finir en même temps, afin de « synchroniser » la descente.</li><li>- Plusieurs essais seront nécessaires afin que le groupe trouve l'harmonisation.</li></ul>	<p><b>Même exercice que la séance 3</b></p> <p>Attirer l'attention des élèves sur l'importance de l'harmonisation avec le groupe et donc l'observation des autres</p> <p>Fixer un point précis devant soi par le regard pour faciliter l'équilibre.</p> <p>Serrer les fesses pour fixer le bassin.</p> <p>Insister sur la concentration et l'observation</p>



Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus d'environ 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**

Cette séance reprend la notion d'orientation du corps et introduit plus largement la notion d'espace : espace scénique (dans le cercle, autour de la chaise) et l'espace proche du corps « la bulle »

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1-Evoluer dans l'espace :</b> Trouver tous les déplacements possibles que vous pouvez pour atteindre la chaise et en repartir. Insister sur la notion de début et de fin, de l'histoire de la rencontre avec sa chaise (possibilité de personnifier l'objet pour les plus petits). Partir d'un endroit sur la ligne délimitant l'espace (cercle), puis s'avancer vers sa chaise puis repartir vers un autre endroit de la ligne du cercle.</p> <p><b>2-</b> Choisir une proposition et la <b>présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>3 - Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant l'occupation de l'espace de la scène, les axes directionnels, l'orientation du corps, les niveaux d'exécution, la position...</p> <p><b>4-Enrichir les premières propositions</b> des idées de camarades. Les élèves continuent d'explorer l'espace. Répéter trois fois avant de présenter au groupe.</p> <p><b>5-</b> Choisir une proposition, la <b>présenter</b> et <b>verbaliser</b> par rapport à la notion de l'espace. Comment le danseur rencontre—il sa chaise ? Comment sont ses mouvements ? Que regarde-t-il ? Comment avance-t-il ? Où sont situés ses bras, ses jambes, sa tête ?</p>	<p>L'espace par rapport au corps ou « la bulle » concerne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les axes directionnels ou directions (vertical ou horizontal)</li> <li>- Les orientations : vers l'avant (de face), vers le côté (de profil), vers l'arrière (de dos) par rapport à un point défini.</li> <li>- Les niveaux : moyen, bas, haut par rapport à la position normale du centre de gravité et de son abaissement et son élévation.</li> <li>- La position du corps : Bas par abaissement du centre de gravité (pas de passage au sol autorisé dans le protocole sanitaire), Haut par une élévation vers l'espace aérien (sauts, montées sur pointes...).</li> </ul> <p>Toutes ces notions auront pu être abordées lors du visionnage des vidéos proposées à l'issue des séances précédentes.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'une contrainte</p>	<p>Vous allez imaginer une histoire dans laquelle vous cherchez quelque chose (votre doudou, votre jouet préféré...) que vous avez perdu ou quelqu'un qui se cache pour explorer tous les recoins de votre scène et de l'espace autour de votre corps :</p> <p><b>Trouver le plus de chemins possibles et déplacements différents pour atteindre la chaise.</b></p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Il est possible d'aider les élèves en rappelant les différentes variables sur l'espace : niveaux, directions, trajectoires, plans...</p> <p>Ne pas hésiter à mettre en avant l'idée d'un camarade</p>

	<p><b>Trouver le plus de positions possibles avec la chaise.</b></p> <p><b>Trouver le plus de chemins possibles et déplacements différents pour repartir de la chaise.</b></p>	<p>pour aider des élèves qui ont des difficultés. Ils pourront au départ l'imiter pour ensuite s'en détacher.</p>
<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p>Choisir parmi toutes vos idées votre enchaînement préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions puis rejoindre un point sur le cercle (ligne).</p> <p><b>Vous devez définir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'où vous partez</li> <li>- comment vous partez</li> <li>- où vous allez</li> <li>- quel(s) chemin(s) vous empruntez</li> <li>- comment vous y allez</li> <li>- où vous finissez</li> <li>- comment vous finissez</li> </ul> <p>Attention chaque position est tenue 5 secondes. Répéter trois fois.</p>	<p>Pour les élèves plus petits ou les plus en difficultés, il est possible d'imposer une contrainte : Changement de trajectoire, passage du buste à l'horizontal par exemple, etc</p>
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par demi-groupe classe (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne de la variable de l'espace. Les <b>observateurs</b> doivent observer si le danseur a essayé d'occuper tout l'espace scénique et utilisé tout l'espace de « sa bulle » Si une contrainte est proposée, vérifier que celle-ci a été respectée. <b>Verbaliser</b> sur la notion d'espace et continuer d'émettre des hypothèses sur les émotions : peut-être, a-t-il peur d'avoir perdu son doudou (ou autre objet) ? peut-être est-il furieux de ne pas trouver ce qu'il cherchait ? peut-être joue-t-il à cache-cache avec quelqu'un et est content ? Justifier les hypothèses.</p>	<p>Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on voit l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage. Une musique peut être proposée pour accompagner les enchaînements sans toutefois chercher à suivre un rythme.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<p><b>Promenade champêtre</b></p> <p>Apprendre à se relaxer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement.</li><li>- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute de l'histoire dite par l'enseignant.</li><li>- Demander aux enfants de « voir » dans leur tête où ils se trouvent et leur position.</li><li>- Puis l'enseignant.e leur demande de se voir se lever, et de se diriger vers le fond de la cour où il y a un chemin très ensoleillé, bordé de jardins. <i>Ils entrent dans l'un d'entre eux, l'herbe est agréable sous les pieds, il y a de belles fleurs. Ils s'approchent de l'une d'entre elles : elle sent bon, a de magnifiques couleurs, c'est presque une fleur magique. Ils entendent les oiseaux siffler dans le pommier du jardin, en voient un qui leur plaît beaucoup, s'en approchent, mais il s'envole. Ils suivent du regard l'oiseau qui monte dans le ciel, il est de plus en plus petit, puis ils ne le voient plus. Ils s'assoient dans l'herbe fraîche, cueillent une fleur et respirent son délicat parfum.</i></li><li>- Demander alors aux enfants de rester ainsi quelques secondes. Puis très doucement, les inviter à effacer l'image dans leur tête et à ouvrir les yeux ; ils peuvent s'étirer, bâiller...puis ils se relèvent très doucement.</li></ul>	<p>Travail de visualisation</p> <p>L'histoire proposée peut être adaptée ou une autre histoire peut être proposée.</p> <p>La voix de l'adulte doit être calme et sereine.</p> <p>C'est une des conditions pour que les enfants puissent réellement se relaxer.</p> <p>La lenteur de cette promenade est aussi très importante ; il est nécessaire de laisser le temps aux enfants de visualiser chaque mouvement ou situation.</p>

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, temps, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'appropriier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe pour préparer la séance 5 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la notion de temps : lent/rapide

[« Une chaise, une danseuse »](#)

Conception : Kitsou Dubois

Avec et par : Pauline Barboux et Jeanne Ragu

Administration, production et diffusion : La Magnanerie

Production : Compagnie Ki productions. La compagnie est soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France.

[« D'une chaise à l'autre »](#)

David REGEFFE - Comédien et danseur professionnel

Extrait du spectacle de l'école de danse Francis et Danièle REGEFFE enregistré au centre culturel Le Triskell à Pont-l'Abbé (29) en 1998

Albums de littérature jeunesse sur l'égalité entre filles et garçons



A quoi tu joues ? de Marie-sabine Roger, Sarbacane, 2018

*Les garçons, ça joue pas à la dînette, ça fait pas de la danse, ça saute pas à la corde et surtout, ça pleure jamais. Les filles, ça joue pas au foot, c'est pas bricoleur, ça peut pas piloter des avions et encore moins des fusées. Tout le monde sait ça. Sauf que ce n'est pas la réalité.*

*Une série de photos de reportage, cachées sous des rabats façon pied de nez, démontre avec humour et réalisme l'absurdité – et la fausseté – de ces idées reçues, qui dictent dès le plus jeune âge nos comportements.*

[Liste d'albums sur l'égalité filles-garçons](#)

### **Film**

Billy Elliot

Date de sortie : 19 mai 2000 (France)

Réalisateur : Stephen Daldry

*Dans un petit village minier du Nord-Est de l'Angleterre, Billy, onze ans, découvre avec stupeur qu'un cours de danse partage désormais les mêmes locaux que son club de boxe. D'abord effaré, il devient peu à peu fasciné par la magie de la gestuelle du ballet, activité pourtant trop peu virile au regard de son père et de son frère Tony, mineurs en grève.*

*Billy abandonne les gants de cuir pour assister discrètement aux leçons de danse professées par Mme Wilkinson.*

[Bande annonce](#)

### **Propositions de ressources musicales à étudier en amont de la séance suivante :**

Albums avec des musiques lentes :

- Mesmer's Dream de Jérôme Baur
- Belle et Sébastien de Armand Amar

Albums avec des musiques rapides :

- Caravan Palace de Caravan Palace
- Le fabuleux destin d'Amélie Poulain de Yann Tiersen



## Danse avec ta chaise – séance 5

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : Danser seul selon un espace donné en utilisant un objet. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

### But pour l'élève

Evolution avec une chaise en exploitant la notion de temps dans le mouvement.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1 heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**

**Intensités :**

**Faible** (distanciation d'au moins 1m)

**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau / Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe / Zone d'attente pour les consignes avec marquage au sol (1 à 2m) / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).

**Une petite balle** (individuelle pour l'exercice Rouli Roula)

*AUCUN matériel personnel.*

*Local matériel non accessible aux élèves.*

*Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.*

**Trousse Covid19** : *Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.*

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<b>Le gâteau au chocolat</b> Apprendre à respirer	Les enfants sont assis sur leur chaise, installés confortablement : <ul style="list-style-type: none"><li>- Imaginer qu'ils sentent un gâteau au chocolat qui sort du four, un parfum, une fleur.</li><li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li></ul>	Pour les plus jeunes, il est souhaitable de proposer des situations réelles avant de passer à une situation imaginaire. Laisser l'enfant trouver son propre rythme respiratoire.
<b>Le rouleau de réglisse</b> Apprendre à se concentrer	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Les pieds sont espacés d'une bonne largeur de bassin, les bras le long du corps et le regard loin devant.</li><li>- Les bras ballants, la tête penchée en avant, ils vont alors redescendre très lentement les épaules, puis la poitrine et enfin le dos, qui s'enroule comme un rouleau de réglisse.</li><li>- Une fois en bas, ils remontent tout aussi lentement en déroulant la colonne, vertèbre par vertèbre.</li></ul>	Il n'est pas nécessaire que les enfants forcent pour arriver le plus bas possible. Ce jeu doit être dans la lenteur et la décontraction et la sensation.
<b>Le bisou du pouce</b> Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Le dos est droit.</li><li>- Les deux mains sont placées en l'air, face au visage.</li><li>- L'index des deux mains vient se poser sur le pouce (comme une pince), puis se soulève.</li><li>- Le majeur reproduit le même mouvement, et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire, puis le chemin se fait en sens inverse.</li><li>- Dans un second temps et pour les plus grands, ils peuvent en même temps, tourner leurs poignets.</li></ul>	<b>Même exercice que la séance 4</b> , mais les deux mains sont sollicitées en même temps. Toujours veiller à la bonne position du dos L'exercice doit se faire sans crispation des mains ni du visage. Il est possible de faire l'exercice sur un fond musical et de demander aux plus grands de suivre le rythme avec leurs doigts.
<b>Rouli Roula</b> Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout devant leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Les bras le long du corps, les pieds parallèles</li><li>- Faire rouler la petite balle sous un pied, trois fois dans un sens et trois fois dans l'autre.</li></ul>	Afin de ne pas perdre l'équilibre, les enfants doivent toujours regarder droit devant eux, en fixant un point éloigné et à hauteur des yeux. Le poids du corps se trouve légèrement sur la jambe d'appui, sans pour autant pencher le corps, ce qui entraînerait le déséquilibre.

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus d'environ 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**

Cette séance permet de travailler sur la variable temps.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1- Danser en suivant la musique</b> : vous allez voyager en même temps que la musique, il faudra bien écouter et essayer de la suivre. Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée. L'enseignant propose une musique rapide ou lente. Les élèves explorent individuellement cette nouvelle consigne.</p> <p><b>2- Choisir une proposition et la présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>3 - Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant la notion de rythme, de vitesse, de durée. Comment est la musique ? Que fait le danseur ? Comment sont ses mouvements ? Dans quel état semble être le danseur ? Est-ce qu'on peut observer une émotion ? Laquelle ? Pourquoi ?</p> <p><b>4- Même consigne que la situation 1</b> avec une musique au rythme différent (lent si vous avez commencé par rapide).</p> <p><b>5- Choisir une proposition, la présenter. Proposer une phase collective de verbalisation.</b></p>	<p>Suite au visionnage de la vidéo à la suite de la séance 4 et des vidéos précédentes, il est possible d'aborder en classe, en amont de cette séance, la variable de temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lent/vite</li> <li>- accéléré/décéléré (pour les plus grands)</li> </ul> <p>en lien avec l'éducation musicale ;</p> <p>Possibilité de commencer par une musique rapide ce qui est plus facile pour les élèves. Jouer sur les contrastes.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'une contrainte</p>	<p>Vous allez <b>imaginer</b> une histoire dans laquelle vous allez travailler cette notion de temps : lent/rapide Imaginez que vous êtes l'animal le paresseux ou que vous êtes dans le pays du ralenti ou que vous êtes très fatigué... vous allez trouver un enchaînement qui sera le plus lent possible. Puis au changement de musique, d'un coup vous changez de pays vous êtes dans le pays de l'accélération ou vous êtes pressé car en retard ou vous vous transformez en papillon/lièvre et vous trouvez un enchaînement pour le retour qui sera rapide.</p>	<p>Il peut être intéressant au préalable d'échanger avec les élèves : « A quoi vous fait penser telle musique lente, telle musique rapide ? Que ressentez-vous à l'écoute de cette musique lente ou de cette musique rapide ? », ainsi ensemble vous pourrez définir l'univers de référence compréhensible par tous pour la séance de danse.</p> <p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté.</p>



<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p><b>Choisir</b> parmi toutes vos idées votre enchaînement préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne) puis changement de musique (passage du lent au rapide ou inversement) et faire le chemin retour. S'inventer une histoire par rapport à l'univers choisi et commencer à montrer une émotion en lien avec l'intention : joyeux, triste... Attention chaque position est tenue 5 secondes. Répéter trois fois.</p>	
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par demi-groupe classe (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne de la variable temps. Les <b>observateurs</b> doivent observer si le danseur a essayé de respecter la contrainte. <b>Verbaliser</b> sur la notion de temps et continuer d'émettre des hypothèses sur les émotions. « Quelle histoire le danseur a voulu raconter ? Quelle intention a-t-il ? »</p>	<p>Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on voit l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<p><b>Promenade champêtre</b></p> <p>Apprendre à se relaxer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement</li><li>- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute de l'histoire dite par l'enseignant.</li><li>- Demander aux enfants de « voir » dans leur tête où ils se trouvent et leur position.</li><li>- Puis leur demander de « se voir se lever, et se diriger vers le fond de la cour où il y a un chemin très ensoleillé, bordé de jardins. Entrer dans l'un d'entre eux, l'herbe est agréable sous les pieds, il y a de belles fleurs. S'approcher de l'une d'entre elles : elle sent bon, a de magnifiques couleurs, c'est presque une fleur magique. Entendre les oiseaux siffler dans le pommier du jardin, en voir un qui leur plaît beaucoup, s'en approcher, mais il s'envole. Suivre du regard l'oiseau qui monte dans le ciel, il est de plus en plus petit, puis il disparaît. S'asseoir dans l'herbe fraîche, cueillir une fleur et respirer son délicat parfum ».</li><li>- Demander alors aux enfants de rester ainsi quelques secondes. Puis très doucement, les inviter à effacer l'image dans leur tête et à ouvrir les yeux ; ils peuvent s'étirer, bâiller...puis ils se relèvent très doucement.</li></ul>	<p>Poursuite du travail de visualisation commencée lors des deux séances précédentes. Il est possible de proposer à nouveau la même histoire en donnant plus de détails afin d'augmenter le temps de visualisation ou de proposer une nouvelle histoire.</p> <p>Les élèves ne seront plus dans la découverte, ils savent ce qu'il va se passer. Ils pourront davantage lâcher prise.</p> <p>La voix de l'adulte doit être calme et sereine. C'est une des conditions pour que les enfants puissent réellement se relaxer.</p> <p>La lenteur de cette promenade est aussi très importante ; il est nécessaire de laisser le temps aux enfants de visualiser chaque mouvement ou situation.</p>

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (énergie, intention, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'appropriier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Ressources vidéos qui peuvent être visionnées à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 6 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la notion d'énergie saccadé/fluide

Rosas Danst Rosas

### [Vidéo 1](#)

1997 - Réalisateur-riche : [De Mey, Thierry](#)

Chorégraphe(s) : [De Keersmaeker, Anne Teresa](#) (Belgium)

Présentée dans la/les collection(s) : [Numeridanse.tv](#), [Charleroi danses \[2005-2016\]](#)

Producteur vidéo : [Avila](#) ; [Sophimages](#)

### [Vidéos 2](#)

Spectacle au Kaaithheater, Bruxelles, 24-26 mars, 2010

Danseuses : Anne Teresa De Keersmaeker, Tale Dolven, Elizaveta Penkova, Sue-Yeon Youn

Filmé by: Olivia Rochette & Gerard-Jan Claes

[Site internet dédié à cette chorégraphie](#)

« Une chaise, une danseuse »

### [Vidéo](#)

Conception : Kitsou Dubois

Avec et par : Pauline Barboux et Jeanne Ragu

Administration, production et diffusion : La Magnanerie

Production : Compagnie Ki productions. La compagnie est soutenue par le Conseil Régional d'Ile-de-France.

**Propositions de ressources musicales à étudier en préparation de la séance 6 :**

Albums avec des musiques fluides

- Ouragan de Yann Tiersen

Albums avec des musiques saccadées

- La revancha del tango de Gotan Project

**D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.**

Fiche 4

EPS - mai 2020

Cycle I

Cycle II



## Danse avec ta chaise – séance 6

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : Danser seul selon un espace donné en utilisant un objet. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

### But pour l'élève

Evolution avec une chaise en exploitant la notion d'énergie, de flux dans l'enchaînement.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1 heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**

**Intensités :**

**Faible** (distanciation d'au moins 1m)

**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau / Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe / Zone d'attente pour les consignes avec marquage au sol (1 à 2m) / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).

**Une petite balle** (individuelle pour l'exercice Rouli Roula)

*AUCUN matériel personnel.*

*Local matériel non accessible aux élèves.*

*Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.*

**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson (RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Le gâteau au chocolat</b> Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise, installés confortablement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imaginer qu'ils sentent un gâteau au chocolat qui sort du four, un parfum, une fleur.</li> <li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li> <li>- Imaginer ensuite qu'ils soufflent sur une tasse de chocolat chaud, qu'ils gonflent un ballon, qu'ils font des bulles de savon, etc., toute action mettant en jeu la respiration.</li> <li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li> </ul>	<p><b>Poursuite de l'exercice de la séance 5</b>, en travaillant davantage sur l'expulsion. Pour les plus jeunes, il est souhaitable de proposer des situations réelles avant de passer à une situation imaginaire. Laisser l'enfant trouver son propre rythme respiratoire. Donner tout le temps nécessaire aux enfants pour trouver une bonne respiration (durée d'inspiration, et durée de l'expiration).</p>
<p><b>Le rouleau de réglisse</b> Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pieds sont espacés d'une bonne largeur de bassin, les bras le long du corps et le regard loin devant.</li> <li>- Les bras ballants, la tête penchée en avant, ils vont alors redescendre très lentement les épaules, puis la poitrine et enfin le dos, qui s'enroule comme un rouleau de réglisse.</li> <li>- Une fois en bas, ils remontent tout aussi lentement en déroulant la colonne, vertèbre par vertèbre.</li> </ul>	<p><b>Même exercice que la séance 5</b>, en insistant sur le rythme constant. Il n'est pas nécessaire que les enfants forcent pour arriver le plus bas possible. Ce jeu doit être dans la lenteur, la décontraction, la sensation et dans un rythme constant.</p>
<p><b>Le bisou du pouce</b> Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le dos est droit.</li> <li>- La main dominante (si l'enfant la connaît) est placée en l'air, face au visage.</li> <li>- L'index vient se poser sur le pouce (comme une pince), puis se soulève.</li> <li>- Le majeur reproduit le même mouvement, et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire, puis le chemin se fait en sens inverse.</li> <li>- Dans ce premier temps, le jeu se fait sur une main, l'autre restant posée sur les genoux.</li> <li>- Dans un deuxième temps, le travail se fait avec l'autre main.</li> </ul>	<p><b>Même exercice que la séance 4</b>, mais les deux mains sont sollicitées en alternance. Toujours veiller à la bonne position du dos. L'exercice doit se faire sans crispation des mains ni du visage. Il est possible de faire l'exercice sur un fond musical et de demander aux plus grands de suivre le rythme avec leurs doigts.</p>
<p><b>La fourmi funambule</b> Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout sur le tracé de leur cercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imiter un funambule qui marche sur un fil.</li> <li>- Donner l'image aux enfants de la fourmi qui avance.</li> <li>- Poser un pied devant l'autre en faisant toucher le talon aux orteils.</li> </ul>	<p>Le dos doit rester très droit, le regard devant. Les épaules restent basses. Les bras peuvent servir de balancier.</p>

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus d'environ 2m de diamètre.

## Création : 25 mn

Cette séance est la même que la séance 5 mais permet de travailler la notion d'énergie, de flux.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1- Danser en suivant la musique</b> : vous allez imaginer un voyage qu'il faudra faire en fonction de la musique, il faudra bien écouter et essayer de la suivre. Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée. L'enseignant propose une musique saccadée ou fluide. Les élèves explorent individuellement cette nouvelle consigne.</p> <p><b>2- Choisir une proposition et la présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>3 - Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant la notion de rythme, de flux, d'arrêt. Comment est la musique ? Que fait le danseur ? Comment sont ses mouvements ? Dans quel état semble le danseur ? Est-ce qu'on peut observer, ressentir une émotion ? Laquelle ? Pourquoi ?</p> <p><b>4- Même consigne que la situation 1</b> avec une musique différente (fluide si vous avez commencé par saccadée.)</p> <p><b>5- Choisir une proposition, la présenter. Proposer une phase collective de verbalisation.</b></p>	<p>Suite au visionnage des vidéos de la séance 5, il est possible d'aborder en classe, la différence entre ces deux danses et la notion d'énergie, de flux : Saccadé/fluide en lien avec l'éducation musicale.</p> <p>Le ressenti d'une émotion en lien avec une musique est très subjectif. Accepter les réponses parfois différentes des élèves.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'une contrainte</p>	<p>Vous allez <b>imaginer</b> une histoire dans laquelle vous allez travailler cette notion d'énergie : saccadé/fluide Imaginez que vous êtes un robot... vous allez trouver un enchaînement qui sera le plus saccadé possible. Puis au changement de musique, d'un coup vous changez de personnage, vous êtes une petite feuille qui vole dans le vent et vous trouvez un enchaînement pour le retour qui lui sera fluide.</p>	<p>Il peut être intéressant au préalable d'échanger avec les élèves : « A quoi vous fait penser cette musique saccadée, cette musique fluide ? » et ainsi ensemble vous pourrez définir l'univers de référence compréhensible par tous pour la séance de danse. Quelles émotions rattachent-ils à telle ou telle musique ?</p> <p>L'enseignant circule auprès des élèves dans le respect des règles sanitaires, pour encourager, relancer, répéter les consignes.</p> <p>Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté.</p>

<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p><b>Choisir</b> parmi toutes vos idées votre enchaînement préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne) puis changement de musique (passage du saccadé au fluide ou inversement) et faire le chemin retour. S'inventer une histoire par rapport à l'univers choisi, les musiques utilisées et commencer à montrer une émotion en lien avec l'intention : joyeux, triste... Attention chaque position est tenue 5 secondes. Répéter trois fois.</p>	
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par demi-groupe classe (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne de la variable d'énergie. Les <b>observateurs</b> doivent observer si le danseur a essayé de respecter la contrainte. <b>Verbaliser</b> sur la notion d'énergie et continuer d'émettre des hypothèses sur les émotions. Quelle histoire le danseur a voulu raconter ? Quelle intention a-t-il ? Quelles émotions ressentez-vous en observant ?</p>	<p>Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on voit l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage.</p>



## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<p><b>Promenade champêtre</b></p> <p>Apprendre à se relaxer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement</li><li>- Fermer les yeux et maintenir les yeux clos le temps de l'écoute de l'histoire dite par l'enseignant</li><li>- Demander aux enfants de « voir » dans leur tête où ils se trouvent et leur position.</li><li>- Puis leur demander de se voir se lever, et de se diriger vers le fond de la cour où il y a un chemin très ensoleillé, bordé de jardins. Entrer dans l'un d'entre eux, l'herbe est agréable sous les pieds, il y a de belles fleurs. S'approcher de l'une d'entre elles : elle sent bon a de magnifiques couleurs, c'est presque une fleur magique. Entendre les oiseaux siffler dans le pommier du jardin, en voir un qui leur plaît beaucoup, s'en approcher. Suivre du regard l'oiseau qui s'envole, qui monte dans le ciel, il est de plus en plus petit, puis disparaît. S'asseoir dans l'herbe fraîche, cueillir une fleur et respirer son délicat parfum.</li><li>- Demander alors aux enfants de rester ainsi quelques secondes. Puis très doucement, les inviter à effacer l'image dans leur tête et à ouvrir les yeux ; ils peuvent s'étirer, bâiller...puis ils se relèvent très doucement.</li></ul>	<p>Poursuite du travail de visualisation commencée lors de la séance précédente.</p> <p>Il est possible de proposer la même histoire. Les élèves ne seront plus dans la découverte, ils savent ce qu'il va se passer. Ils pourront davantage lâcher prise.</p> <p>La voix de l'adulte doit être calme et sereine. C'est une des conditions pour que les enfants puissent réellement se relaxer.</p> <p>La lenteur de cette promenade est aussi très importante ; il est nécessaire de laisser le temps aux enfants de visualiser chaque mouvement ou situation.</p>

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (intention, relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'appropriier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 7 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la notion d'intention du danseur : quels états, émotions, quel imaginaire ?

« Flûte...les chaises se mettent à danser »

### Vidéo

Court métrage d'Arthur Stammet

Classe de danse de Béatrice Lenzi (Conservatoire de Musique et de Danse de Saint-Avold)

Musique interprétée à la flûte par Anne-Sophie Kastel.

Montage réalisé par Arthur Stammet avec le logiciel Premiere CS5.

Film a été produit par l'association Noise Watchers Unlimited a.s.b.l. (Luxembourg)

**Albums de littérature jeunesse sur la danse et les intentions :**



"La petite fille du port de Chine" d'Agnès Bertron-Martin, Père Castor Flammarion, 2006

*Comment une petite fille arrive à capturer le dragon qui sème l'horreur dans le petit port qu'elle habite grâce à la constance de ses rêves et de son amour ainsi qu'à la beauté de la danse par laquelle elle exprime tout cela.*

**Propositions de ressources musicales à étudier en préparation de la séance 7 :**

[Ressources musicales sur les émotions](#) constituées par Ane ROUAUD, CPD Musique de Charente-Maritime.

**D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.**



## Danse avec ta chaise – séance 7

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif** : Danser seul selon un espace donné en utilisant un objet. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

**But pour l'élève** Réaliser un enchaînement seul avec une chaise avec l'intention d'exprimer une émotion. Observer les prestations des autres et exprimer ses émotions.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1  
heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en  
maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**

**Intensités :**

**Faible** (distanciation d'au moins 1m)

**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau /  
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/  
Zone d'attente pour les consignes avec  
marquage au sol (1à 2m) / Sens de  
circulation (entre ateliers par exemple) /  
distanciation/ Organisation en fonction des  
règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).  
**AUCUN matériel personnel.**  
**Local matériel non accessible aux élèves.**  
**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**  
**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Le ballon de baudruche</b></p> <p>Apprendre à respirer</p>	<p>Les enfants sont debout devant leur chaise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiration abdominale : Poser les mains sur le ventre. Inspirer lentement et profondément par le nez puis expirer l'air par la bouche tranquillement.</li> <li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li> <li>- La respiration costale : Poser les mains sur les côtes. Inspirer par le nez puis expulser l'air par la bouche.</li> <li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li> </ul>	<p>Importance d'être bien détendu dans le calme. Exercice à faire sans précipitation. Placer les mains sur l'abdomen pour sentir leur ventre se gonfler puis se dégonfler comme un ballon de baudruche et leurs mains suivre le mouvement. De même, placer les mains sur les côtes. En amont de ce temps de travail, vérifier que les enfants connaissent bien l'emplacement des parties du corps citées. En fond sonore, une musique douce aidera les enfants à se concentrer sur leur respiration.</p>
<p><b>Rêverie</b></p> <p>Apprendre à se concentrer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les yeux sont fermés, la musique est lancée.</li> <li>- Essayer d'entendre un maximum de sons diffusés par la musique.</li> </ul>	<p>Cet exercice demande beaucoup de concentration et de calme.</p>
<p><b>La danse des moulinets</b></p> <p>Apprendre le schéma corporel</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le dos est droit.</li> <li>- Les enfants vont faire des moulinets avec, en même temps, le poignet droit et la cheville droite.</li> <li>- Dans un sens puis dans l'autre, poignet et cheville tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.</li> <li>- Effectuer le même exercice avec le poignet gauche et la cheville gauche.</li> </ul>	<p><b>Poursuite de l'exercice des séances 1 à 3.</b></p> <p>Proposer une musique douce et rythmée.</p>
<p><b>La fourmi funambule</b></p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imiter un funambule qui marche sur un fil, attention cette fois vous devez imaginer le fil.</li> <li>- Donner l'image aux enfants de la fourmi qui avance.</li> <li>- Poser un pied devant l'autre en faisant toucher le talon aux orteils.</li> </ul>	<p><b>Poursuite de l'exercice des séances 5 et 6, avec un fil imaginaire.</b></p> <p>Le dos doit rester très droit, le regard devant. Les épaules restent basses. Les bras peuvent servir de balancier.</p>

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus d'environ 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**

Cette séance permet de travailler l'imaginaire et en particulier à partir des émotions.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont inventer une histoire et se créer un univers pour danser.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales.</p>	<p><b>1- Danser en suivant la musique :</b> Vous allez bien écouter les deux musiques (joie/tristesse) et pour chacune d'entre elle, vous allez imaginer une histoire en fonction de ce que vous ressentez. Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée. L'enseignant propose deux extraits de musiques déjà entendues par les élèves lors des échanges en classe, qui représentent des émotions connues. Les élèves explorent individuellement cette nouvelle consigne.</p> <p><b>2-</b> Choisir une proposition et la <b>présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>3 - Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant la notion d'intention, des émotions. Comment est la musique ? Que fait le danseur ? Comment sont ses mouvements ? Dans quel état semble le danseur ? Est-ce qu'on peut observer, ressentir une émotion ? Laquelle ? Pourquoi ? Comment est notre corps lorsque nous sommes tristes, joyeux ?</p> <p><b>4- Même consigne que la situation 1</b> avec deux musiques différentes (colère/peur)</p> <p><b>5-</b> Choisir une proposition, la <b>présenter. Proposer une phase collective de verbalisation.</b></p>	<p>Un travail préalable sur les émotions doit être effectué en classe à travers la littérature et les arts. Les élèves ont connaissance du vocabulaire autour des émotions.</p> <p>Travail d'écoute musicale indispensable en amont : qu'est-ce que cela vous évoque ? quels sont vos impressions ? vos ressentis ? Quand ressentez cette émotion ?</p> <p>Pour les plus jeunes, il est préférable de s'en tenir aux quatre émotions de base : la joie, la colère, la tristesse, la peur.</p> <p>L'enrichissement du vocabulaire permettra d'enrichir le répertoire gestuel.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de positions possibles à partir d'une contrainte</p>	<p>Vous allez <b>imaginer</b> une histoire par rapport à une émotion.</p> <p>Vous choisissez une émotion et vous essayez de trouver les plus de façons possibles de vous déplacer en étant triste, en colère... puis vous cherchez des positions avec votre chaise qui exprime cette émotion. Réfléchissez à comment vous rencontrez votre chaise puis vous la quittez en ayant peur ou en étant joyeux...</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté.</p>
<p><b>Temps des choix</b></p> <p>Faire des choix pour composer un enchaînement</p>	<p><b>Choisir</b> parmi toutes vos idées votre enchaînement préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne).</p> <p>Attention chaque position est tenue 5 secondes.</p> <p>Répéter trois fois.</p>	
<p><b>Temps de la communication</b></p> <p>Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par groupe d'élèves avec la même émotion (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne.</p> <p>Les <b>observateurs</b> doivent observer si le danseur a essayé de respecter la contrainte.</p> <p><b>Verbaliser</b> : Quelle histoire le danseur a voulu raconter ? Quelle intention a-t-il ? Quelle émotion est représentée ? L'avez-vous ressentie ? Comment peut-on le deviner ?</p>	<p>Le danseur prend le temps d'entrer dans la peau de son personnage (début), puis raconte une histoire dans laquelle on voit l'émotion du personnage jusqu'à la fin, moment où il sort de la peau de son personnage.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<b>La poupée</b>  Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement.</li><li>- Respirer calmement en inspirant l'air par le nez et en le faisant ressortir par la bouche, puis fermer les yeux très lentement.</li><li>- L'enseignant énumère toutes les parties du corps qui doivent se détendre « vous allez devenir tout mou, comme une poupée de chiffon, les muscles de votre visage deviennent mous, puis votre front... » et ainsi de suite jusqu'aux orteils. « Maintenant, votre corps est très léger comme une poupée ».</li><li>- Laisser les élèves quelques secondes dans cet état de légèreté, puis les aider à revenir en faisant le chemin inverse, des orteils jusqu'à la tête.</li><li>- Demande aux élèves de sentir leurs muscles redevenir fermes à nouveau.</li></ul>	La voix de l'adulte est très importante.

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 8 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

Travail sur la relation à l'autre : Seul, par deux, en groupe, avec le collectif

« Ashbury ST. »

[Vidéo](#) de 20'50 à 23, '50

2012 - Réalisateur-riche : [Gauducheau, François](#)

Chorégraphe(s) : [Brumachon, Claude](#) (France)

Présentée dans la/les collection(s) : [CCNN Ambra Senatore](#)

Producteur vidéo : [CCN de Nantes](#)

### Pour aller plus loin dans la réflexion sur les arts et les émotions

Les CPD Eléna Mahé et Sabrina Lacoste Masson vous conseillent l'ouvrage

[« Des larmes aux rires : les émotions et les sentiments dans l'art »](#)

2006, Claire d'Harcourt, Seuil / le Funambule, Paris.

Elles restent à votre disposition pour vous accompagner en arts plastiques

OU mettent à disposition des outils complémentaires sur demande.



Ressources autres départements

[Ressource du pôle artistique et culturel de l'académie de Reims](#)

**D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.**



## Danse avec ta chaise – séance 8

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif :** Prendre en compte les autres danseurs pour inscrire son action dans un projet collectif. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

### But pour l'élève

Réaliser un enchaînement à deux avec une chaise avec l'intention d'exprimer une émotion. Exprimer ses ressentis.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1  
heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en  
maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**

**Intensités :**

**Faible** (distanciation d'au moins 1m)

**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau /  
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/  
Zone d'attente pour les consignes avec  
marquage au sol (1à 2m) / Sens de  
circulation (entre ateliers par exemple) /  
distanciation/ Organisation en fonction des  
règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).

**AUCUN matériel personnel.**

**Local matériel non accessible aux élèves.**

**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**

**Trousse Covid19 :** Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.



Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<b>Le ballon de baudruche</b>  Apprendre à respirer	Les enfants sont debout devant leur chaise : <ul style="list-style-type: none"><li>- La respiration abdominale : Poser les mains sur le ventre. Inspirer lentement et profondément par le nez puis expirer l'air par la bouche tranquillement.</li><li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li><li>- La respiration costale : Poser les mains sur les côtes. Inspirer par le nez puis expulser l'air par la bouche.</li><li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li><li>- La respiration claviculaire : Placer l'air inspiré par le nez dans la poitrine, puis l'expulser par la bouche.</li><li>- Répéter l'exercice plusieurs fois.</li><li>- Puis lier ces trois temps sans expulsion de l'air à chaque fois, comme si on gonflait un ballon, l'air se déplaçant du ventre, aux côtes, puis aux clavicules.</li></ul>	Prolongement de l'exercice proposé en séance 7 avec la respiration claviculaire. Importance d'être bien détendu dans le calme. Exercice à faire sans précipitation. En amont de ce temps de travail, vérifier que les enfants connaissent bien l'emplacement des parties du corps citées. En fond sonore, une musique douce aidera les enfants à se concentrer sur leur respiration. Pour que les enfants distinguent bien les 3 étapes de la respiration, leur demander de poser les mains sur les différentes parties de leur corps qui entrent en jeu (ventre, côtes, clavicules) : ils doivent sentir leurs mains se soulever.
<b>Rêverie</b>  Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Les yeux sont fermés, la musique est mise en marche.</li><li>- Essayer d'entendre un maximum de sons diffusés par la musique.</li></ul>	<b>Reprise du même exercice que la séance 7.</b> Cet exercice demande beaucoup de concentration et de calme.
<b>La danse des moulinets</b>  Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Le dos est droit.</li><li>- Les enfants vont faire des moulinets avec, en même temps, le poignet droit et la cheville droite.</li><li>- Dans un sens puis dans l'autre, poignet et cheville tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.</li></ul>	Même exercice que la séance 7 avec un prolongement pour les plus grands. Proposer une musique douce et rythmée.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Effectuer le même exercice avec le poignet gauche et la cheville gauche.</li><li>- Pour les plus grands, il est possible d'augmenter la difficulté en associant la cheville droit avec le poignet gauche et inversement.</li></ul>	
<b>La fourmi funambule</b>  Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle) <ul style="list-style-type: none"><li>- Imiter un funambule qui marche sur un fil, attention cette fois vous devez imaginer le fil.</li><li>- Donner l'image aux enfants de la fourmi qui avance.</li><li>- Poser un pied devant l'autre en faisant toucher le talon aux orteils.</li></ul>	<b>Même exercice que la séance 7.</b> Le dos doit rester très droit, le regard devant. Les épaules ne doivent pas monter. Les bras peuvent servir de balancier.

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus de 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**

**Cette séance permet de travailler la composition chorégraphique par deux.**

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont se mettre en binôme pour inventer une histoire.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales et/ou émouvantes.</p>	<p><b>1- Inviter son partenaire à la danse :</b> Vous allez choisir un partenaire, chacun restera dans son cercle, mais cette fois vous allez danser en faisant attention à l'autre. Il y a un danseur qui va commencer puis quand il le souhaite il s'arrête, même si c'est en plein milieu de sa phrase dansée, pour inviter son camarade à danser à son tour. Quand le camarade voit que le danseur est arrêté alors il commence son histoire en dansant à son tour, puis s'arrête quand il le souhaite. Chacun danse en alternance, sous forme de relais, jusqu'à ce que chaque danseur atteigne son point d'arrivée. Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée.</p> <p><b>2- Maintenant que vous avez rencontré votre partenaire, vous allez imaginer une histoire à deux, toujours chacun dans votre cercle. Le temps de la musique, les élèves explorent par deux cette nouvelle consigne.</b></p> <p><b>3- Choisir une proposition et la présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>4- Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant cette notion de relation à l'autre : Que fait l'un par rapport à l'autre ? Est-ce la même danse ? Est-ce qu'ils dansent en même temps ? Que ressentez-vous en tant que spectateurs ? Prendre appui sur les observations effectuées pour proposer la consigne du deuxième temps.</p>	<p>Un travail préalable sur la relation à l'autre et la composition à plusieurs sera effectué en classe à travers les différentes vidéos proposées.</p> <p>La différence entre danser seul, à deux, à plusieurs : les danseurs réalisent-ils les mêmes gestes ? En même temps ? Avec qui ? Comment ?...</p> <p>Importance de favoriser l'écoute de l'autre pour construire.</p> <p>Il est préférable de proposer une musique lente et sur un temps court qui permet aux élèves de pouvoir suivre plus facilement ce que produit leur partenaire.</p> <p>Dans le contexte sanitaire actuel, il peut être intéressant de travailler principalement sur la notion de temps : jeu en miroir, jeu en parallèle, jeu en alternance, jeu en cascade, jeu en canon.</p>
<p><b>Temps d'exploitation</b></p> <p>Explorer le plus de propositions possibles à deux et à partir d'une composition donnée</p>	<p>Vous allez <b>imaginer</b> une histoire à 2 en miroir. Les danseurs réalisent leur phrase en même temps. Il y a un danseur qui propose un enchaînement que le camarade doit faire en même temps puis quand il atteint son point d'arrivée, les rôles sont inversés. Par deux, les élèves recherchent les façons de se mouvoir en même temps. L'enseignant attire l'attention des élèves sur quelques critères de réalisation : mouvements lents, importance du regard vers l'autre, mouvements simples (lisibles).</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes. Les élèves étant éloignés afin de respecter les gestes barrière, on peut accepter avec les plus jeunes que les mouvements ne soient pas en miroir strict : le bras droit du « meneur » qui bouge, c'est le bras gauche du « copieur » qui bouge ; mais un bras qui suit le même mouvement suffira.</p>

<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour une composition à deux d'une phrase chorégraphique.</p>	<p><b>Choisir</b> ensemble parmi toutes les idées d'enchaînements, votre préféré : départ sur un point du cercle (ligne), avancer chacun vers sa chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne). Penser à vérifier constamment où se situe le partenaire dans la phrase dansée pour évoluer constamment en miroir avec lui. Prendre le temps de tenir les positions en marquant un temps de pause. Répéter plusieurs fois afin que les deux danseurs évoluent ensemble.</p>	<p>Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté. Veiller à ce que chaque élève puisse participer au choix dans les duos. Sortir des immobilités des trois positions choisies par un signal, une respiration commune, une impulsion musicale.... comme pour le début de la phrase dansée.</p>
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par groupe d'élèves (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne. Les <b>observateurs</b> doivent observer si les danseurs ont essayé de respecter la contrainte. <b>Verbaliser sur cette notion de relation à l'autre</b> : Ont-ils réussi à danser ensemble ? En miroir ? Quelles difficultés ? Comment arriver à danser avec l'autre ? Que ressentez-vous en tant que danseurs, en tant que spectateurs?</p>	<p>Les danseurs prennent le temps d'observer leur partenaire afin d'évoluer ensemble tout en essayant de vivre l'histoire imaginée.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<b>La poupée</b>  Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement</li><li>- Respirer calmement en inspirant l'air par le nez et en le faisant ressortir par la bouche, puis fermer les yeux très lentement.</li><li>- L'enseignant énumère toutes les parties du corps qui doivent se détendre « vous allez devenir tout mou, comme une poupée de chiffon, les muscles de votre visage deviennent mous, puis votre front... » et ainsi de suite jusqu'aux orteils. « Maintenant, votre corps est très léger comme une poupée.</li><li>- Laisser les élèves quelques secondes dans cet état de légèreté, puis les aider à revenir en faisant le chemin inverse, des orteils jusqu'à la tête.</li><li>- Demander aux élèves de sentir leurs muscles redevenir fermes à nouveau.</li></ul>	<b>Même exercice que la séance 7.</b> La voix de l'adulte est très importante.

Les séances suivantes proposeront une entrée sur d'autres variables didactiques en ce qui concerne la qualité des mouvements individuels (relation à l'autre...) et la composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).

## Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 9 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves, pas de contact physique avec les autres danseurs et espace limité).

Travail sur la relation à l'autre : en groupe, le collectif

[Vidéo](#) de 4'40 à 5'20

2014

Chorégraphe(s) : [Preljocaj, Angelin](#) (France)

Présentée dans la/les collection(s) : [Fondation BNP Paribas](#)

Producteur vidéo : [Ballet Preljocaj](#)

Ressources en lien avec les autres arts du vivant :

[Vidéo Cirque](#)

Charlie match, 2012

[Vidéo Mime](#)

**Il était une chaise**

ONF

Réalisé par Claude Jutra et Norman McLaren - 1957

*Court métrage d'animation à la manière éblouissante de Norman McLaren. Le cinéaste illustre le phénomène insolite de la révolte de la matière. Mais pourquoi l'homme et l'objet ne se mettraient-ils pas d'accord en toute amitié?*

D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.



## Danse avec ta chaise – séance 9

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif :** Prendre en compte les autres danseurs pour inscrire son action dans un projet collectif. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

### But pour l'élève

Réaliser un enchaînement à plusieurs avec une chaise avec l'intention d'exprimer une émotion. Observer les prestations des autres et exprimer ses émotions.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1  
heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en  
maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**

**Intensités :**

**Faible** (distanciation d'au moins 1m)

**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau /  
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/  
Zone d'attente pour les consignes avec  
marquage au sol (1à 2m) / Sens de  
circulation (entre ateliers par exemple) /  
distanciation/ Organisation en fonction des  
règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).

**AUCUN matériel personnel.**

**Local matériel non accessible aux élèves.**

**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**

**Trousse Covid19 :** Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<b>Le petit escalier</b>  Apprendre à respirer	Les enfants sont assis confortablement sur leur chaise, le dos bien droit. <ul style="list-style-type: none"><li>- Inspirer l'air par le nez et le faire descendre dans l'abdomen.</li><li>- Bloquer sur un temps très court le passage de l'air.</li><li>- Inspirer une deuxième fois.</li><li>- Bloquer à nouveau le passage de l'air.</li><li>- Inspirer une troisième fois, puis bloquer.</li><li>- Expulser l'air de façon continue.</li><li>- Répéter l'exercice trois fois.</li></ul>	Exercice difficile qui demande de la concentration et une bonne connaissance du schéma corporel.
<b>Petit Boudha</b>  Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li><li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li><li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids.</li></ul>	<b>Même exercice que les séances 1 à 4</b> avec de la musique afin de recueillir le ressenti des élèves par rapport au début de la séquence. Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer et se représenter l'image d'une plume et d'un gros caillou. Vérifier que le dos reste droit.
<b>Les moulinets en folie</b>  Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Le dos est droit.</li><li>- Les enfants vont faire des moulinets avec les deux poignets et les deux chevilles, en même temps.</li><li>- Dans un sens puis dans l'autre, poignets et chevilles tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.</li><li>- Pour les plus grands ou si les élèves sont près, il est possible de continuer l'exercice qui associe la cheville droit avec le poignet gauche et inversement.</li></ul>	<b>Prolongement de l'exercice « la danse des moulinets »</b> avec un prolongement sur les 4 articulations en même temps et le travail de latéralisation. Proposer une musique douce et rythmée.



<p><b>Clic ! Clac ! Kodak</b></p> <p>Apprendre à maîtriser l'équilibre</p>	<p>Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chaque enfant évolue dans son espace. L'allure est neutre : ni trop raide, ni trop lent.</li><li>- A la proposition verbale qui leur est faite par l'adulte, les enfants s'arrêtent et se figent.</li><li>- L'enseignant fait des propositions avec des mots de tous ordres.</li><li>- Au signal, les élèves reprennent la marche pour s'arrêter à nouveau sur une proposition.</li></ul>	<p>Prévoir des musiques lentes et douces.</p> <p>Les mots peuvent être des verbes d'action (courir, danser, consoler...), des noms d'objets (parapluie, ballon, doudou...), des émotions (peut, colère, joie, tristesse ....), des mots inducteurs de sentiments (câlin, maman, amour, cri, noir, tout seul, ensemble ...).</p> <p>Laisser une grande liberté d'interprétation.</p>
--	--	---

Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus de 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**

**Cette séance permet de travailler la composition chorégraphique à plusieurs.**

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont se mettre en binôme pour inventer une histoire.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales et/ou émouvantes</p>	<p><b>1- Créer un groupe de danseur :</b> Vous allez être dans un groupe de plusieurs danseurs, chacun restera dans son cercle, mais vous allez danser en faisant attention aux autres.</p> <p>Comme la dernière fois, il y a un danseur qui va commencer à danser puis quand il le souhaite il s'arrête, même si c'est en plein milieu de sa phrase dansée, pour inviter ses camarades à danser à leur tour. Il nomme le camarade qui va devenir le meneur. Quand les camarades voient que le danseur est arrêté alors ils font attention à la désignation du nouveau meneur. Celui-ci commence alors son histoire en dansant à son tour, puis s'arrête quand il le souhaite. Les autres danseurs suivent alors le nouveau meneur.</p> <p>Chacun danse en alternance, sous forme de relais, jusqu'à ce que chaque danseur atteigne son point d'arrivée.</p> <p>Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée.</p> <p><b>2-</b> Maintenant que vous avez rencontré vos partenaires, vous allez imaginer une histoire tous ensemble, toujours chacun dans votre cercle. Le temps de la musique, les élèves explorent à plusieurs cette nouvelle consigne.</p> <p><b>3-</b> Choisir une proposition et la <b>présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>4- Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant cette notion de relation à l'autre : Que fait l'un par rapport à l'autre ? Est-ce la même danse ? Est-ce qu'ils dansent en même temps ? Que ressentez-vous en tant que spectateurs ? Prendre appui sur les observations effectuées pour proposer la consigne du deuxième temps.</p>	<p><b>Même exercice de mise en danse qu'à la séance 8, mais à plusieurs.</b></p> <p>Le nombre d'élèves dans le groupe ne doit pas être trop élevé pour débiter ce travail de composition à plusieurs : 3 ou 4 élèves maximum.</p> <p>Un travail préalable sur la relation à l'autre et la composition à plusieurs continue en classe à travers les différentes vidéos proposées.</p> <p>La différence entre danser seul, à deux, à plusieurs : les danseurs réalisent-ils les mêmes gestes ? En même temps ? Avec qui ? Comment ?...</p> <p>Importance de favoriser l'écoute de l'autre pour construire.</p> <p>Dans le contexte sanitaire actuel, il peut être intéressant de travailler principalement sur la notion de temps : jeu en miroir, jeu en parallèle, jeu en alternance, jeu en cascade, jeu en canon. Cette séance proposera de prioriser le canon.</p> <p>Le choix est à adapter selon l'âge des élèves et les propositions de ce temps de recherche des élèves et aussi sur les observations faites en classe, à partir des vidéos ressources sur les notions « en miroir, en parallèle, en alternance, en cascade, en canon ».</p>

<p><b>Temps d'exploitation</b> Explorer le plus de propositions possibles à plusieurs et à partir d'une contrainte</p>	<p><b>Vous allez imaginer une histoire en canon.</b> Les danseurs réalisent leur phrase dansée en un temps décalé. Il est possible de donner le repère de la chaise, par exemple quand le camarade a touché sa chaise, le suivant commence sa danse. Il est possible de proposer de faire un enchaînement identique avec les plus grands et différents avec les plus petits, ou proposer le choix pour chaque groupe. Les élèves recherchent les différentes possibilités de produire cette composition. L'enseignant attire l'attention des élèves sur quelques critères de réalisation : importance de l'observation des autres, de garder un même rythme dans la danse.</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes.</p> <p>Ne pas hésiter à faire référence à ce qu'a fait un camarade pour aider un élève en difficulté.</p> <p>Pour les plus petits, il est possible de donner un repère auditif pour le départ en plus du repère visuel: tambourin, frapper dans les mains</p>
<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour une composition à plusieurs de phrases chorégraphiques.</p>	<p><b>Choisir</b> parmi toutes vos idées votre enchaînement personnel ou du groupe : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne). Se concentrer sur le moment de départ. Danser en canon. Trouver des respirations, un rythme commun tout au long de la phrase dansée pour la réaliser en canon, sans avoir à vérifier constamment où se situe le partenaire dans la phrase. Prendre le temps de tenir les positions en marquant un temps de pause. Répéter plusieurs fois afin que cela soit réalisable par les deux danseurs.</p>	<p>Accompagner les différents groupes lors de cette phase pour favoriser l'utilisation de ses respirations, de la recherche d'un rythme commun : utilisation possible de claquement de doigts, balancements, inspiration /allongement...</p>
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par groupe d'élèves (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne. Les <b>observateurs</b> doivent observer si les danseurs ont essayé de respecter la contrainte. <b>Verbaliser sur cette notion de relation à l'autre</b> : Ont-ils réussi à danser ensemble ? En canon ? Quelles difficultés ? Comment arriver à danser avec l'autre ? Que ressentez-vous en tant que danseurs, en tant que spectateurs?</p>	<p>Les danseurs prennent le temps d'observer leur partenaire afin d'évoluer ensemble tout en essayant de vivre l'histoire imaginée.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<b>Je suis lourd</b>  Apprendre à se relaxer	Les enfants sont assis sur leur chaise : <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement.</li><li>- Respirer régulièrement.</li><li>- Détendre tous les muscles (rappeler l'exercice de la poupée), du front aux pieds.</li><li>- L'enseignant demande d'imaginer une sensation agréable de lourdeur (comme le gros caillou) dans tout le corps : « je suis lourd, très lourd ».</li><li>- Puis l'enseignant guide le retour à l'éveil, des pieds à la tête.</li></ul>	La musique doit être calme et l'enseignant calme.

**La dernière séance proposera d'exploiter l'ensemble de ce qui a été abordé durant la séquence tout en ciblant des choix de composition collective (ensemble, en décalé, en cascade...).**

## Ressources pour enrichir les propositions et s'appropriier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Ressource vidéo qui peut être visionnée à l'issue de la séance en classe afin de préparer la séance 9 (attention pas de passage au sol possible actuellement pour les élèves et espace limité).

**Travail sur la relation à l'autre : en groupe, le collectif**

### [Echad Mi Yodea](#)

'Echad Mi Yodea' from "Decadance" / "Deca'le" for the entire family  
By Ohad Naharin Performed by Batsheva - the Young Ensemble  
Choreography: Ohad Naharin  
Lighting Design: Avi Yona Bueno (Bambi)  
Costume Design: Rakefet Levi  
Music arranged and performed by Ohad Naharin and The Tractor's Revenge.  
World Premiere: 2000, Suzanne Dellal Center, Tel Aviv

**Ressources en lien avec l'Education Musicale :**

### [Stomp Live](#)

2008 part 3

### [Chaises Musicales](#)

Centre Culturel Suisse  
Performance / Julian Sartorius & Eric Hattan, 2014

**D'autres ressources vous seront proposées au fil des séances.**

Fiche 4

EPS - mai 2020

Cycle I

Cycle II



## Danse avec ta chaise – séance 10

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance.
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves.
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

### Domaine

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique à travers la danse. Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.

**Objectif :** Prendre en compte les autres danseurs pour inscrire son action dans un projet collectif. Comprendre et s'exprimer à propos des propositions dansées des autres danseurs : devenir spectateur.

### But pour l'élève

Réaliser un enchaînement à plusieurs avec une chaise avec l'intention d'exprimer une émotion. Observer les prestations des autres et exprimer ses émotions.

### Contexte

Temps EPS quotidien  
Durée : 45 mn à 1 heure, Enseignant  
Groupe de maximum de 10 élèves en maternelle et 15 élèves en élémentaire

### Activité

**DANSE à l'intérieur d'un espace délimité pour chaque danseur (minimum 4m<sup>2</sup>). Pas de passage au sol.**  
**Intensités :**  
**Faible** (distanciation d'au moins 1m)  
**Moyenne** (distanciation d'au moins 5m).

### Lieu

**Cour d'école / préau / Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe / Zone d'attente pour les consignes avec marquage au sol (1à 2m) / Sens de circulation (entre ateliers par exemple) / distanciation / Organisation en fonction des règles sanitaires.*

### Matériel

**La chaise nominative de l'élève** (qu'il utilise dans la classe), **une craie** (pour indiquer le placement des chaises).  
**AUCUN matériel personnel.**  
**Local matériel non accessible aux élèves.**  
**Balisage mis en place par l'adulte + désinfection.**  
**Trousse Covid19 :** Lingettes désinfectantes aux normes, gel, mouchoirs en papier, masques adultes, poubelles.

**Proposition Magali Pairault, Conseillère pédagogique EPS de la circonscription de Rochefort**, à partir de l'ouvrage « Danser en maternelle » de D. Mégrier et F Willson\_(RETZ) et Documents USEP Loire Atlantique.

Chaque élève installe sa chaise à plus de 2 mètres d'un autre. Un cercle d'environ deux mètres de diamètre est tracé autour de chaque chaise

## Mise en danse : 10mn

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<b>Le petit escalier</b>  Apprendre à respirer	Les enfants sont assis confortablement sur leur chaise, le dos bien droit. <ul style="list-style-type: none"><li>- Inspirer l'air par le nez de façon continue : grande inspiration en plaçant l'air dans l'abdomen.</li><li>- Expulser l'air.</li><li>- Bloquer sur un temps très court le passage de l'air.</li><li>- Expulser une deuxième fois.</li><li>- Bloquer à nouveau le passage de l'air.</li><li>- Expulser une troisième fois.</li><li>- Vider l'air inspiré.</li></ul>	Poursuite de l'exercice de la séance 9 en inspirant de façon continue et en expulsant en 3 étapes.
<b>Petit Boudha</b>  Apprendre à se concentrer	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Assis le dos droit, les mains sur les genoux, paumes en l'air, yeux fermés pour ceux qui le souhaitent.</li><li>- Imaginer en se concentrant qu'ils portent une pomme dans chaque main.</li><li>- Focaliser l'attention jusqu'à obtention d'une sensation de poids.</li></ul>	Même exercice que la séance 9 avec de la musique afin de recueillir leur ressenti des élèves par rapport au début de la séquence. Approfondir la sensation de poids en insistant sur le fait de fermer les yeux pour mieux se concentrer et se représenter l'image d'une plume et d'un gros caillou. Vérifier que le dos reste droit.
<b>Les moulinets en folie</b>  Apprendre le schéma corporel	Les enfants sont assis sur leur chaise <ul style="list-style-type: none"><li>- Le dos est droit.</li><li>- Les enfants vont faire des moulinets avec les deux poignets et les deux chevilles, en même temps.</li><li>- Dans un sens puis dans l'autre, poignets et chevilles tournent vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.</li></ul>	Même exercice que la séance 9. Proposer une musique douce et rythmée.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pour les plus grands ou si les élèves sont près, il est possible de continuer l'exercice qui associe la cheville droit avec le poignet gauche et inversement.</li></ul>	
<b>Clic ! Clac ! Kodak</b>  Apprendre à maîtriser l'équilibre	Les enfants sont debout dans leur espace scénique (à l'intérieur du cercle) <ul style="list-style-type: none"><li>- Chaque enfant évolue dans son espace. L'allure est neutre : ni trop raide, ni trop lent.</li><li>- A la proposition verbale qui leur est faite par l'adulte, les enfants s'arrêtent et se figent.</li><li>- L'enseignant fait des propositions avec des mots de tous ordres.</li><li>- Au signal, les élèves reprennent la marche pour s'arrêter à nouveau sur une proposition.</li></ul>	<b>Même exercice que la séance 9.</b> Les mots peuvent être des verbes d'action (courir, danser...), des noms d'objets (parapluie, ballon...), émotions (câlin, maman, doudou, amour, consoler...). Laisser une grande liberté d'interprétation.



Les élèves doivent utiliser la chaise pour danser, utiliser la ligne et l'intérieur du cercle de plus de 2m de diamètre.

**Création : 25 mn**

Cette séance permet de travailler le choix dans la composition chorégraphique à plusieurs.

Situations	Tâches et consignes	Conseils et observations
<p><b>Temps de recherche</b></p> <p>Les élèves vont se mettre en binôme pour inventer une histoire.</p> <p>Exploiter les idées les plus originales et/ou émouvantes</p>	<p><b>1- Découvrir son groupe de danseurs :</b> Vous allez être dans un groupe de plusieurs danseurs, chacun restera dans son cercle, mais vous allez danser en faisant attention aux autres. Comme la dernière fois, il y a un danseur qui va commencer à danser puis quand il le souhaite il s'arrête, même si c'est en plein milieu de sa phrase dansée, pour inviter ses camarades à danser à leur tour. Il nomme le camarade qui va devenir le meneur. Quand les camarades voient que le danseur est arrêté alors ils font attention à la désignation du nouveau meneur. Celui-ci commence alors son histoire en dansant à son tour, puis s'arrête quand il le souhaite. Les autres danseurs suivent alors le nouveau meneur. Chacun danse en alternance, sous forme de relais, jusqu'à ce que chaque danseur atteigne son point d'arrivée. Comme d'habitude, vous décidez de votre point de départ, vous vous dirigez vers votre chaise, vous choisissez 2 ou 3 positions puis vous quittez la chaise pour atteindre votre point d'arrivée.</p> <p><b>2-</b> Maintenant que vous avez rencontré vos partenaires, vous allez imaginer une histoire tous ensemble, toujours chacun dans votre cercle. Le temps de la musique, les élèves explorent à plusieurs cette nouvelle consigne.</p> <p><b>3-</b> Choisir une proposition et la <b>présenter</b> pour ceux qui le souhaitent ou si l'enseignant a repéré des propositions intéressantes.</p> <p><b>4- Verbaliser</b> sur les différentes propositions en mettant en avant cette notion de relation à l'autre : Que fait l'un par rapport à l'autre ? Est-ce la même danse ? Est-ce qu'ils dansent en même temps ? Que ressentez-vous en tant que spectateurs ? Prendre appui sur les observations effectuées pour proposer la consigne du deuxième temps.</p>	<p>Même exercice de mise en danse que la séance 9.</p> <p>Il est possible pour les plus grands d'augmenter le nombre d'élèves dans les groupes.</p> <p>Un travail préalable sur la relation à l'autre et la composition à plusieurs se poursuit en classe à travers les différentes vidéos proposées. La différence entre danser seul, à deux, à plusieurs :</p> <p>les danseurs réalisent-ils les mêmes gestes ? En même temps ? Avec qui ? Comment ?... Importance de favoriser l'écoute de l'autre pour construire.</p> <p>Dans le contexte sanitaire actuel, il peut être intéressant de travailler principalement sur la notion de temps : jeu en miroir, jeu en parallèle, jeu en alternance, jeu en cascade, jeu en canon</p>

<p><b>Temps d'exploitation</b> Explorer le plus de propositions possibles à deux ou à plusieurs</p>	<p>Vous allez <b>imaginer</b> une histoire à plusieurs ou à deux, mais cette fois c'est vous qui allez choisir la composition chorégraphique que vous souhaitez : jeu en miroir, jeu en parallèle, jeu en alternance, jeu en cascade, jeu en canon. Demander aux élèves de se positionner sur leur choix d'évoluer à deux ou à plusieurs. Puis, une fois les groupes composés ou les binômes, leur demander de se rappeler ce qui a été vu dans les vidéos en classe, vécu dans les séances précédentes, observé lors des productions des autres pour produire une phrase dansée ensemble. Les élèves recherchent les différentes possibilités de composition.</p>	<p>L'enseignant circule auprès des élèves pour encourager, relancer, répéter les consignes.  Pour les groupes les plus en difficulté pour amorcer une recherche, l'enseignant peut leur donner le choix entre deux possibilités.</p>
<p><b>Temps des choix</b> Faire des choix pour une composition à deux ou à plusieurs de phrases chorégraphiques.</p>	<p><b>Choisir</b> parmi toutes vos idées l'enchaînement du groupe : départ sur un point du cercle (ligne), avancer vers la chaise, enchaîner les 2 ou 3 positions, rejoindre un point sur le cercle (ligne), en intégrant une variable de temps dans la composition. Trouver des respirations, un rythme commun tout au long de la phrase dansée pour la réaliser selon le choix chorégraphique retenu, sans avoir à vérifier constamment où se situe le partenaire dans la phrase. Prendre le temps de tenir les positions en marquant un temps de pause. Répéter plusieurs fois afin que cela soit réalisable par les deux danseurs.</p>	<p>Pour les groupes les plus en difficulté pour réaliser des choix en groupe, l'enseignant peut les orienter sur ce que chaque élève réussi à produire (enchaînement personnel) et les aider à composer en leur proposant le choix entre deux alternatives. Accompagner les différents groupes lors de cette phase pour favoriser l'utilisation de ses respirations, de la recherche d'un rythme commun : utilisation possible de claquement de doigts, balancements, inspiration /allongement...</p>
<p><b>Temps de la communication</b> Donner à voir sa composition aux autres.</p>	<p><b>Présenter</b> la danse aux autres élèves par groupe d'élèves (départ, 2 ou 3 positions et fin) en tenant compte de la consigne. Les <b>observateurs</b> doivent observer si les danseurs ont essayé de respecter la contrainte. <b>Verbaliser sur cette notion de relation à l'autre</b> : Ont-ils réussi à danser ensemble ? Quelles-phrases dansées ont-ils proposées ? Identique, similaire ? Quelle composition ont-ils choisis ? Quelle variable de temps : miroir, canon, alternance... ? Quels indicateurs nous permettent de l'observer ? Quelles difficultés ? Que ressentez-vous en tant que danseurs, en tant que spectateurs?</p>	<p>Les danseurs prennent le temps d'observer leur partenaire afin d'évoluer ensemble tout en essayant de vivre l'histoire imaginée.</p>

## Retour au calme : 5 mn

Situation	Tâches et consignes	Conseils et Observations
<p><b>Je suis lourd et chaud</b></p> <p>Apprendre à se relaxer</p>	<p>Les enfants sont assis sur leur chaise :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- S'asseoir confortablement.</li><li>- Respirer régulièrement.</li><li>- Détendre tous les muscles (rappeler l'exercice de la poupée), du front aux pieds.</li><li>- L'enseignant demande d'imaginer une sensation agréable de lourdeur (comme le gros caillou) dans tout le corps : « je suis lourd, très lourd ».</li><li>- Puis, dans le prolongement de cette lourdeur, il leur demande d'imaginer une sensation de chaleur en commençant par les pieds jusqu'à la tête.</li><li>- Puis l'enseignant guide le retour à l'éveil, des pieds à la tête.</li></ul>	<p><b>Prolongement de l'exercice de la séance 9.</b></p> <p>La musique doit être calme et l'enseignant calme.</p> <p>Insister sur le sentiment de bien-être que procure cette sensation de chaleur, ainsi que sur la respiration lente et calme.</p>

L'évaluation à partir des compétences des programmes et des attendus de fin de cycle conclue cette séquence et valorise les progrès des élèves.

[Évaluation cycle 1 et évaluation cycle 2](#)

## Ressources pour enrichir les propositions et s'approprier une culture artistique

Cycle I

Cycle II

Quels prolongements possibles ?

Ressource vidéo pour approfondir le lien avec l'éducation musicale : Comment associer la danse et les percussions ?

[Chaises](#)

Tangente, 2004

Chorégraphe : Marie-Soleil Pilette

Interprètes (distribution originale) : Maïgwenn Desbois, Olena H, Pamela Poulin, Mélissandre Tremblay-Bourassa

Éclairages : Jade Boudreault-Dazé

Pour approfondir le lien entre la danse et les arts visuels :

[Ressources de l'académie de Nice](#)



EPS - mai  
2020



### REPERES D'EVALUATION

Evaluation à partir des compétences des programmes et des attendus de fin de cycle.

#### Cycle 1 : Communiquer avec les autres au travers d'action à visée expressive et artistique

Attendus de fin de cycle 1	Non atteint	Partiellement Atteint	Atteint	Dépassé
<b>Affirmer ses propres possibilités de création en utilisant son corps</b>	Ne mobilise pas son corps ou de façon désordonné, sans maîtrise.	Mobilise son corps en imitant ses camarades dans un registre moteur habituel.	Mobilise toutes les parties du corps pour produire des réponses dans un registre moteur parfois inhabituel.	Produit des réponses variées par rapport à un inducteur et répond à des inducteurs différents.
<b>Conserver une séquence d'actions et de déplacements</b>	N'observe pas pour retenir une phrase dansée.	Suit une phrase dansée courte.	Retient une phrase dansée courte et est capable de la reproduire seul.	Est un repère pour ses camarades pour retenir les phrases dansées.
<b>Etre en relation avec d'autres partenaires</b>	Refuse les relations avec les autres.	Est à l'écoute des autres mais ne fait pas de proposition.	Fait des propositions au groupe.	Joue un rôle actif au sein du groupe.
<b>Assurer le rôle de danseur</b>	N'ose pas se montrer devant les autres.	Perd ses moyens lors du passage <del>Passer</del> devant d'autres groupes.	Accepte le regard des autres.	S'organise dans l'espace en fonction des spectateurs pour produire un effet.
<b>Assurer le rôle de spectateur</b>	N'est pas attentif pour observer.	Est attentif pour observer. Ne partage pas ses ressentis.	Observe avec attention à partir d'un ou deux critères simples.	Sait apprécier les prestations de ses camarades : partage ses ressentis en lien avec l'observation.

## Cycle 2 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Attendus de fin de cycle 2	Non atteint	Partiellement Atteint	Atteint	Dépassé
<b>Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou inventée</b>	Conserve sa motricité habituelle (spontanée) et est en difficulté dès que ses repères sont perturbés. En situation de création, produit toujours la même chose et mobilise toujours les mêmes parties du corps.	Élargit son registre moteur mais bute sur des situations de coordination ; récite plus qu'il interprète, car sa capacité à prendre des repères (par exemple sur un support rythmique) est encore fragile lorsque les deux actions sont combinées.	Réalise des compositions de courte durée, (par exemple : 4 fois huit temps), sans arrêt, avec fluidité. Ajoute une note personnelle, en utilisant le travail réalisé au cours des séances. En prenant en compte les supports rythmiques, enchaîne des pas et des positions de bras, des figures.	Vit sa danse et ne récite plus ; donne une dimension expressive à une action apprise ou inventée.
<b>S'adapter au rythme.</b>	Part, danse et s'arrête en décalage avec le support sonore, ou en décalage avec ses pairs.	A encore besoin d'un soutien oral ou sonore pour suivre le rythme, repérer les changements.	Repère seul les moments de départ, de changement de figures, ou de changement d'orientation.	S'adapte au rythme du support musical. Réalise une séquence qui est dans le tempo de la musique.
<b>Mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements.</b>	N'observe pas en continu ; cela débouche sur des réalisations très approximatives.	Sait suivre les repères qui sont donnés par l'enseignant pour réaliser une phrase.	Parvient à prendre des repères et à les utiliser pour apprendre, mémoriser, intérioriser. Réalise une phrase dansée apprise ou inventée.	Utilise les repères connus ou s'en crée pour apprendre une ou des phrases dansées. Décrit ces repères pour faire apprendre ses camarades.
<b>Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</b>	Est en retrait du groupe et ne travaille pas avec ses camarades.	Agit à l'intérieur du groupe, connaît par exemple son rôle dans une phrase dansée collective et le tient pour ne pas pénaliser le groupe.	Passé sans difficulté à différents rôles en danse apprise ou créée.	Joue un rôle actif au sein du groupe.
<b>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</b>	N'ose pas se montrer devant les autres.	Perd ses moyens lors du passage devant d'autres groupes.	Accepte le regard des autres	S'organise dans l'espace en fonction des spectateurs pour produire un effet.
<b>Assure le rôle de spectateur</b>	Est un spectateur passif.	Observe avec attention à partir d'un ou deux critères simples.	Sait apprécier les prestations de ses camarades : partage ses ressentis en lien avec l'observation.	Joue un rôle actif au sein du groupe classe en étant spectateur.