

# MP 21/22 Encourager – Sport des enfants

## Danser avec un partenaire: guider et se laisser guider



<b>Participants</b>	Enfants (garçons et filles) de 7 à 10 ans
<b>Champs d'action, recommandations</b>	<i>Soutenir le développement personnel:</i> stimuler la perception de soi <i>Structurer les relations et consolider l'équipe:</i> favoriser les relations fondées sur le respect, confier des responsabilités et des tâches.
<b>Objectifs</b>	Les enfants... → perçoivent leur corps, celui-ci dans l'espace et celui de leur partenaire (savoir-être). → respectent le rôle qui leur est attribué en guidant et en se laissant guider avec respect et bienveillance (savoir-être et savoir). → improvisent et/ou créent librement à partir de consignes données en développant des variations personnelles (savoir et savoir-faire).
<b>Durée</b>	Ce recueil d'activités permet de réaliser plusieurs leçons de 60 minutes. Le moniteur peut choisir librement les activités en fonction des objectifs qu'il souhaite atteindre et des motivations de son groupe.
<b>Musique</b>	Choisir des morceaux adaptés aux enfants dont la pulsation est bien marquée et dont le tempo se situe entre 120 et 140 bpm.
<b>Matériel</b>	Lunettes à confectionner <sup>1</sup> avec les enfants lors de la première leçon (ou autre objet distinctif, par exemple sautoirs, colliers de fleurs, chapeaux, etc.)
<b>Conseils</b>	→ Donner la possibilité à tous les enfants de «guider» et de «se laisser guider» indépendamment de leur sexe (en formant des paires: fille-fille, fille-garçon, garçon-garçon), de leur âge ou de leur taille. → Mettre en évidence la personne qui «guide» à l'aide d'un signe distinctif non stéréotypé (par exemple des lunettes) pour aider les paires elles-mêmes mais aussi le moniteur à savoir comment sont répartis les rôles entre les deux enfants. → Changer régulièrement les paires en laissant les enfants commencer à danser avec leurs amis, puis former petit à petit les paires au hasard. → Aborder régulièrement le thème du respect en questionnant les enfants: <i>Comment conduire son partenaire pour qu'il sache ce qu'il doit faire? Comment t'es-tu senti quand ton partenaire t'a guidé? Est-ce que tu aimes guider? Est-ce que tu as su ce que tu devais faire? Est-ce que le guide était agréable ou brusque? Etc.</i> Introduire des règles selon les besoins du groupe.

<sup>1</sup> Lien gratuit pour imprimer un chablon pour confectionner des lunettes: [https://picklebums.com/images/printables/picklebums\\_crazyglasses.pdf](https://picklebums.com/images/printables/picklebums_crazyglasses.pdf)

## MISE EN TRAIN

Objectifs	Activités	Formes d'organisation	Musique
Percevoir son corps	<p><b>Les pieds à la base de tout:</b> se déplacer en variant les modes de déplacement (marcher, courir, sautiller, etc.) et la manière de poser les pieds (sur les pointes, sur les talons, sur l'intérieur/l'extérieur des pieds).</p> <p><b>Remarque:</b> lors des activités de ce recueil, privilégier la marche en posant le pied à plat.</p>	Dans l'espace	<i>Maman Africa, Kids United</i>
	<p><b>Les émotions:</b> se déplacer en interprétant des émotions avec le corps (tristesse, joie, peur, etc.).</p> <p><b>Conseil:</b> en laissant les enfants comprendre comment les émotions se traduisent dans le corps, ils pourront plus facilement reconnaître leurs propres émotions lors des activités.</p>	Dans l'espace	<p><b>Joie:</b> <i>J'veux du soleil, Kids United</i></p> <p><b>Peur:</b> <i>Elephant Graveyard, Hans Zimmer</i></p>
	<p><b>Les isolations:</b> isoler différentes parties du corps (bassin, cage thoracique, épaules, tête, etc.), puis les combiner avec la marche.</p> <p><b>Exemple:</b> lever et descendre les épaules de manière symétrique et asymétrique.</p>	Frontal	<i>Salt, Ava Max</i>
Percevoir son corps dans l'espace	<p><b>Les trajectoires:</b> marcher en variant la trajectoire des déplacements (ligne, courbe, zigzag, etc.).</p> <p>→ <i>Variation 1: suivre les lignes dessinées au sol.</i></p> <p>→ <i>Variation 2: varier les formes de déplacement (ramper, sautiller, etc.)</i></p> <p>→ <i>Variation 3: limiter l'espace à disposition</i></p> <p><b>Les directions:</b> marcher en variant la direction des déplacements (en avant, en arrière, de côté) et la grandeur des pas.</p>	Dans l'espace	<i>Sur ma route, Kids United</i>
	<p><b>Le photographe:</b> A balade B, qui a les yeux fermés, dans l'espace. Quand A arrête B, ce dernier ouvre les yeux et fait une «photo» de l'endroit où il se trouve, puis referme les yeux. Après trois photos, B doit décrire les trois endroits qu'il a vus.</p>	Dans l'espace	<i>Try Everything, Shakira</i>
Percevoir son/ses partenaire/s	<p><b>Le roi / La reine et le prince / la princesse:</b> le prince ou la princesse (B) imite la manière dont le roi ou la reine (A) se déplace dans l'espace en utilisant les exercices précédents (les pieds à la base de tout, les émotions, les isolations, les trajectoires et les directions).</p>	Par deux	<i>Toi + moi, Kids United</i>
	<p><b>Les frères siamois (jeu de réaction):</b> se déplacer en musique dans la salle. Au signal du moniteur, se retrouver par deux en s'appuyant l'un contre l'autre sur la partie du corps désignée par le moniteur (par exemple épaule contre épaule) tout en continuant à se déplacer. Au 2<sup>e</sup> signal, repartir chacun de son côté.</p>	Par deux	<i>Toi + moi, Kids United</i>

<b>Conseil:</b> laisser les enfants proposer les parties du corps à toucher.		
<b>Les marionnettes:</b> A manipule B avec ou sans contact comme une marionnette.	Par deux, face à face	<i>Suis-moi, Camille &amp; Hans Zimmer</i>
<b>Suis-moi!</b> A bouge et se déplace librement dans l'espace. B doit l'imiter en restant toujours à la même distance, face à face. <b>Variation:</b> idem en petit groupe ou avec toute la classe > Le chef d'orchestre	Par deux, face à face En groupe, ensemble	<i>Suis-moi, Camille &amp; Hans Zimmer</i>
<b>Je me lave les mains, nous nous lavons les mains!</b> : les enfants imaginent qu'ils se lavent les mains. Répéter exactement le même mouvement par deux avec chacun une main. <b>Conseil:</b> cet exercice est une bonne préparation pour l'activité «ça tourne!». Il peut aussi devenir un rituel pour toutes les activités à deux avec contact.	Individuellement, par deux	--
<b>L'épidémie gestuelle:</b> tous les enfants se déplacent dans l'espace. Quand un enfant s'arrête, tous doivent s'arrêter. Quand tous sont tranquilles, cet enfant se remet en mouvement et les autres l'imitent. <b>Variation:</b> l'enfant qui repart peut définir une nouvelle forme de déplacement que les autres imiteront.	Ensemble	<i>Papaoutai, Kids United</i>

## PARTIE PRINCIPALE

<b>Guider et se laisser guider</b>	<b>Je suis responsable de toi:</b> A guide B, qui a les yeux fermés, à travers la salle en posant ses mains dans le dos ou sur les épaules de B. → <b>Variation 1:</b> varier les manières de toucher (par la main > côte à côte, les paumes l'une sur l'autre > face à face, etc.). → <b>Variation 2:</b> idem dans un parcours (slalomer, passer dessus/dessous, etc.). <b>Conseil:</b> pendant l'activité, changer les personnes qui guident. Par exemple deux «A» s'arrêtent à proximité et changent de partenaire. Cette démarche permet non seulement aux enfants de se rendre compte et de parler des différences entre les partenaires, mais aussi de définir ensemble des règles en fonction de ce qui a été vécu de manière désagréable. <i>Exemple: Paul dit: «J'ai pas trop aimé, Lucas m'a tiré un peu fort!». La classe décide alors qu'il est interdit de tirer fort ses camarades.</i>	Par deux	<i>On écrit sur les murs, Kids United</i>  Matériel > parcours
	<b>Viens je t'emmène!</b> <sup>i</sup> A guide B en décidant des trajectoires (lignes, courbes, etc.) et des directions (en avant, en arrière, de côté ou en rond). Ils se tiennent par les mains: A a les paumes tournées vers le haut et B pose ses mains à plat dessus. → <b>Variation 1:</b> danser côte à côte (g>g et dt>dt)	Par deux: face à face ou côte à côte	<i>Emmenez-moi, Kids United</i>

	<p>→ <b>Variation 2:</b> varier la tenue des mains (1 main: dt&gt;g ou g&gt;dt, 1 main croisée: dt&gt;dt ou g&gt;g ou 2 mains croisées)</p> <p><b>Conseil:</b> si un enfant ne souhaite pas être touché, il peut tenir ses partenaires par l'intermédiaire d'un objet (par exemple ballon, bâton, sautoir, etc.).</p>		
	<p><b>Ça tourne!</b><sup>1</sup>: A invite son partenaire à tourner seul ou à deux. Il peut aussi tourner seul.</p> <p><b>Variation:</b> varier la tenue des mains (1 ou 2 mains)</p> <p>→ <b>Conseil 1</b> (guider un tour à son partenaire): A doit décrire un petit cercle sur la tête de B (de la grandeur d'une auréole d'ange) dans la direction dans laquelle il aimerait que B tourne.</p> <p>→ <b>Conseil 2</b> (tourner à deux ensemble): le plus simple pour A est de serrer les quatre mains ensemble avant de décrire un grand cercle frontal entre lui et son partenaire de gauche à droite ou de droite à gauche.</p> <p>→ <b>Conseil 3</b> (comprendre comment les mains des deux partenaires glissent lors des tours): répéter l'exercice «Je me lave les mains, nous nous lavons les mains!».</p>	Par deux	<i>Hijo de la luna, Kids United</i>
<b>Créer une suite de mouvements</b>	<p><b>Comment terminer cette figure!</b><sup>1</sup>: le moniteur propose une figure en la démontrant ou en regardant la vidéo avec les enfants. Par deux, les enfants exécutent cette figure à leur manière, puis cherche une solution pour la continuer.</p> <p><b>Figures à choix:</b> le soleil, le panier, Josh et Enroule toi!</p> <p><b>Conseil:</b> soutenir et conseiller les enfants dans leurs démarches.</p>	Par deux	<i>Ça ira et On, Joyce Jonathan</i>
	<p><b>Les cartes!</b><sup>1</sup>: les enfants tirent au hasard une carte contenant une consigne, une position ou une tenue de main. Ils interprètent la carte à leur manière puis tirent une nouvelle carte. Ils enchaînent ensuite les différentes séquences obtenues.</p> <p><b>Variation:</b> même procédé que les cartes mais à l'aide du jeu de l'oie.</p>	Par deux	<i>Le lion est mort ce soir et Waka, Kids united</i>  <i>Carte et jeu de l'oie</i>

## RETOUR AU CALME

<b>Improviser une suite de mouvements</b>	<p><b>Je t'invite!</b> A improvise une séquence à partir des consignes qu'il connaît et B interprète ces invitations de manière vivante et créative.</p>	Par deux	<i>Good Vibrations, Rickey Reed</i>
---	--	----------	-------------------------------------

<sup>1</sup> Le résultat de chacune des consignes peut être démontré et/ou enseigné au reste du groupe.