

2

Manuel 1 Brochure 2

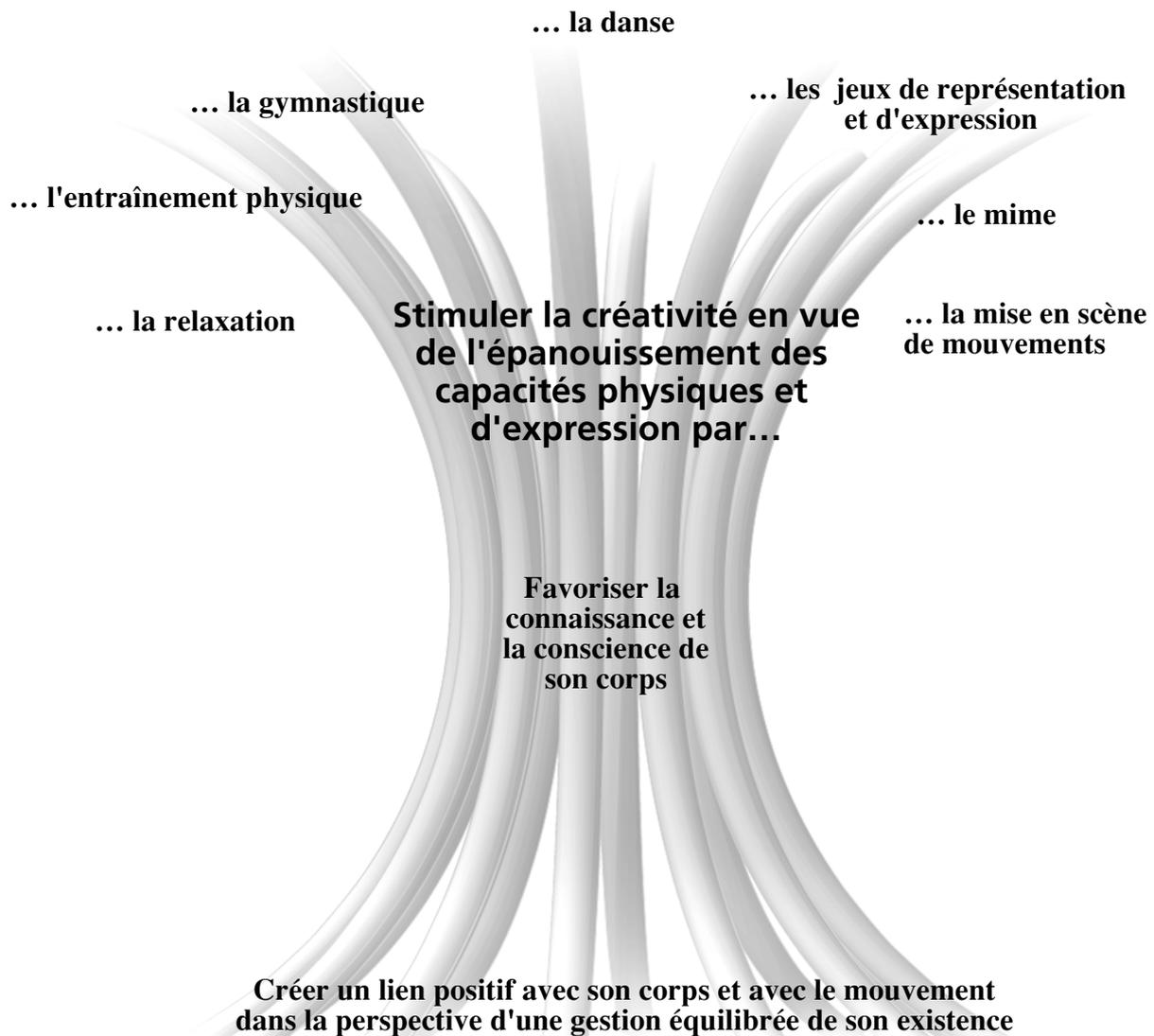


Vivre son corps S'exprimer Danser

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 2 en un coup d'oeil



Les élèves doivent pouvoir vivre l'entraînement physique, le rythme, les jeux d'expression et la danse de façon globale. Ils développent leur créativité et leur spontanéité à travers leur corps et le mouvement. Ils utilisent le mouvement comme moyen d'expression et de communication. Ils prennent confiance, augmentent leur vocabulaire corporel. Ils construisent une image positive d'eux-mêmes.

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6

- Découvrir et apprendre à ressentir son corps
- Vivre de multiples possibilités de mouvement
- Se mouvoir en rythme sur des chansons et des comptines
- Créer une représentation théâtrale
- Danser sur des thèmes variés
- Mimer



Ecole enfantine

-
- Prendre conscience de son corps
 - Vivre de façon variée et consciente les postures et mouvements
 - Jouer avec le rythme
 - Animer des histoires, mimer
 - Danser sur différents thèmes



1^{re}-4^e année scolaire

-
- Améliorer le schéma corporel et les perceptions sensorielles
 - Apprendre par le vécu les règles d'hygiène
 - Apprendre à renforcer et à assouplir la musculature
 - Vivre des séquences rythmées
 - Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
 - Apprendre des danses simples



4^e-6^e année scolaire

-
- Approfondir la perception et la conscience du corps
 - Appliquer sur soi les règles d'hygiène
 - Apprendre à s'entraîner
 - Créer et se mouvoir sur des rythmes personnels ou imposés
 - Créer une suite de mouvements avec ou sans matériel
 - Danser à deux ou en groupe



6^e-9^e année scolaire

-
- Percevoir la globalité de son corps
 - Solliciter et relâcher son organisme de façon adaptée
 - Créer un lien avec les autres disciplines scolaires (projet)
 - Adapter des mouvements à une musique
 - Utiliser le langage du corps
 - Créer des projets de danse à vocation interdisciplinaire



10^e-13^e année scolaire

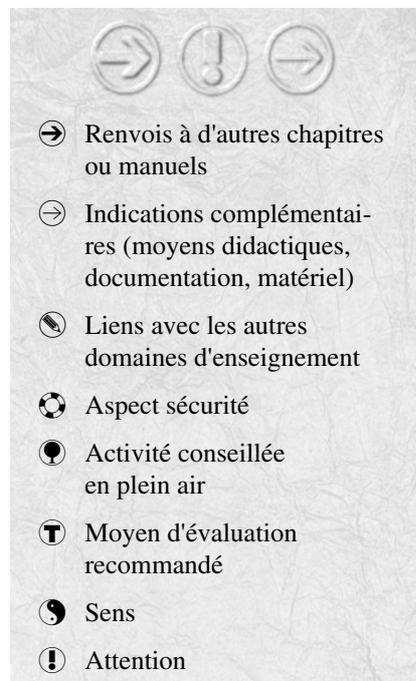
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.



Livret d'éducation physique et de sport

Table des matières

1	Sens et interprétation du mouvement, de la danse et de l'expression	
1.1	L'être humain et le mouvement	2
1.2	Le corps, signification et expression	3
1.3	Sens et interprétation	4
2	Contenus et objectifs	
2.1	Le bien-être grâce au mouvement	5
2.2	S'exprimer	6
2.3	Danser	7
3	Apprendre	
3.1	Apprendre le rythme	8
3.2	Apprendre à interpréter et mettre en scène	10
3.3	Apprendre à danser	11
4	Enseigner l'éducation du mouvement, l'expression et la danse	
4.1	Concevoir	
	• Conditions d'enseignement	13
	• Contenus, objectifs et accents	13
	• Méthodes d'apprentissage et d'enseignement	13
4.2	Réaliser	
	• Elaborer, expérimenter	14
	• Apprendre et adapter	14
	• Lier, combiner et créer	14
4.3	Evaluer	
	• Se présenter, jouer et danser devant un public	15
	• Apprendre à observer	15
	• Conduire ensemble des projets - formuler de nouveaux objectifs	15
	Sources bibliographiques... pour en savoir plus	16



1 Sens et interprétation du mouvement, de la danse et de l'expression

1.1 L'être humain et le mouvement

"Vivre son corps - s'exprimer - danser" à l'école

A l'instar de l'intelligence, la motricité devient plus efficace, plus habile et plus harmonieuse en grandissant, c'est-à-dire sans enseignement spécifique. Mais le mode de vie actuel limite considérablement les possibilités naturelles de mouvement. C'est pourquoi l'école et en particulier l'éducation physique doivent aménager les conditions qui favorisent le développement des capacités motrices. La rythmique, l'expression corporelle et la danse sont des domaines d'activité à promouvoir dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique et du sport à l'école.

Chaque culture possède ses rituels de mouvement. D'une manière générale, l'être humain éprouve le besoin de s'exprimer et de communiquer. La perception du corps et la capacité d'expression se développent en stimulant la créativité, l'originalité et le sens de l'esthétique. L'école a pour mission de contribuer à l'épanouissement de toutes les potentialités de l'individu, y compris celles liées au corps.

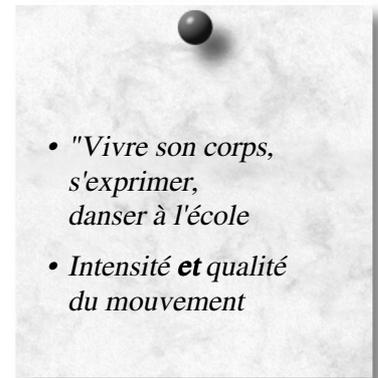
Très tôt déjà, l'école s'est efforcée de développer de façon systématique les capacités motrices, à l'image de Pestalozzi dans le milieu du 19^{ème} siècle et d'Adolf Spiess, pionnier bâlois de la gymnastique scolaire et concepteur des "exercices libres".

Intensité et qualité du mouvement

Les domaines de l'éducation physique et du sport abordés dans cette brochure comprennent d'une part les activités qui touchent à *l'entraînement de la condition physique*, c'est-à-dire à l'aspect *quantitatif* du développement corporel et moteur, et, d'autre part, les activités telles que la gymnastique, l'éducation rythmique et la danse traitées sous l'angle *qualitatif*. *Intensité* et *qualité* ne doivent pas être opposées. Au contraire, l'enseignant doit stimuler et entraîner les capacités motrices des élèves - lors d'un échauffement par exemple - non seulement dans une perspective de développement fonctionnel de l'organisme, mais en veillant également à la qualité du mouvement, à l'harmonie et à l'expressivité.

L'enseignant donne du sens à l'activité qu'il propose. Il tient compte des différentes approches que peuvent avoir ses élèves pour qu'eux aussi trouvent du sens à leur action. Les activités physiques ou sportives ne peuvent pas être pratiquées correctement sans réflexion.

L'enseignant doit prendre en compte les critères de qualité et d'esthétique ainsi que la relation au temps et à l'espace, quel que soit le domaine enseigné. L'éducation du mouvement permet d'atteindre un équilibre.



- "Vivre son corps, s'exprimer, danser à l'école"
- **Intensité et qualité** du mouvement

➔ L'éducation physique au fil du temps:
Voir bro1/1, p. 19 ss.

➔ Exemples pratiques:
Voir bro 2 / manuels 2-6

1.2 Le corps, signification et expression

L'expérience physique et la conscience corporelle

L'expérience physique constitue la base essentielle du vécu et de l'action. Le corps et les organes sensoriels permettent de vivre des expériences indispensables à l'harmonie physique, psychique et émotionnelle. Les enfants et les adolescents apprennent à s'exprimer, ils développent leur schéma corporel et découvrent leur image du corps par le mouvement et la pratique du sport. La conscience du corps facilite la prise de conscience du moment présent et développe la capacité d'adaptation. Elle est aussi à la base de la connaissance de soi.

Percevoir son corps

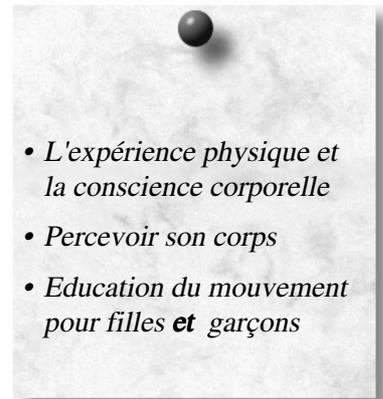
L'apprentissage du mouvement n'est efficace que si l'apprenant s'implique mentalement dans la tâche motrice. Cette capacité à concentrer son attention sur son corps doit être apprise. La perception, la sensibilité et l'expérience du mouvement, dans un contexte de qualité, doivent être développées. La perception permet une adaptation des mouvements à une situation ou la maîtrise physique de la situation. La conscience du corps permet des expériences motrices qui constituent la base du "*sens du mouvement*". L'éducation physique et le sport constituent un champ privilégié pour l'apprentissage et l'entraînement de la maîtrise du corps.

La conscience du corps qui résulte de cet apprentissage encourage l'élève à rester à l'écoute de son corps au-delà des leçons d'éducation physique. Tout enseignant doit donner l'exemple et entrecouper les périodes de position assise pour étirer, mobiliser et relâcher la musculature dorsale.

L'élève capable d'écouter les signaux de son corps, de percevoir et de réagir de façon adaptée à ses besoins physiques, crée un rapport au corps synonyme de santé. Il apprend à l'apprécier et à le traiter avec bienveillance.

L'éducation du mouvement pour les filles et les garçons

Pendant longtemps, les activités d'expression et la danse, empreintes de grâce et d'esthétique, ont été considérées comme des domaines exclusivement féminins; comme la force et le dynamisme ont été les caractéristiques des leçons de gymnastique des garçons. Bien que les programmes d'activités soient fondamentalement identiques pour les deux sexes depuis les années 70, ces attitudes sexistes tendent à perdurer au détriment des besoins individuels des élèves. Il est donc indispensable d'offrir aux garçons des activités dont les critères de qualité sont l'esthétisme et l'expression ainsi que de permettre aux filles de suivre des cours de condition physique. Dans cette perspective, l'enseignement mixte de l'éducation physique et du sport est une opportunité qui peut faire évoluer les mentalités.



- *L'expérience physique et la conscience corporelle*
- *Percevoir son corps*
- *Education du mouvement pour filles **et** garçons*

➔ Qu'est-ce qui est appris:
Voir bro 1/1, p. 63

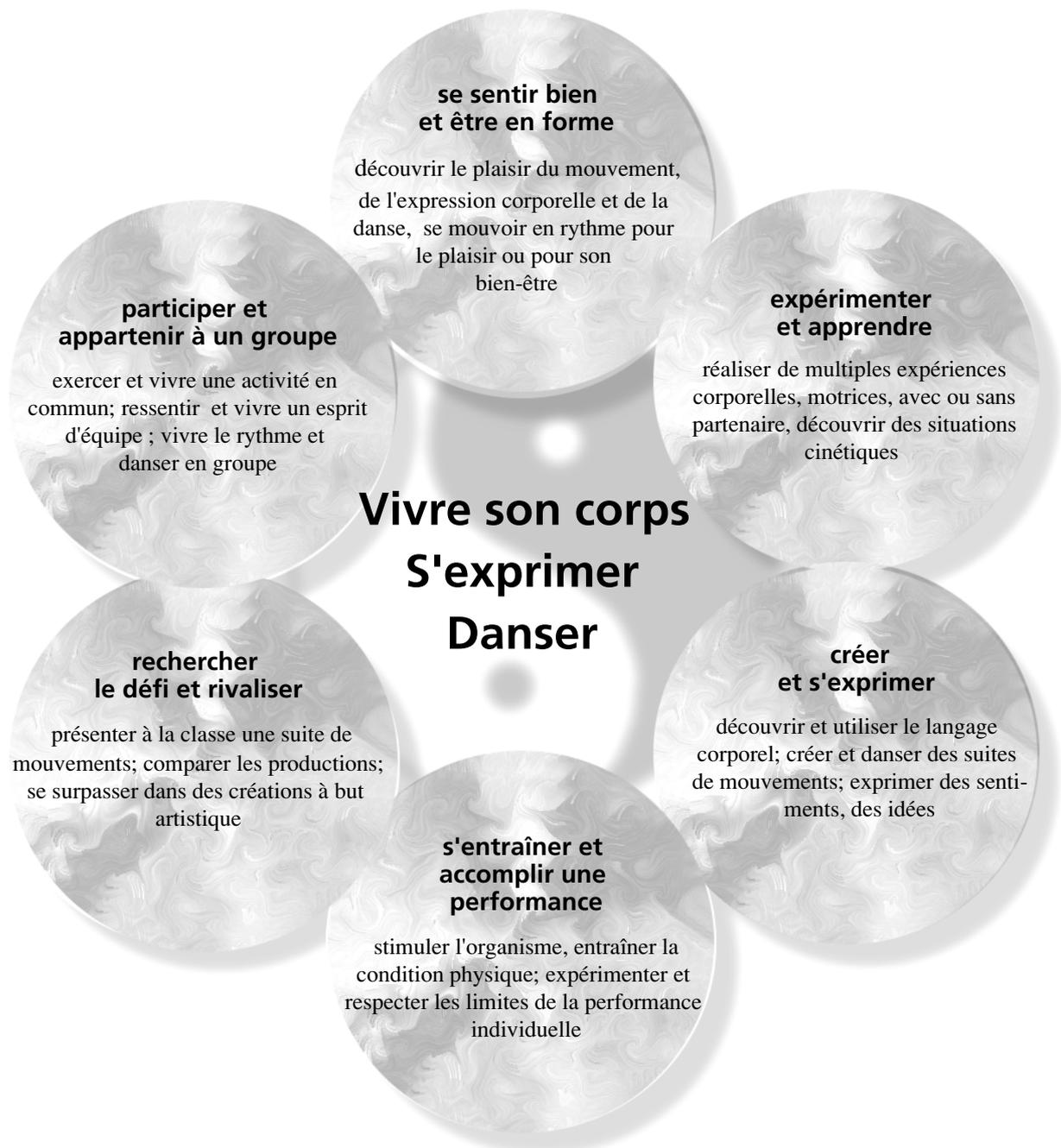
➔ L'école en mouvement:
Voir bro 7/1, p. 2

➔ Coéducation:
Voir bro 1/1, p. 86

1.3 Sens et interprétation

Selon leur expérience, leurs attentes, leur sexe ou leur âge, les élèves perçoivent différemment l'enseignement de l'éducation physique et du sport. Si certains donnent du sens à "se sentir bien, être en forme", considérant qu'il est important d'avoir un corps souple et athlétique, d'autres seront plus volontiers attirés par le défi physique ou la confrontation. L'enseignement doit donc être varié et être organisé de manière à ce que tous les participants trouvent un sens à leur activité.

☉ Ce symbole, utilisé dans les manuels pratiques, sert à rappeler les différents sens attribués aux activités . Voir aussi bro1/1, p. 18
La rosace des sens



L'engagement du corps, le rythme, les activités d'expression et la danse ouvrent des perspectives d'activités variées et riches de sens.

2 Contenus et objectifs

2.1 Le bien-être grâce au mouvement

S'entraîner et récupérer

Le mouvement a une influence positive sur le bien-être physique, mental et social de la personne. La sollicitation de l'organisme provoque dans un premier temps une baisse momentanée de la capacité de performance, mais la poursuite de l'entraînement déclenche un processus d'amélioration des fonctions organiques. Cet objectif fonctionnel ne doit pas être incompatible avec l'esthétisme du mouvement.

L'école doit offrir aux élèves l'opportunité de développer la condition physique et les qualités de coordination. Jusqu'à la pré-puberté, l'accent doit être mis sur la coordination. Ce n'est qu'à l'adolescence que des orientations plus spécifiques peuvent être données.

L'individualisation est recommandée pour l'enseignement dans les écoles secondaires supérieures. L'enseignant peut donner, dans le cadre des leçons obligatoires, une certaine marge de liberté à ses étudiants. Dans le domaine de l'entraînement, l'élève devrait être capable :

- de percevoir et d'accepter son corps,
- d'améliorer ses capacités de condition physique et de coordination,
- d'être sensible à l'importance du mouvement et du sport pour son bien-être,
- de se sentir responsable et de gérer sa santé et sa condition physique.

Solliciter et relâcher la musculature

Pour préserver sa santé, l'individu devrait alterner les périodes de sollicitation et de relâchement, de tension et de détente. Les enseignants ont pour mission de transmettre les principes et les connaissances élémentaires par des mesures pédagogiques et méthodologiques adaptées, notamment tout ce qui aide l'élève à retrouver un certain équilibre en cas de tension excessive ou tonus insuffisant. La satisfaction de ces besoins ne doit pas se limiter au cadre scolaire mais doit devenir un principe de vie.

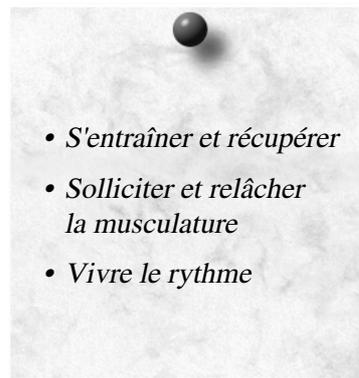
L'état d'équilibre se reconnaît aux critères suivants:

- tonus musculaire équilibré,
- respiration et rythme cardiaque lents et réguliers,
- capacité de concentration plus élevée,
- sentiment de paix intérieure et de bien-être.

Vivre le rythme

Le mouvement rythmé est une alternance de sollicitation et de relâchement. L'accompagnement musical permet de faire jouer cette fonction. Le rythme est une contrainte mais aussi un facteur stimulant; il est caractérisé par le tempo, la cadence et la mesure.

Vivre le rythme signifie être en rythme, se laisser porter par lui en respectant les structures, les thèmes. La disponibilité et l'engagement de la personne sont indispensables. Le rythme permet l'expression libre et créative de la motricité. Il peut donner lieu à des activités enthousiasmantes et pleines de sens.



- *S'entraîner et récupérer*
- *Solliciter et relâcher la musculature*
- *Vivre le rythme*

➔ Théorie de l'entraînement; sollicitation et adaptation: Voir bro1/1, p. 34 ss.

🕒 L'école en mouvement: Voir bro7/1, p. 2

"Le rythme est l'ordre dans le mouvement"

Platon, in Pédagogie du Rythme, Paris: Ed. EPS.

2.2 S'exprimer

Expression et langage du corps

Le mouvement est un moyen de communication. Les attitudes et les mouvements sont porteurs de messages, conscients ou inconscients. De nombreux élèves souhaitent prendre conscience du langage du corps et apprendre à s'exprimer par le mouvement.

Les représentations, les mises en scène de mouvements sont autant d'occasions d'atteindre les objectifs suivants:

- expérimenter le mouvement seul, avec des partenaires ou des objets,
- se mettre en scène ou communiquer un "message"
- dialoguer par le langage du corps
- prendre conscience de l'effet produit
- élargir ses capacités d'expression et de perception
- développer la conscience du corps et l'estime de soi
- se confronter à soi-même et à l'environnement
- expérimenter différents rôles.

La créativité, prérequis à l'expression corporelle

La créativité permet l'épanouissement de l'individu et contribue à la construction d'un monde plus ouvert. Une création est toujours unique. La créativité sommeille dans chaque individu et joue un rôle important dans toute action.

L'enseignant peut développer la créativité par des consignes et des mises en situation appropriées. Le processus créatif nécessite un investissement personnel important. L'enseignant doit trouver le bon dosage entre impulsion, incitation et encouragement sans restreindre le champ d'action où peut s'exprimer la créativité individuelle (apprentissage dirigé, réciproque ou autonome). Il doit donc laisser à l'élève des espaces de liberté où ce dernier peut expérimenter les mouvements et exprimer ses idées. Mais il doit avant tout veiller à créer un climat d'apprentissage où chacun se sente à l'aise.

Jeux d'expression et mise en scène de mouvements

Les jeux d'expression corporelle et les mises en scène de mouvements privilégient le corps pour communiquer. Le langage du corps peut s'exprimer sous différentes formes:

- mise en scène de mouvements à partir d'idées et de sentiments divers
- imitation, caricature, stylisation ou abstraction d'un mouvement
- rencontre, échange, dialogue avec un partenaire par le mouvement
- interprétation d'un rôle ou d'un personnage.

- 
- *Expression et langage du corps*
 - *La créativité, prérequis à l'expression corporelle*
 - *Représentation et mise en scène de mouvements*

➔ Apprentissage dirigé, réciproque ou autonome:
Voir bro 1/1, p. 99

➔ Exemples pratiques:
Voir bro 2/manuels 2-6

2.3 Danser

Les facettes de la danse

La danse offre de multiples facettes: se découvrir à l'autre, raconter une histoire, exprimer des sentiments. Danser, c'est aussi se laisser conduire par la musique, se défouler, voire même entrer en transe, rencontrer un partenaire, jouer en groupe ou apprendre à connaître d'autres cultures. La danse est un événement spécial qui, grâce au mouvement, permet la découverte et la communication.

La danse est expression et mouvement

Toutes les formes de danse sont constituées de deux éléments de base: l'*expression* et le *mouvement*.

La danse est expression : la danse appartient aux formes d'expression les plus archaïques de l'espèce humaine; elle permet d'exprimer des sentiments comme la joie, la tristesse, le plaisir ou la frustration. Les mouvements et les postures laissent apparaître les émotions. Danser, c'est exprimer un vécu.

Les enfants sont en général très spontanés et créatifs. Ils vivent la danse avec plaisir. Il est donc judicieux de pratiquer la danse dès l'école enfantine et de poursuivre cette activité tout au long de la scolarité obligatoire et post-obligatoire.

La danse est mouvement: danser, c'est se mouvoir en rythme et avec dynamisme. Certaines formes de mouvement initialement spontanées se sont transformées en enchaînements stylisés et en formes artistiques complexes. On distingue des formes de danse libres ou codifiées. Ces formes dynamiques sont cependant toujours rattachées à un rythme; elles sont réalisées avec ou sans accompagnement musical.

Objectifs spécifiques

L'objectif principal de la danse est d'accéder à une certaine liberté d'expression corporelle. Il faut donc éviter de contraindre les élèves à respecter des normes trop contraignantes. L'enseignant doit plutôt, par des impulsions et par des consignes ouvertes, chercher à faire jouer les élèves avec des mouvements variés et créatifs.

Par un enseignement bien structuré, l'élève acquiert progressivement un répertoire de moyens d'expression et de différents styles de danse. Il apprend à maîtriser le rapport à l'espace et au temps, à jouer avec des objets et à les utiliser pour développer de nouvelles formes d'expression. Il acquiert également la capacité d'entrer en relation avec un partenaire, de décoder le "message" de celui-ci et d'y répondre par des mouvements.

- 
- *Les facettes de la danse*
 - *La danse est expression et mouvement*
 - *Objectifs spécifiques*



3 Apprendre

3.1 Apprendre le rythme

Il n'est pas simple d'apprendre à des enfants ou à des adolescents à se mouvoir en rythme. Comment peuvent-ils apprendre à s'exprimer en rythme? Quatre cheminements possibles sont proposés ci-dessous.



- *Se mouvoir sur un rythme donné*
- *Entrer dans le rythme du mouvement*
- *Reproduire et adapter des mouvements en musique*
- *Trouver le rythme et les mouvements*

Proposé par l'enseignant:

- 1 rythme
- 2 mouvement
- 3 mouvement et rythme
- 4 thème

Tâche de l'élève

- trouver le mouvement
- trouver le rythme qui convient
- concevoir une interprétation
- trouver le mouvement et le rythme

1 Donner le rythme, trouver le mouvement

Les pulsations cardiaques et les rythmes terrestres sont des phénomènes qui prouvent l'importance du rythme dans l'existence humaine. La musique est le support privilégié pour l'apprentissage du rythme. Cependant, la compréhension et la perception du rythme et de la musique étant très subjectifs, il est essentiel de démarrer le processus par des thèmes simples à repérer. Exemple: sur une musique, créer dans un premier temps des mouvements sur le refrain, apprendre les mouvements proposés sur le couplet; s'ajuster peu à peu afin de percevoir l'unité musique-mouvement.

2 Donner le mouvement, trouver le rythme

On peut lier des mouvements répétitifs sous la forme d'un enchaînement rythmé qui respecte leur structure interne. L'objectif consiste à respecter le rythme personnel puis à s'adapter au rythme imposé. Le saut en hauteur ou l'enchaînement d'exercices sur une piste d'agès sont des occasions de vivre le mouvement sous une forme rythmique et esthétique. L'enseignant peut faciliter l'apprentissage par l'accompagnement rythmique ou par des conseils individualisés. Cela dit, la découverte du rythme d'un mouvement donné dépend en priorité de la motivation, des connaissances, du vécu et de l'investissement de l'élève.

3 Reproduire et adapter des mouvements en musique

Les démonstrations de mouvements avec accompagnement musical doivent être précises et simples. Les élèves s'exerceront suffisamment longtemps afin de mémoriser la structure et l'enchaînement rythmiques. Dès le début, l'enseignant sensibilise les élèves à respecter le rythme et les mouvements. Ils peuvent ainsi vivre le mouvement et développer leurs capacités musicales et rythmiques.

Le choix de l'accompagnement musical et du rythme pour des mouvements précis exige quelques notions musicales de base.

Le tempo dépend de la taille des élèves: un accompagnement musical adéquat pour le déplacement au pas de course d'adultes est trop lent pour des enfants.

Tempi de référence:

- pour *courir*: 150 à 180 battements par minute
- pour *sautiller*: 110 à 140 battements par minute
- pour *assouplir et renforcer*: 60 à 80 battements par minute

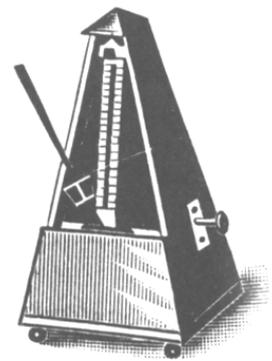
L'imitation du rythme et des mouvements de programmes de mise en train ou de danses folkloriques par exemple ne doivent pas dispenser l'élève de vivre le rythme. Il est en principe recommandé de commencer par exercer les mouvements sans musique (l'apprentissage du pas de valse, par exemple, peut débuter par des successions de trois pas). Par contre, les pas de base des danses folkloriques peuvent généralement se danser dès le début sur la musique.

4 Donner le thème, trouver le rythme et les mouvements

La forme la plus élémentaire de mouvements rythmiques, et aussi la plus exigeante, consiste à créer une suite de mouvements en partant d'une idée, d'une consigne ou d'un thème.

Rythme et mouvements sont travaillés et mis en forme jusqu'à ce que l'exécutant ressente une certaine harmonie. Voici quelques exemples:

- accompagner par la voix le rythme du déplacement (marche, course, etc.)
- combiner des déplacements rythmés avec un accompagnement acoustique original (divers instruments de percussion)
- imaginer des mouvements sur un poème, illustrer un texte
- à partir d'un thème, élaborer une suite de mouvements sur un accompagnement musical existant ou original.



3.2 Apprendre à interpréter et mettre en scène

Mettre en scène

La participation des élèves à un jeu d'expression sera meilleure si l'enseignant organise des situations ludiques qui les interpellent et les motivent. Il peut choisir un thème ou une situation tirée de la vie quotidienne, de contes ou de légendes, de la nature, du monde animal, du cirque, etc. Dans ce contexte, chacun exprime ses sentiments. Il n'y a donc pas de production "correcte" ou "incorrecte". Seul l'effet produit sur les spectateurs compte.

Créer la confiance et ouvrir des espaces de liberté

Par des exercices préparatoires et des jeux d'initiation, l'enseignant crée peu à peu un climat de confiance mutuelle qui ouvre le champ à des formes d'expression beaucoup plus riches. La créativité ne peut s'exprimer que si les participants disposent d'espaces libres pour jouer avec leur corps et expérimenter sans contraintes de multiples variations de mouvements. L'enseignant doit mettre en place un processus d'apprentissage largement autonome et faire preuve à son tour de créativité dans l'application de divers procédés: impulsions, consignes ouvertes, encouragements, etc.

L'expression corporelle est aussi une forme intéressante de l'enseignement en mouvement dans les autres disciplines scolaires telles que les langues ou la musique. Elle convient en outre très bien à la réalisation de projets à caractère transdisciplinaire.

Conseils pour la pratique

- Créer l'intérêt par l'inattendu et l'effet de surprise
- Susciter la curiosité par des hésitations volontaires
- Varier et dynamiser un enchaînement par la représentation d'effets contraires
- Rechercher des échanges vivants qui dynamisent la présentation
- N'employer des costumes que modérément pour renforcer ou caractériser l'effet du mouvement.
- Mettre au point et analyser les projets en commun en tenant compte de leur effet sur les spectateurs.



- *Mettre en scène des situations motivantes*
- *Créer la confiance et ouvrir des espaces de liberté*
- *Conseils pour la pratique*

➔ Apprentissage dirigé, réciproque ou autonome:
Voir bro 1/1, p. 99

3.3 Apprendre à danser

Eveiller l'intérêt pour la danse

Comment l'enseignant peut-il faire découvrir ce mode d'expression aux élèves? Comment peut-il les motiver pour la danse?

Il doit avant tout être convaincu par ce qu'il leur présente et être lui-même un exemple. Au départ il n'est pas nécessaire que l'enseignant dispose de compétences spécifiques élevées dans le domaine de la danse. L'objectif est que les élèves de tous les âges aient l'opportunité d'accéder, même d'une manière rudimentaire, à la danse.

La mode, les formes de culture alternative, l'environnement social quotidien sont des sources d'inspiration pour s'initier à la danse. Des danses très connues, Hip Hop, danses de rues, celles qui présentent des structures rythmiques faciles à repérer, comme le rock'n roll ou certaines danses folkloriques peuvent être introduites à l'école.

Activité dirigée, avec un partenaire, autonome

Le "langage dansé" et l'expression corporelle se développent progressivement par des activités "d'imitation" des mouvements d'un partenaire (rôle d'exécutant), *d'interprétation* (rôle d'interprète) ou *d'improvisation* (rôle de créateur). Par l'imitation, l'élève apprend à construire des repères et à utiliser la gestuelle d'autres personnes. L'objectif de l'improvisation est de répondre librement à une consigne par le mouvement. L'alternance de ces deux manières de procéder dynamise l'enseignement de la danse.

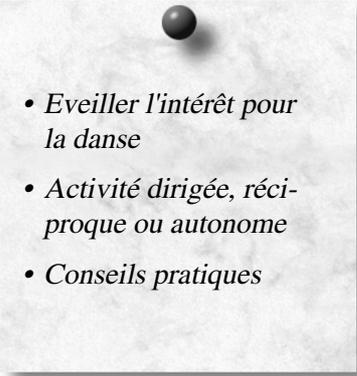
Conseils pratiques

Créer des mouvements: danser les mouvements et les suites de mouvements à partir de consignes se rapportant soit au déroulement du processus, soit à la forme des mouvements. *Proposition*:

- Par groupe, sur la base de quelques mouvements imaginés, mettre au point un enchaînement où apparaissent trois phases bien distinctes: un début, un développement et une fin; exercer ensemble l'enchaînement.

Danser sur un thème connu ou en s'inspirant d'un thème: tout enchaînement de mouvements ou toute forme de danse peut s'inspirer d'un thème connu des participants. Le thème est un moyen de donner du sens et de permettre à chacun de s'identifier à ses mouvements. *Exemples*:

- La danse folklorique "Corridinho mar e vento" est une forme de danse qui évoque le vent. Danser en imaginant et en exprimant les différentes caractéristiques du vent.
- "La danse du boxeur": imaginer un combat de boxe et danser des phases de combat.

- 
- *Eveiller l'intérêt pour la danse*
 - *Activité dirigée, réciproque ou autonome*
 - *Conseils pratiques*

➔ Apprentissage et enseignement dirigé, réciproque et autonome: Voir bro 1/1, p. 99

➔ Danse folklorique «Corridinho mar e vento»: Voir bro 2/4, p. 34

Danser sur un style : chaque style de danse a ses particularités et une fonction expressive caractéristique. L'enseignant peut aider les élèves à se faire une meilleure représentation d'une danse par l'utilisation de sources d'information (images, photographies, tableaux, textes...). Propositions:

- Les mouvements très stéréotypés d'une danse du Moyen-Age rappellent les formes de politesse de la vie de cour. Pour permettre aux élèves de danser le plus fidèlement possible, l'enseignant peut recourir à une reproduction d'un tableau de la vie de cour.
- La "Breakdance" est une suite de mouvements qui crée l'illusion du robot. Exemple de consigne pour les élèves: "Imaginez que vous êtes des robots qui se déplacent de façon mécanique. Quelles sont les caractéristiques de ce type de geste?"

➔ Sur le pont d'Avignon

Danser en jouant: danser, c'est jouer un rôle précis auquel l'exécutant tente de s'identifier. Le but est d'apprendre à interpréter un rôle et à en sortir. Suggestions:

- Danser sur ""Pierre et le Loup"; chaque animal est mis en scène; essayer de faire vivre ces animaux par des mouvements.
- Créer une chorégraphie sur la musique du "Carnaval des Animaux".

➔ Pierre et le loup

➔ Le Carnaval des animaux, Saint-Saëns

Danser avec maîtrise: les élèves qui ont acquis un vaste répertoire d'expression corporelle sont capables de s'exprimer par le mouvement de manière différenciée. Pour atteindre cet objectif, il est essentiel de développer la qualité du mouvement et la perception du corps. Propositions:

- Exercer des enchaînements précis jusqu'à la maîtrise des mouvements et de l'expressivité.
- Exercer un enchaînement personnel afin qu'il puisse être reproduit fidèlement.

Danser en s'inspirant d'éléments de son environnement: les élèves construisent progressivement une relation à l'espace, au temps, éventuellement à un partenaire, un groupe et/ou un objet. Propositions:

- Sur un rock'n roll, se concentrer sur l'orientation spatiale et sur la position par rapport au partenaire.
- Diriger et suivre le mouvement: danser le tango avec la consigne "diriger et suivre le mouvement"; s'efforcer de s'accorder aux mouvements du ou de la partenaire.

➔ Rock'n Roll:
Voir bro 2/4 et 5

Danser en rythme et avec dynamisme: la danse vit de rythme et de dynamisme. Propositions:

- Introduire la valse directement en musique à partir du balancer ou du pas de valse en modifiant peu à peu le mouvement de base mais en s'efforçant de garder le rythme.
- Expérimenter individuellement et librement un enchaînement de mouvements sur divers accompagnements musicaux (tempi et cadences variés).

➔ La valse: Voir bro 2/5

4 Enseigner l'éducation du mouvement, l'expression et la danse

4.1 Concevoir

Conditions d'enseignement

En principe, le domaine de l'éducation du mouvement, du rythme, de l'expression et de la danse fait partie du programme de chaque classe. Cependant, les élèves en âge de puberté, et en particulier les garçons, sont souvent peu à l'aise dans les activités d'expression. Celles-ci peuvent en effet faire l'objet de craintes, déclencher des blocages. Il est indispensable d'introduire ces moments progressivement et avec nuance. L'enseignant choisit un thème de départ, mais d'autres formes plus coutumières peuvent remplir cette fonction:

- Exécuter les exercices de mise en train (assouplissement, renforcement, étirement...), développer les capacités physiques, en mettant l'accent sur la qualité du geste, sur l'exécution des exercices d'étirement, de relâchement.
- Intégrer des idées personnelles dans une suite de déplacements proposés dans le cadre de l'échauffement de saut ou de course.
- Improviser une danse en utilisant des gestes sportifs, par ex. mouvements stéréotypés du basketball avec un accompagnement musical.

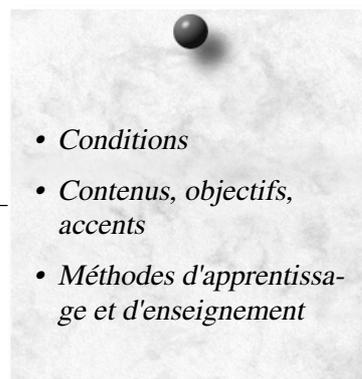
Contenus, objectifs et accents

Les réalisations faites dans le domaine de l'expression et de la danse proviennent souvent d'idées et de projets communs aux élèves et aux enseignants. Elles peuvent être moins codifiées que d'autres activités. Toute planification doit contenir une partie déterminant un cadre général de contenus thématiques (exemples: danser un rock, représenter des sculptures, créer une suite de mouvements pour le développement des qualités physiques en musique...).

Avant la leçon, l'enseignant choisit la musique selon la fonction qu'il veut lui attribuer: soutenir ou provoquer des mouvements, imposer une cadence. La musique peut créer une ambiance, motiver, voire détendre; elle peut influencer l'atmosphère de la leçon, soutenir, faciliter l'engagement. Elle doit être utile. Il est important que les élèves puissent participer au choix de la musique, mais une découverte est aussi importante, et les nombreux styles possibles sont aussi une richesse supplémentaire. Dans tous les cas, le rythme doit être adapté au mouvement. La mise au point d'une chorégraphie passe prioritairement par l'analyse du morceau choisi (tempo, cadences, mesures, structures rythmiques, phrases, style, mélodie).

Méthodes d'apprentissage et d'enseignement

L'enseignant prépare la leçon en tenant compte des élèves, des objectifs et des contenus. S'il s'agit de mouvements codifiés, l'enseignant doit respecter les styles et la technique proposés. Les démonstrations de formes plus personnelles doivent, pour convaincre, exprimer un sentiment, une émotion, faire sens pour les élèves. Si l'enseignant veut amener les élèves à un certain niveau de compétences d'expression, il est indispensable qu'il procède de manière nuancée et qu'il suscite de brefs moments de créativité.



➔ Développer les qualités physiques: l'entraînement: Voir bro 1/1 p. 34 ss.

➔ Apprendre en collaborant: apprentissage réciproque: Voir bro1/1, p. 99 ss.

➔ Choix de la musique: Voir bro 2/2, p. 9

4.2 Réaliser

Elaborer, expérimenter

Les premiers moments de l'activité se gèrent différemment selon la situation et l'intention. Un bon moyen consiste à inviter les élèves à découvrir et essayer, à improviser sur un thème ou une musique donnée, à imiter et transformer des postures et des mouvements, à les compléter par de nouvelles idées.

Propositions...

Pour des activités rythmiques:

- Proposer des situations-problèmes en relation avec le rythme.
- Mettre en recherche les élèves sur une musique, un thème, laisser interpréter librement des mouvements.
- Démontrer une suite de mouvements en musique.

Pour les activités d'expression:

- Mettre à disposition du matériel qui donne envie d'essayer et de découvrir.
- Proposer des tâches motrices motivantes qui stimulent l'imagination.
- Aménager l'environnement, créer une atmosphère (créer un décor simple, assombrir la salle, installer un projecteur...).

Pour la danse:

- Stimuler l'esprit de groupe par une danse connue.
- A partir d'un poème, d'un tableau, d'une musique, trouver et enchaîner des formes d'expression dansées.
- Danser le même enchaînement de mouvements en variant le style de musique.

Apprendre, adapter

Si l'intention est d'acquérir et d'adapter des mouvements, il faut au préalable s'attacher à définir précisément les objectifs à atteindre: "présenter des mouvements dansés de grande qualité esthétique" ou "solliciter l'organisme de manière optimale lors d'un entraînement de condition physique". Exemples:

- Sélectionner une séquence motrice de danse, de suite rythmée, d'une scène: travailler, développer et affiner ce projet de création.
- Combiner les enchaînements travaillés et exercer les éléments principaux d'une suite rythmée, d'une danse.

Lier, combiner, créer

Après une phase d'entraînement par petits groupes, combiner et lier les mouvements produits de diverses manières. Exemples:

- Mettre en forme et présenter les productions.
- Ensemble, reprendre les différentes idées de chaque groupe.
- Compléter, modifier, exercer et remettre en forme les suites et les chorégraphies, varier dans le temps, dans l'espace.

La leçon peut s'achever par une activité en commun, par un moment de relaxation, de méditation, de retour au calme, ou de massage réciproque.

- *Elaborer, expérimenter*
- *Apprendre, adapter*
- *Lier, combiner, créer*



➔ Créer: Voir bro 1/1, p. 11

➔ Clore la leçon: le bilan de la séance: Voir bro 1/1, p. 113

4.3 Evaluer

Se présenter, jouer et danser devant un public

L'enseignant ou les camarades sont des spectateurs. Par principe, même les créations très brèves doivent faire l'objet d'une présentation au cours de la leçon. C'est un moment particulier où l'élève doit démontrer qu'il est capable de:

- se concentrer et de s'impliquer à fond dans la tâche qu'il réalise;
- présenter un objet qui ait un début et une fin précis;
- communiquer avec les spectateurs.

Les démonstrations fréquentes devant un public renforcent la confiance en soi et aident à vaincre la timidité.

Apprendre à observer

De l'extérieur: Les observateurs apprennent à décoder à l'aide de critères précis et à communiquer leurs impressions. La critique est constructive, donne à l'exécutant des impulsions, le met en confiance et lui insuffle une nouvelle motivation. Questions possibles:

- Quelles images voyez-vous?
- Quelles associations d'idées émergent à la vue des mouvements observés?
- Qu'est-ce qui vous touche, vous frappe le plus?
- Qu'est-ce qui vous dérange?
- Qu'est-ce qui vous étonne?
- Comment le rythme, l'idée, le thème ont-ils été interprétés?
- Que pourrait-on modifier et comment?

De l'intérieur: Pour l'acteur, il est souvent difficile de préciser sa représentation du mouvement, de l'espace. Des questions ciblées permettent de verbaliser ses perceptions. L'acteur peut écrire, décrire ses sentiments, ses impressions. Il peut aussi afficher son auto-évaluation et la discuter avec un groupe. Questions possibles:

- A quel moment t'es-tu senti particulièrement à l'aise?
- Qu'est-ce qui t'a paru désagréable?
- L'intensité était-elle adaptée, la phase de récupération suffisante?
- Quelles sensations les mouvements ont-ils déclenchés?
- Comment as-tu perçu la musique?
- Comment t'es-tu senti avec tes partenaires?
- Que souhaites-tu modifier?
- Quelles propositions concrètes pourrait-on formuler?

Conduire ensemble des projets - formuler de nouveaux objectifs

Les discussions visant à donner une suite au projet, à modifier une séquence, à expliciter une critique, doivent se dérouler dans un climat de confiance et de collaboration. Certains aspects du projet peuvent être isolés et confiés à quelques élèves dont la tâche consistera à les exercer ou les améliorer. Une prochaine leçon sera l'occasion de présenter l'aboutissement des nouvelles productions.

- *Se présenter, jouer et danser devant un public*
- *Apprendre à observer*
- *Conduire ensemble des projets- formuler de nouveaux objectifs*



📌 Le bilan de la séance:
Voir bro 1/1, p. 113

➡ Evaluer:
Voir bro 1/1, p. 116



Sources bibliographiques... pour en savoir plus

- Andrieu, G., (1993). Le corps dispersé: une histoire du corps au XXe siècle. Paris: L'Harmattan.
- Andrieu, G. (1992). Force et Beauté. Histoire de l'esthétique en éducation physique aux XIX et XXe siècles. Bordeaux: P.U.
- Aslan, O. (1993). Le corps en jeu. CNRS.
- Beaudot, A. (1980). La créativité à l'école. Paris:PUF.
- Béjart, M., Mannoni, G., Masson, C. (1995). Maurice Béjart. 2e éd.. Lausanne: Plume.
- Bertrand M. & Dumont, M. (1972). Expression corporelle, mouvement et pensée. Paris: Vrin.
- Bonéry, A., Cadopi, M. (1990). Danse, EPS et didactique des APS. Paris: AEEPS.
- Bruni, C., ed. (1992). Danse et pensée: une autre scène pour la danse. Colloque international pour la danse et la recherche chorégraphique contemporaine. Germ (1993).
- Cadopi, M., Bonnery, A. (1990). Apprentissage de la danse. Joinville-le-Pont: Editions Actio, Collections Ars.
- Clair, S. (1995). Jean Babilée ou la danse buissonnière. Van Dieren.
- Danse en milieu scolaire (1995). Nantes: CRDP.
- Delacroix, M. & Flamand, J. (1982) De l'expression corporelle aux APEX. Paris: Ed. Sport et Plein air.
- Delage, M., Flamard M. P. et coll. Enseigner la danse. Revue E.P. S no. 226.
- Fraisse, P. (1974). Psychologie du rythme. Paris: P.U.F.
- Graham, M. (1992). Mémoire de la danse. Actes Sud.
- Hodgson, J., Perston, V. (1991). Introduction à l'oeuvre de Rudolph Laban. Paris: Actes Sud.
- Jacques-Dalcroze, E. (1965). Le rythme, la musique et l'éducation. Lausanne: Foetisch Frères éditeurs.
- Laban, R. (1971). The mastery of movement. Londres: Macdonald and Evans.
- Laban, R. (1994). La maîtrise du mouvement. Paris: Actes Sud.
- Lamour, H. (1981). Terminologie du rythme. Pour un langage commun en E.P.S. in E.P.S.(169), mai-juin 1981, pp. 59-61.
- Lamour, H. (1985). Pédagogie du Rythme. Paris: Editions Revue E.P.S.
- Levieux, F. Levieux, J. P. Expression corporelle. Revue E.P.S./I.N.J.
- Martin, J. (1991). La danse moderne. Paris: Actes Sud.
- Martinet, S. (1990). La musique du corps Cousset (CH): Ed. Delval.
- Michel, M. Ginot, Il. (1995). La danse au XXe siècle. Paris: Bordas.
- Midol, N. (1982). Théories et pratiques de la danse moderne. Paris: Amphora.
- Mons, G. (1994). Le système de l'expression, un exemple de l'épistémologie de l'homme de terrain. Paris: STAPS.
- Niclas, L. (1993). La danse dans le monde. Armand Colin.
- Pidoux, J.Y. (1990). La danse art du XXe siècle? Lausanne: Editions Payot.
- Place, J. M. (1993). Et la danse? Revue d'esthétique no. 22.
- Pujade-Renaud, C. (1992). Martha ou le mensonge du mouvement. Manyà.
- Robinson, J. (1993). Danse, chemin d'éducation: pour une pédagogie de l'être. Robinson.
- Walsch Guerber, N., Leray, C., Maucouvert, A. (1991). Danse. Paris: Editions Revue EPS.