

2

Manuel 5 Brochure 2

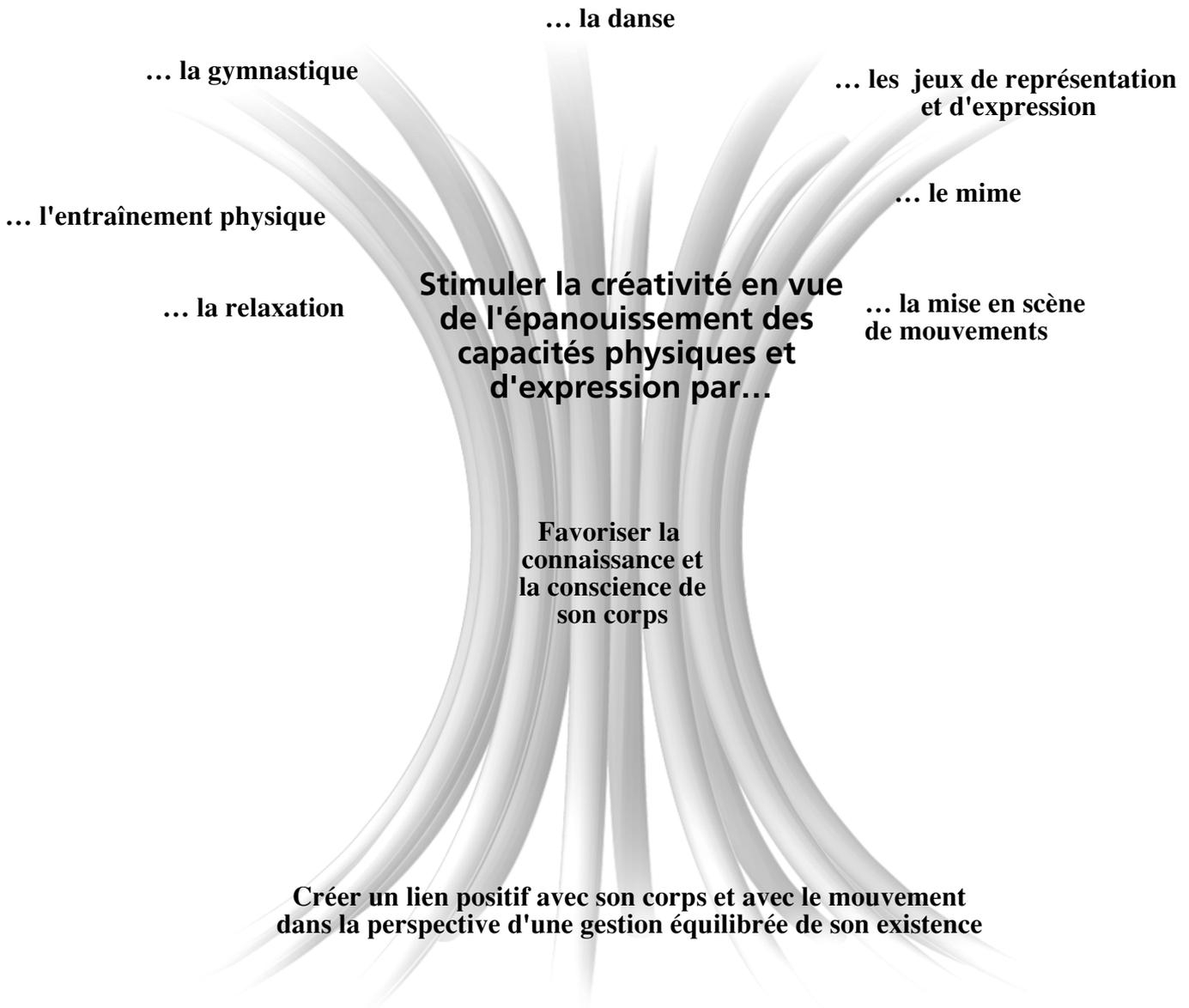


Vivre son corps S'exprimer Danser

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:
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

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,
degré pré-scolaire

- 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

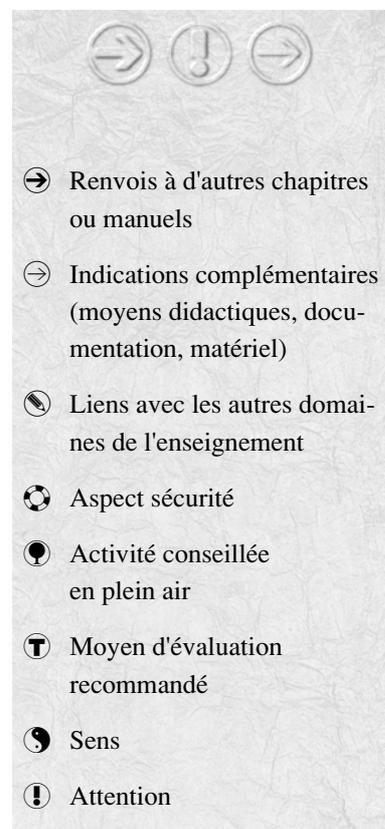
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Percevoir	
1.1 Perceptions kinesthésiques	3
1.2 Découvrir la respiration	4
1.3 Voir – écouter – sentir	5
2 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre	
2.1 Se mouvoir – condition pour un développement sain	6
2.2 Mobilité	8
2.3 Étirement statique – stretching	9
2.4 Tests de mobilité	10
2.5 «Montrez vos pieds...!»	11
2.6 Entraîner la force à domicile	12
2.7 Home-training de la force	13
2.8 Parcours de force	14
2.9 Entraînement de la condition physique	15
2.10 Soulever et porter	16
2.11 Quelques conseils	17
2.12 Respecter son dos	18
2.13 Relaxation et massage	19
2.14 Apprendre à masser	20
3 Se mouvoir en rythme	
3.1 Les fonctions de la musique dans l'enseignement	21
3.2 La balle saute et le cerceau danse	22
3.3 Communiquer à l'aide d'un bâton	23
3.4 Le ruban	24
3.5 Double-dutch – sauter à la double corde	25
4 S'exprimer	
4.1 Théâtre d'action – un jeu de mouvements	26
4.2 Théâtre des pieds	27
4.3 Je me tiens debout – je marche	28
4.4 Des cabas vivants	29
4.5 Se glisser dans des housses	30
5 Danser	
5.1 Savoir danser – créer des mouvements	31
5.2 La danse de salon	32
5.3 Le rock'n' roll	33
5.4 La valse viennoise	34
5.5 La samba	35
5.6 Dansons le reggae sur la musique de «Kiosk»	36
5.7 La breakdance	37
5.8 La streetdance	38
5.9 La cour de récréation, thème d'une streetdance	39
Sources bibliographiques et prolongements	40



Introduction

Percevoir

On peut sensibiliser les jeunes face à leur corps en leur apprenant à le regarder dans des situations variables et à percevoir les différences. La perception consciente du corps est un pas important sur le chemin de sa propre identité, surtout durant cette période qui entraîne de grands changements physiques. L'amélioration de la perception corporelle est un souci de toutes les brochures.

Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre

Les adolescents doivent apprendre comment se comporter avec leur corps, connaître des formes de sollicitations et de détente et savoir ce qu'elles provoquent chez l'être humain. Une bonne perception corporelle facilite la prise en charge de leur corps. Ils améliorent leurs capacités de condition physique et de coordination et savent comment entraîner ces capacités. La respiration contribuant à leur bien-être, les jeunes doivent apprendre à être attentif celle-ci.

Se mouvoir en rythme

La mise en scène de mouvements, l'expression et la danse sont des éléments importants qui aident les jeunes dans la recherche de leur identité, leurs donnent la possibilité de percevoir leur corps dans différentes situations et d'être créatif. Vivre ses propres rythmes et des rythmes étrangers, les reconnaître et accepter le défi. Ces activités sont primordiales, car elles donnent aux jeunes la possibilité de vivre leur corps dans leur propre rythme et des rythmes étrangers (de façon consciente et personnelle).

S'exprimer

En interprétant différents rôles, les jeunes ont l'occasion de tester leur capacité d'expression. L'expression corporelle, qu'on utilise ou non du matériel, doit garder un caractère ludique, procurer du plaisir et se nourrir de l'imagination et de la situation. Les exemples pratiques proposés stimulent la découverte de solutions individuelles.

Danser

Les adolescents apprennent à connaître différentes formes de danse. Des suites de pas standardisées précèdent les créations personnelles et des tâches ouvertes encouragent l'expression individuelle. Il est important que l'élève vive la danse et explore ses propres formes d'expression.

Structure des pages pratiques

Les pages pratiques sont composées d'unités thématiques avec un contenu pour plusieurs leçons. Le thème est introduit par quelques réflexions. Les exercices sont le «matériau brut» qu'il faudra adapter, varier ou développer. Le travail ponctuel d'un thème peut être conclu par un contrôle de l'apprentissage (marqué d'un **T**), qui évalue les progrès. Ces formes de tests doivent être adaptées aux prédispositions des élèves et aux objectifs.

➔ Organes sensoriels:

voir bro 1/5, p. 9;

Globalité: voir bro 1/5, p. 13



➔ Enseignement autonome et réciproque: voir bro 1/5, p. 16

➔ Concevoir, planifier: voir bro 1/5, p. 17 ss. et bro 2/1, p. 13

⚠ Les moyens d'évaluation recommandés sont indiqués par un **T** dans la marge.

1 Percevoir

1.1 Perceptions kinesthésiques

La relation à son corps

Une perception différenciée de sa propre façon d'être est la base de l'acquisition d'une relation harmonieuse avec son corps. Par «harmonieuse», nous entendons une acceptation de son corps avec ses points forts et ses points faibles et une sensibilité particulière au surmenage. Les adolescents doivent apprendre à écouter attentivement leurs sens et leurs émotions. Comment est-ce que je ressens une course? Est-ce que je me sens léger? Ai-je de la peine à respirer? Est-ce que mon corps supporte l'effort?

Cette brochure consacre une grande attention aux *perceptions kinesthésiques*. On les définit comme la *perception du corps propre, de ses mouvements et de ses tensions intérieures*. Cette conscience du corps et ce sens du mouvement peuvent être affinés par les situations suivantes:

- tester, découvrir et percevoir les possibilités de mouvements des différentes parties du corps,
- percevoir les différents états de tension du corps par l'expérimentation des contraires: tension et relâchement d'une partie du corps,
- percevoir la tension corporelle et l'orientation du corps dans des positions différentes, donner les indications concernant sa position dans l'espace, la position des parties du corps ou l'état de tension de certaines parties du corps après l'accomplissement d'une tâche motrice les yeux fermés.

Respirer consciemment

La respiration est la base de notre vie. Respirer librement et en profondeur influence positivement le maintien de notre corps. La respiration retenue ou la respiration accélérée dans un moment d'excitation indiquent que les émotions ont une influence directe sur la respiration. Il est possible de détendre les épaules crispées ou les mains contractées grâce à une respiration consciente. Celle-ci a une grande influence sur le flux de l'énergie dans le corps. Elle soutient des mouvements efficaces et globaux. Il est important que les adolescents trouvent leur propre rythme de respiration qui soit adapté à leur rythme de mouvement individuel.

Respirer – mais comment?

- Respirer en profondeur: avec la poitrine *et* le ventre.
- Respirer consciemment: trouver son propre rythme durant l'effort.
- Se concentrer sur l'expiration: une totale expiration demande une attention particulière.
- *Expirer* durant un grand effort (musculaire)!

➔ Relation à son corps:
voir bro 2/4, p. 3;
apprendre à se détendre:
voir bro 2/4, p. 23

➔ Organes sensoriels:
voir bro 1/5, p. 9
et bro 1/1, p. 32;
Modèle d'action: représentation mentale – représentation externe: voir bro 1/5, p. 14

➔ Salut au soleil:
voir bro 2/5, p. 4

1.2 Découvrir la respiration

Les mouvements nécessitent de l'espace pour la respiration. Il faut être attentif à la respiration et en prendre conscience. Les exercices suivants conviennent par exemple à un circuit par postes ou au retour au calme.

Une bonne respiration donne de l'énergie et stimule!
Prends conscience de ta respiration!

Respirer correctement: Les jeunes apprennent à respirer correctement par différents exercices.

- Expulser l'air: A est assis, B pèse avec sa main à plat sur différents endroits du dos. A essaie de pousser la main de B en expirant.
- Une longue expiration: les élèves se dispersent dans la salle. Ils marchent aussi longtemps qu'ils expirent. En expirant, ils émettent un son. Ils s'arrêtent pour inspirer, s'orientent et recommencent. Au début, faire éventuellement l'exercice sans émettre de son.
- Les élèves disposent de 5 respirations. Les utiliser comme bon leur semble et choisir librement le chemin à travers la salle.
- A ferme les yeux, B le guide.

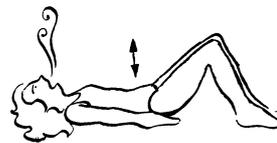


⇒ Indications concernant la respiration: voir bro 2/5, p. 3; Intégrer des exercices de respiration dans les «pauses en mouvement».

⇒ Les élèves doivent d'abord s'habituer au bruit ou au son qu'ils produisent en respirant consciemment!

Respirer consciemment: Couché sur le dos, les genoux pliés, les bras le long du corps. Inspirer par le nez et sentir le ventre se soulever (év. poser les mains sur le ventre; détendre les muscles abdominaux). Expirer complètement. Répéter lentement 15 fois. Expirer également par la bouche.

- Expiration: le bas du dos se colle contre le sol (contrôler avec les mains la région lombaire).
- Qui sent le ventre se soulever et se baisser?
- Qui sent battre son cœur?



⇒ Détendre les muscles abdominaux!

Respiration et détente: A se tient le dos tourné devant B. Il fléchit légèrement les genoux, tire les bras de B en avant, se baisse et charge B sur son dos. Ensuite, il tend lentement les jambes. B se détend. A secoue doucement, expire et inspire. B se laisse faire.

- Respiration avec un partenaire: A est couché sur le ventre, les bras écartés. B soutient son expiration. Il pose les mains de chaque côté du coccyx. A chaque expiration, il pèse légèrement sur ses mains. Après chaque expiration, les mains glissent un peu plus haut de chaque côté de la colonne.



⚠ Déposer doucement son partenaire. Il faut avoir confiance en son partenaire pour que B puisse se détendre sur le dos de A.

Salut au soleil: Une suite de mouvements qui comporte alternativement un mouvement pour inspirer et un mouvement pour expirer. A exécuter lentement.

- 1 Lever les bras et se pencher en arrière – inspirer.
- 2 Se pencher en avant, le corps détendu – expirer.
- 3 Poser les mains par terre, la jambe droite loin en arrière, lever la tête, libérer la poitrine – inspirer.
- 4 Jambe gauche vers la droite, tendre le dos – expirer.
- 5 Poser le pied droit entre les mains – inspirer.
- 6 Avancer le pied gauche, le corps penché – expirer.
- 7 Lever les bras en avant, se mettre droit – inspirer.
- 8 Descendre les bras de côté, debout – expirer.



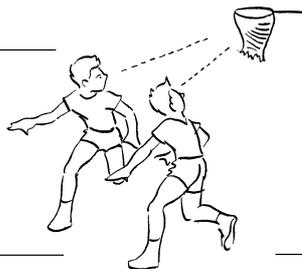
⇒ Une suite de respirations convient par exemple pour le retour au calme à la fin d'une leçon. Si possible, respecter les rythmes individuels. S'adapter à son propre rythme de respiration. Répéter plusieurs fois.

1.3 Voir – écouter – sentir

Les différents exercices de perception peuvent rendre les adolescents plus sensibles à ce qui se passe dans leur corps, à la découverte des autres ou aux événements qui se passent autour d'eux. Pour y arriver, il faut prendre du temps et être patient.

Est-ce que tu sens ce qui se passe en toi? Est-ce que tu connais tes sens?

Point fixe: Les élèves fixent un point, un objet ou un engin dans la salle. Ils bougent librement sans pour autant quitter le point fixe des yeux. Quelles positions et quelles manières de bouger sont encore possibles? Éviter les collisions malgré les yeux fixés sur un point.

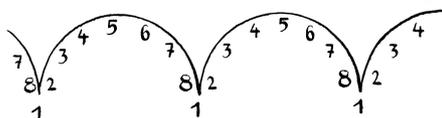


➔ Perceptions grâce aux organes sensoriels: voir bro 1/5, p. 9

➔ Perception visuelle.

Reconnaître les phrases musicales: Courir, sauter... au rythme de la musique. Au début de chaque mesure, changer de direction ou de manière de bouger. Un morceau de musique avec des phrases musicales de huit temps convient bien à cet exercice.

- Imitations: A saute 8 temps, ensuite B l'imité.
- Les élèves inventent leurs propres formes.



➔ Perception acoustique.

Tâter une sculpture: A (les yeux ouverts) se transforme en statue vivante. B (les yeux fermés) tâte le corps de A et essaie de se mettre dans la même position. Jusqu'à quel point est-ce réussi?

- A trois: un sculpteur A, une sculpture B et la masse à modeler C. A (les yeux fermés) tâte les contours de la sculpture B. Ensuite, il forme les yeux fermés la même sculpture avec C.

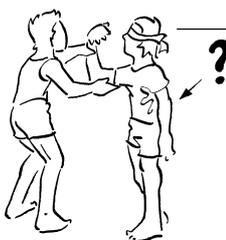


➔ Perception tactile et kinesthésique.

⚠ Séparer filles et garçons dans les classes mixtes.

Symétrie du corps: A met le bras droit de B dans une position quelconque. B essaie de mettre le bras gauche dans la position symétrique (les yeux fermés). Essayer différentes positions de départ et différentes tensions musculaires.

- Même exercice avec les jambes.
- Mettre le bras opposé en position asymétrique etc.

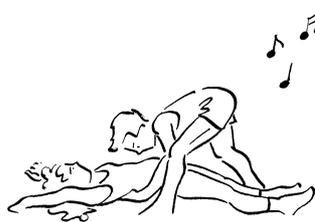


➔ Perception kinesthésique.

🕒 Les exercices de perception peuvent se faire aussi dans la salle de classe.

Résistance: A se couche sur le sol dans une position libre. Il se raidit. B essaie de rouler A. A résiste. Quelle résistance faut-il pour que A ne roule pas du tout, un tout petit peu, ou sans problème? On peut accompagner cet exercice de musique: roulement facile ou roulement pénible.

- A ne résiste pas mais soutient le mouvement de rouler. Quelle énergie est nécessaire pour le mettre en mouvement?

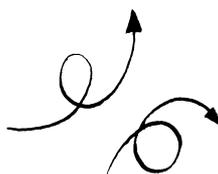


➔ Perception kinesthésique.

🗣 En groupes, les élèves inventent deux exercices pour entraîner la perception kinesthésique. Ils les montrent à la classe. Tous ensemble discutent si oui ou non la perception kinesthésique est entraînée par les exercices.

Rotations: Le but de toutes les formes de rotations est de prendre conscience de ses sensations et de remarquer les différences entre la gauche et la droite.

- Tourner 2 à 3 fois à gauche, s'arrêter et fixer rapidement un point. Que provoque ce mouvement dans le corps? Y a-t-il une différence en tournant à droite?
- Tourner en changeant la position des bras, en variant la vitesse. Qui sait faire une pirouette?



➔ Perception vestibulaire.

⚠ Faire toujours les exercices en tournant des deux côtés; également à l'aveugle (avant et après la rotation).

2 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre

2.1 Se mouvoir – condition pour un développement sain

Se mouvoir est important

Les adolescents ont besoin de se mouvoir suffisamment pour un développement harmonieux. Des sollicitations adaptées individuellement sont nécessaires au développement. Le bon état de fonctionnement des organes dépend pour une bonne partie des facteurs génétiques. Il peut être amélioré par des sollicitations adaptées. Si ces sollicitations font défaut, les enfants et adolescents ne peuvent pas s'épanouir pleinement. Un manque de mouvement est un facteur de risque qui peut entraîner des mauvaises postures, un excès de poids, des faiblesses du système cardio-vasculaire, ainsi que des problèmes psychiques. Les conséquences négatives d'un déficit de mouvement ne se ressentent souvent qu'à un âge avancé.

➔ Anticipation des changements: voir bro 1/1, p. 30 ss.

Conditions défavorables

Notre quotidien est imprégné par l'automatisation, la télévision, les ordinateurs et l'automobile qui restreignent les possibilités de mouvement. Les jeunes sont obligés de se soumettre à une vie passive et à de fréquentes positions assises peu physiologiques. A l'école aussi, surtout au degré supérieur, la position assise est la position de travail dominante.

Nous ne sommes pas faits pour la position assise

Une longue et souvent mauvaise position assise augmente la pression sur les disques vertébraux, surtout au niveau des lombaires. Elle peut entraîner un raccourcissement des muscles toniques et une faiblesse des muscles phasiques. En position assise, les muscles toniques de la poitrine se raccourcissent, les épaules tombent en avant, parce que dans la plupart des cas les muscles opposés phasiques (muscles entre les omoplates, les muscles qui fixent les omoplates et les muscles extenseurs du dos) sont affaiblis. Souvent, les muscles fléchisseurs toniques des genoux et des hanches se raccourcissent également, car ils sont peu souvent sollicités sur toute leur longueur et la musculature phasique du ventre et des fesses est affaiblie (adaptation négative). Ces cas de *déséquilibre musculaire* (déséquilibre neuromusculaire) entraînent des mauvaises postures qui à leur tour entraînent des fonctions limitées et des surcharges douloureuses. Pour éviter ces raccourcissements et ces affaiblissements, il faut étirer et fortifier régulièrement et systématiquement.

🕒 Ecole et santé:
voir bro 7/1, p. 2 ss.;
étirer: voir bro 2/5, p. 8 ss.;
fortifier: voir bro 2/5, p. 12 ss.

L'école en mouvement

Il faut aménager la vie quotidienne à l'école en prévoyant des positions de travail variées et des pauses actives. En complément à une éducation physique intensive cela peut contribuer à éviter les séquelles dues à la sédentarité et à améliorer la résistance aux sollicitations et les capacités de l'appareil locomoteur.

🕒 Ecole et mouvement:
voir bro 7/5, p. 5;
école en mouvement:
voir bro 7/1, p. 2 ss.

La station verticale – une lutte constante contre la gravitation

La position debout est un jeu perpétuel avec l'équilibre, une lutte sans fin des muscles contre la gravité. Pour sortir vainqueur de ce combat, il faut disposer d'un système de soutien bien développé et une musculature du squelette bien entraînée.



Se tenir droit nécessite des capacités physiques

«Par fitness, on désigne généralement la capacité de vivre de l'être humain et ses aptitudes à exécuter des actions volontaires à un moment donné» (RÖTHIG, 1992, p. 165). Ses composantes les plus importantes sont: la force, l'endurance, la mobilité, de bonnes capacités de coordination et la capacité de se détendre. La volonté d'améliorer ces capacités motrices est plus importante que le niveau des capacités du moment. Un dosage adapté de l'entraînement améliore les performances. Il est une condition pour une position optimale et augmente le bien-être et la qualité de vie.

Chez les jeunes de la 6^e à la 9^e année scolaire, l'âge scolaire et l'âge biologique (développement) ne correspondent souvent pas. Il faut des exigences différenciées et adaptées à chaque individu pour atteindre une plus grande résistance aux sollicitations et pour améliorer les performances par l'effort physique. Le volume (au minimum 3 séquences par semaine) et le dosage individuels de l'entraînement sont déterminants.

Position extérieure – position intérieure

Les problèmes psychiques ont une influence sur la position verticale. Les adolescents sont exposés à de multiples devoirs et exigences durant la puberté. L'enseignement de l'éducation physique ne devrait pas soumettre les jeunes à des tensions supplémentaires. Il devrait plutôt créer des occasions pour apprendre à faire face à de telles sollicitations. Le dialogue enseignant – enseigné, le respect et la confiance sont les bases nécessaires au bien-être de l'enseignant et des élèves.

➔ Force et endurance:
voir bro 1/1, p. 35 ss.

➔ Entraînement:
voir bro 1/1, p. 34 ss.

➔ Aspects spécifiques:
voir bro 1/5, p. 6 ss.;
dosage et volume de l'entraînement:
voir bro 4/5, p. 4

➔ Apprendre et enseigner:
voir bro 1/5, p. 12 ss.

2.2 Mobilité

Maintenir la mobilité d'origine

Dans la vie de tous les jours, la mobilité est rarement utilisée. Chez les adolescents, on rencontre déjà des raccourcissements musculaires, provoqués par une position de travail et de loisirs assise et monotone. Ces raccourcissements restreignent la mobilité et augmentent le risque de blessures. Ils peuvent également entraîner des mauvaises postures et une diminution des capacités de productivité. Il faut donc rester attentif au maintien de la mobilité qui est définie par la *souplesse* et la *capacité d'étirement*.

- La *souplesse* dépend de la structure des articulations.
- La *capacité d'étirement* dépend de l'élasticité (qui peut être entraînée) des muscles qui participent au mouvement de l'articulation.

La mobilité est la seule capacité physique qui est optimale au cours de l'enfance. Il faut la maintenir. Durant la puberté, les jeunes ont des périodes de grande croissance. Les muscles et les ligaments n'arrivent pas à suivre cette croissance. La mobilité diminue de manière sensible en grandissant. A cet âge, un apprentissage dosé et systématique de l'étirement s'impose.

Etirer - mais comment?

Chez les enfants, l'étirement est superflu. Chez les adolescents, il devient par contre de plus en plus important. Il faut mettre régulièrement la *mobilité* en évidence, en effectuant par exemple les tests de mobilité pour que les adolescents prennent conscience de son importance. Ils devraient être capables d'étirer les principaux groupes musculaires de façon autonome et connaître les principes généraux de l'étirement *dynamique* et *statique*.

- La *technique d'étirement dynamique* se distingue par des mouvements continus. L'étirement dynamique stimule le système cardio-vasculaire, il «échauffe». Il doit être fait en douceur. Par un étirement abrupt, on déclenche un réflexe qui entraîne une contraction immédiate du muscle. Cette contraction empêche un étirement optimal.
- La *technique d'étirement statique* (stretching) est très efficace et permet un étirement efficace de certains groupes musculaires si elle est faite soigneusement.

Etirer – mais quand?

Durant la vie scolaire de tous les jours, les adolescents devraient avoir l'occasion de se mouvoir de temps à autre et de pouvoir s'étirer. Durant la leçon d'éducation physique, les exercices d'étirement sont intégrés selon les objectifs et les sujets à traiter et selon les besoins de l'enseignant et des élèves (p.ex. exercices d'étirement comme retour au calme à la fin de la leçon).

Quelques indications supplémentaires concernant l'étirement:

- Interrompre les positions monotones et stéréotypées par des exercices d'étirement aussi bien à l'école qu'à la maison.
- Ne pas étirer les muscles blessés récemment.
- Renoncer à un étirement statique trop prononcé juste avant une compétition à cause de son effet relaxant.

➔ Tests de mobilité:
voir bro 2/5, p. 10

👉 Faire des exercices de stretching comme entraînement à domicile: voir bro 2/5, p. 9

2.3 Étirement statique – stretching

Les adolescents doivent savoir pourquoi l'étirement est important et avec quelle technique ils peuvent améliorer leur souplesse. Pour un étirement réalisé de façon autonome, on peut faire des exercices d'étirement statique et dynamique. Grâce à cette page, consacrée à la pratique, les adolescents peuvent apprendre ce qui est important et comment faire les exercices correctement.

La mobilité a une influence directe sur le bien-être et les capacités de productivité.

Indications pour un étirement et pour un stretching corrects:

- Echauffer les muscles avant l'étirement. Étirer les muscles utilisés dans un entraînement de la force.
- Se mettre dans la position indiquée sur le dessin et déplacer le corps dans le sens de la flèche.
- Tenir la position pendant 20 à 30 secondes. Répéter.
- Respirer de façon régulière et détendue.
- Pas de balancement! Pas de cambrure! Pas de douleur dans les muscles! Étirer doucement!
- Adapter les exercices à la sollicitation qui va suivre / qui a précédé.
- Introduire soigneusement les nouveaux exercices d'étirement.

➔ Étirer: voir bro 2/5, p. 8

Ⓣ Dans la 9^e année de scolarité, les élèves savent faire correctement les 5 exercices. Ils savent à quoi ils doivent faire attention durant l'étirement (nommer au minimum 3 points importants).

Exercice 1: *Triceps du mollet*

- Endroit: arrière des jambes.
- Origine: cuisse; ancrage: calcanéum (tendon d'Achille).
- Fonction: baisser le pied, lever le bord extérieur et intérieur du pied.
- Raccourcissement: danger de foulures du pied.



⚠ Tendre le corps entier.

Exercice 2: *Muscles droits de la cuisse*

- Endroit: avant de la cuisse.
- Origine: bassin; ancrage: jambe (ligament patulaire).
- Fonction: extension du genou, flexion de la hanche.
- Raccourcissement: danger de trop cambrer le dos, problèmes de rotule.



⚠ Pas de dos cambré! La cuisse parallèle à la jambe d'appui; tenir le pied par le cou-de-pied. En faisant le même exercice à plat ventre, on peut éviter de pousser le bassin en avant.

Exercice 3: *Muscle biceps crural*

- Endroit: arrière de la cuisse.
- Origine: bassin (ischion); ancrage: jambe.
- Fonction: flexion du genou, extension de la hanche.
- Raccourcissement: blocage du bassin, déchirures.



⚠ Tenir le dos droit; chercher la position horizontale. p.ex. poser les mains contre un mur.

Exercice 4: *Muscle iliaque et pectiné*

- Endroit: devant l'articulation de la hanche.
- Origine: face intérieure du bassin, région des lombaires; ancrage: face intérieure du fémur.
- Fonction: flexion des hanches, pencher le bassin.
- Raccourc.: cambrures, lombaires trop sollicitées.



⚠ Pas de dos cambré!

Exercice 5: *Faisceau lombo-dorsal*

- Endroit: région des vertèbres lombaires.
- Origine: apophyses des vertèbres lombaires.
- Fonction: extension de la colonne vert. lombaire.
- Raccourcissement: danger de grandes cambrures.



⚠ Tirer les genoux doucement vers la poitrine; détendre la musculature de la nuque.

2.4 Tests de mobilité

L'apprentissage d'exercices développant la capacité d'étirement permet aux adolescents de mieux connaître leur mobilité. Cette connaissance contribue à une amélioration *individuelle* de la mobilité par un entraînement régulier à domicile.

Est-ce que ta mobilité s'améliore quand tu t'entraînes régulièrement?

Exercices pour tester la mobilité générale:

- Les bras ballants, joindre les mains. Passer avec le pied par-dessus sans toucher les mains.
- Joindre les mains entre les omoplates. Un bras vient du haut, l'autre bras du bas, inverse.
- Les pieds parallèles, sans souliers se mettre en position accroupie. Les talons restent en contact avec le sol. Les fesses devraient toucher pratiquement les talons.
- S'asseoir en tailleur.



Ⓣ Faire le test de mobilité au minimum une fois par année scolaire. Noter les résultats du test et comparer d'une année à l'autre.

Test 1: Triceps du mollet

Position debout, à quatre longueurs de pieds du mur; pousser les talons vers le sol; appuyer les avant-bras contre le mur; tendre le corps.

- *Objectif*: garder un appui confortable pendant un certain laps de temps.



⚠ Angle de 60° entre le sol et les jambes.

Test 2: Muscles droits de la cuisse

Couché à plat ventre: une jambe tendue; tirer l'autre jambe doucement vers les fesses avec la main du même côté; tenir par le cou-de-pied.

- *Objectif*: le talon devrait toucher les fesses (sans tirer brutalement!).

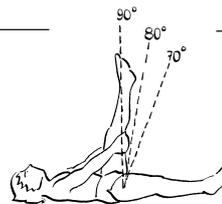


⚠ Respirer tranquillement!

Test 3: Muscle biceps crural

Couché sur le dos: les jambes tendues; lever une jambe tendue; la région lombaire doit rester en contact avec le sol.

- *Objectif*: atteindre un angle de 90° avec la jambe tendue.



⚠ Tendre la jambe soulevée!

Test 4: Muscle iliaque et pectiné

Couché sur le dos: tirer une jambe pliée vers la poitrine avec les deux mains.

- *Objectif*: la jambe qui reste au sol devrait rester en contact avec le sol sur toute la longueur, la cuisse de l'autre jambe devrait presque toucher la poitrine.



➔ Faire éventuellement cet exercice sur l'élément supérieur du caisson suédois.

Test 5: Faisceau lombo-dorsal (région lombaire)

Exercice 1: position assise; flexions du torse les jambes tendues; avancer les mains en direction des orteils.

- *Objectif*: Les bouts de doigts touchent les orteils!



⚠ Durant la puberté, les adolescents sont souvent incapables de toucher les pieds car les jambes sont trop longues par rapport au torse.

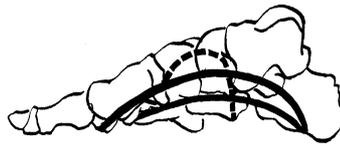
Exercice 2: debout sur un banc; les pieds à largeur des hanches; les jambes tendues; flexions du torse en avant (fixer une règle avec une échelle +/-; le zéro à hauteur du banc)

- *Objectif*: atteindre ou dépasser le bord du banc.

➔ Noter les résultats de l'exercice 2 pour contrôler les progrès.

2.5 «Montrez vos pieds ...!»

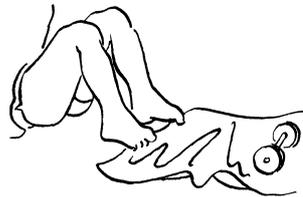
Le pied sert de surface d'appui, d'amortisseur et de levier pour se déplacer. Une vie passive et de trop grandes sollicitations peuvent entraîner un affaissement de la voûte plantaire, une augmentation du risque de blessures de l'articulation tibio-tarsienne et de mauvaises postures. Le maintien d'un bon fonctionnement de la voûte longitudinale et transversale peut être atteint par un entraînement spécifique. Marcher à pieds nus chaque fois que cela est possible!



L'étirement et le renforcement de la musculature des pieds évitent des dommages et préviennent les blessures.

Entraîner les orteils: Un soutien musculaire insuffisant des tendons peut entraîner un affaissement de la voûte plantaire. Il faut par conséquent entraîner la musculature de la plante des pieds. Les orteils doivent participer activement aux exercices.

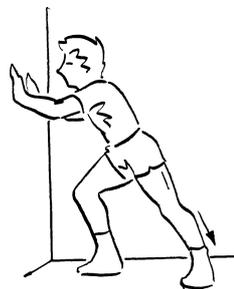
- Position assise; tirer un linge (lesté) vers soi.
- Ramasser de petits objets comme des billes avec les orteils et les poser dans un récipient.
- Lancer le dé avec les orteils.
- Ramasser une corde à sauter.
- Assis ou debout, jouer avec une petite balle ou un sautoir avec les orteils des deux pieds.



⚠ Etirer activement les orteils entre les différents exercices.

Prévenir des blessures: Le risque de blessures augmente si les muscles des mollets sont trop courts. Il peut s'en suivre des foulures du pied ou une déchirure des ligaments. Exercices et moyens de prévention conseillés:

- Étirement statique du mollet (aussi le genou fléchi).
- Renforcer la musculature postérieure et latérale de la jambe: position assise, croiser les jambes et pousser les pieds vers l'extérieur; marcher sur les talons; sauter latéralement; sauter latéralement (ta-tam); pousser un ballon lourd vers le mur avec un pied; marcher sur la pointe des pieds.



➞ Mieux vaut prévenir que guérir!

⚠ Poser le pied arrière dans l'axe de la poussée (90° par rapport au mur).

Gymnastique à pieds nus: La musculature du pied s'entraîne efficacement. Bien laver et masser les pieds après l'entraînement. Bien sécher les orteils.

- En plein air: courir, sauter et sautiller sur un sol naturel, inégal et élastique (gazon, pré, sable...).
- En salle: exercice semblable mais sur une piste de tapis.
- Exercices d'équilibre.
- Marcher sur des engins disposés par terre: cerceaux, cordes à sauter, bâtons, ballons lourds, cordes de traction...
- Exercices aux agrès: barre fixe, barres parallèles, poutre, éléments de caissons, espaliers.
- Course: à la fin d'une leçon (après entente avec le concierge), faire une petite course dans la neige.
- Jouer du théâtre avec les pieds.
- Auto-massage des pieds.



⚠ Des piqûres d'insectes sont possibles; prévoir les allergies possibles; avoir les médicaments adéquats sous la main.

2.6 Force et entraînement de la force

Dans la vie de tous les jours, les adolescents ne sont pratiquement jamais obligés d'utiliser la force. Il en résulte des faiblesses musculaires, tout particulièrement dans les régions des épaules, du torse et des hanches. Ce déficit peut causer de mauvaises postures. Un entraînement global de la force est nécessaire afin d'être performant dans la vie de tous les jours, dans les activités sportives, ainsi que pour éviter les douleurs dues à une posture déficiente.

Entraînement de la force

La force est la capacité motrice de vaincre une résistance. *La force-endurance* est la capacité de résistance des muscles à la fatigue durant un effort de moyenne ou longue durée. La force-endurance est très importante dans la vie de tous les jours.

À l'école, on utilise surtout la *méthode dynamique*, c'est-à-dire l'entraînement de la force par le mouvement. Le poids du corps sert de résistance dans les exercices. Exemples: sautiller, sauter, grimper, gymnastique aux agrès, ramper, se tenir en équilibre et des exercices spécifiques de renforcement. Il faudrait toujours compléter l'entraînement de la force par des exercices d'étiement (p.ex. stretching).

Spécificités du développement biologique durant la puberté

L'augmentation de la production de l'hormone sexuelle mâle qu'est la testostérone permet, principalement chez les jeunes gens, de développer la force dans de bonnes conditions. Pendant un certain temps, l'appareil locomoteur est un peu fragilisé à cause de la croissance accélérée. Dans la période des poussées de croissance, seuls les exercices de force qui ne sollicitent que peu la colonne vertébrale sont admis. Un renforcement systématique est nécessaire.

Renforcer la musculature du ventre

Une musculature du ventre bien entraînée et fonctionnelle décharge la colonne vertébrale. Elle est indispensable à une bonne tenue. Une musculature flasque du ventre et une musculature trop courte des hanches et de la région lombaire font basculer le bassin en avant. Il s'en suit une cambrure non-physiologique qui est souvent la cause de douleurs dorsales.

Entraîner la force, de la tête aux pieds

Les douleurs affectant la région des épaules et de la nuque sont dus à un travail insuffisant «en dessus de la tête». De nos jours, qui doit encore étendre du linge ou charger du foin sur un char à l'aide d'une fourche? Il faut donc exercer des mouvements qui s'effectuent en-dessus de la tête durant les leçons d'éducation physique: grimper, se suspendre, les formes d'appui renversé, lancer des deux mains, etc.. Le renforcement de la musculature des pieds fait partie intégrante d'un entraînement global de la force.

Le seul renforcement n'est pas suffisant

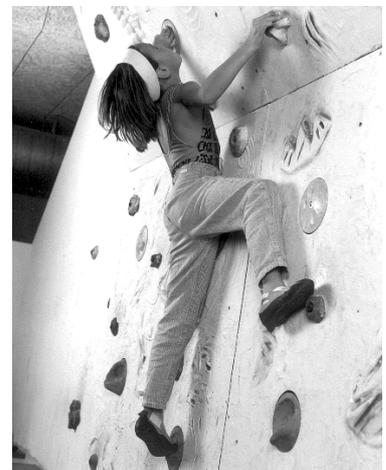
Il faut respecter l'ordre suivant: échauffer - étirer - *renforcer* - étirer.

➔ Masse musculaire de l'adolescent: voir bro 1/1, p. 41

➔ Force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

Conseils pour entraîner les capacités de condition physique en circuit d'entraînement:

effort	40 à 50 secondes
pause	20 à 30 secondes



➔ «Montrez vos pieds ...»: voir bro 2/5, p. 11

➔ Renforcer *et* étirer: voir bro 2/5, p. 13

2.7 Entraîner la force à domicile

Une musculature capable de résister à la fatigue est indispensable à la réalisation de performances physiques et au maintien d'une posture correcte. Les six exercices suivants peuvent être accomplis de façon autonome par les adolescents après un apprentissage minutieux en classe.

Développer spécifiquement la force-endurance

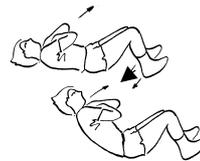
- Faire les mouvements lentement mais régulièrement et sans s'arrêter (accompagnement musical possible).
- On conseille 10 à 30 répétitions avec une charge moyenne (30% à 50% de la force maximale).
- Rendement optimal: 3 séries, pauses de 1 à 2 minutes.
- Éviter de cambrer le dos, respirer régulièrement.
- Suite à respecter: échauffer - étirer - renforcer - étirer.

La force participe au maintien d'une bonne posture et à la réalisation de performances sportives.

➔ Force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

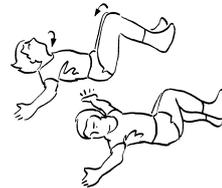
Ⓜ En 9e année de scolarité, les adolescents sont capables de réaliser correctement 3 séries de 10 à 30 répétitions de chaque exercice.

Flexions du torse (abdominaux droits): Soulever lentement le torse et rouler la colonne. Croiser les mains sur les épaules. Les jambes sont pliées, les talons pressés contre le sol. Ne pas reposer la tête par terre. A exécuter lentement.



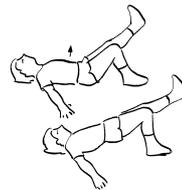
⚠ Se relever lentement (vertèbre après vertèbre).

Essuie-glaces (abdominaux obliques): Plier les genoux et les déplacer à gauche et à droite sans toucher le sol. Ecarter les bras pour stabiliser le corps. Les épaules restent en contact avec le sol. Placer la tête dans le sens opposé.



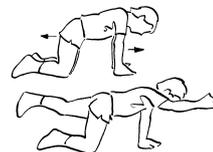
⚠ On peut également faire l'exercice avec les jambes tendues.

Lever les hanches (grand fessier et musculature de la jambe): Une jambe est pliée, l'autre est tendue. Soulever le bassin en étendant les hanches. Si possible, les fesses ne font plus qu'effleurer le sol. S'appuyer sur les deux jambes pour commencer.



➔ Même les muscles fessiers ont tendance à s'affaiblir!

Extension du torse (muscles extenseurs et musculature antérieure du torse): Appui facial sur les genoux. Lever une jambe et le bras opposé jusqu'à l'horizontale et les tendre. Au début, faire l'exercice uniquement avec les jambes ou avec les bras.

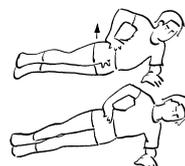


Appui facial (triceps et grand muscle pectoral): Tenir le corps raide comme une planche. Les mains sont très proches: la musculature des bras travaille. Les mains sont éloignées: les pectoraux travaillent. Au début, faire l'exercice en appui facial sur les genoux. Plus difficile: tourner les mains vers l'intérieur.



➔ Poser doucement le corps pour vérifier la position.

Flexions latérales du torse (muscles latéraux du torse): Appui latéral sur les coudes. Soulever le bassin jusqu'à ce que le torse soit tendu. S'abaisser sans toucher le sol. Plus difficile: soulever en plus la jambe supérieure.



2.8 Parcours de force

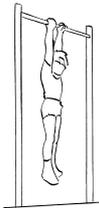
Il n'est pas rare de constater des douleurs de l'appareil locomoteur dans la région des épaules et de la nuque qui sont dues à un manque de travail musculaire en dessus de la tête. Durant la leçon d'éducation physique, il s'agit d'expliquer le sens de ce travail et de solliciter la musculature du haut du corps de façon indépendante, sous forme de parcours ou en groupes (concours).

Se suspendre et grimper activement contribuent à l'amélioration de la posture.

Se suspendre, se tenir en appui, en équilibre

Barre à hauteur de saut: se suspendre et se déplacer latéralement. Barre à hauteur d'appui: se déplacer latéralement à l'appui et s'asseoir sur la barre.

Barre à hauteur des genoux: se tenir en équilibre.



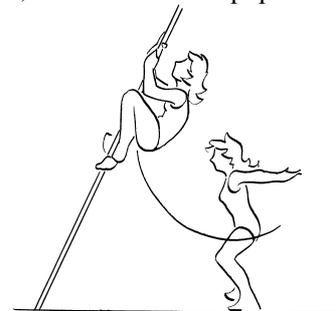
Flexions du torse en avant

Fléchir le torse, appuyer les jambes contre le caisson; idem avec rotation latérale du torse. Après 10 répétitions, 20 sauts à la corde à sauter.



Sauter aux perches

Sauter aussi haut que possible à une perche et grimper. Après 4 répétitions, courir autour de 4 piquets.



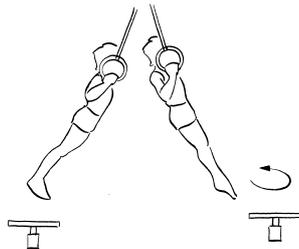
Se tirer sur un banc

Sur le dos et sur le ventre, se tirer avec une ou deux mains le long du banc. Contourner un piquet et revenir à la position de départ.



Balancer aux anneaux

Départ en position suspendue fléchie depuis un banc suédois. Réception sur un autre banc. 1/2 tour et retour au point de départ. Les élèves peuvent choisir une tâche supplémentaire.



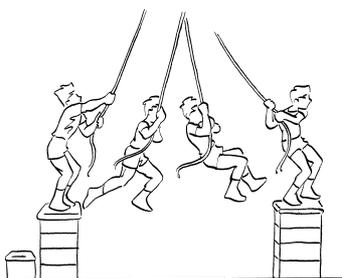
Avancer à l'aide des talons

Se coucher sur un revêtement glissant et avancer sur 5 mètres à l'aide des talons. Se lever, revenir en courant et recommencer.



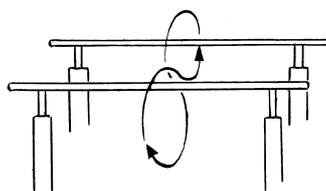
Se balancer à la corde

Départ sur un caisson. Réception sur un autre caisson. 1/2 tour et revenir en se balançant. Ensuite, faire 10 passes de volley-ball.



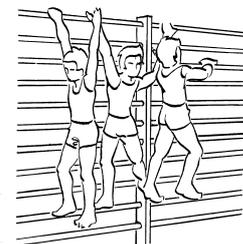
Grimper aux barres parallèles

Accomplir un huit autour des deux barres sans toucher le sol. Courir autour de 4 piquets après 2 à 3 passages.



Se suspendre et se tourner

Se suspendre aux espaliers et se tourner de la position ventrale en position dorsale, si possible sans poser les pieds. Sauter 20 fois à la corde à sauter après 5 répétitions.



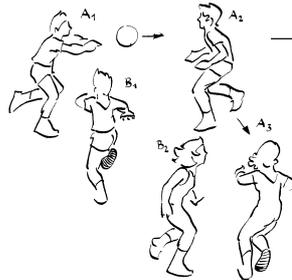
2.9 Entraînement de la condition physique

L'entraînement de la condition physique comprend toutes les formes d'entraînement des capacités d'endurance ou de force (pulsations: 170 battements moins la moitié de l'âge). Les formes jouées rendent l'entraînement plus plaisant.

Quel est ton pouls juste après l'effort et après 3 minutes de récupération?

Variations de la passe à dix: Un point pour l'équipe qui réussit 7 passes de suite. Quelle équipe a le plus de points après 3 minutes? Prendre le pouls quand il y a une interruption du jeu.

- Choix du ballon libre. Se déplacer uniquement à pieds joints ou uniquement sur un pied (changement permis après 10 sauts).
- Passe à dix avec les pieds ou avec des cannes.

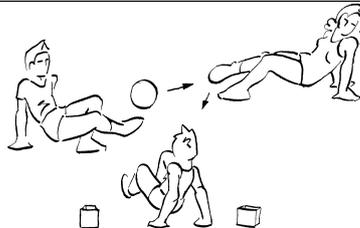


⚠ Avec l'entraînement, le temps de récupération devient de plus en plus court (mesurer le pouls 3 minutes après l'effort).

➔ Jeux de poursuites et de courses: voir bro 4/5 et 5/5, p. 5

Football assis: 2 équipes jouent l'une contre l'autre, contre des bancs suédois. Les élèves avancent à quatre pattes (les fesses contre le sol). Les élèves fixent les règles.

- Deux murs forment les buts. Le gardien a le droit de se lever.
- Avec deux ballons.



➔ Inciter les élèves à réfléchir; varier les exercices et faire découvrir d'autres formes!

Lutte pour la balle: Un gros tapis posé dans les deux raquettes du terrain de basketball. 4 à 5 ballons lourds sur chaque tapis. Deux équipes s'affrontent. Elles essaient de garder les ballons sur leur tapis et de s'emparer des ballons de l'adversaire. Après 3, 4, 5 minutes, quelle équipe a le plus de ballons sur son tapis?

- A et B sont à genoux sur un tapis. Ils tiennent un ballon lourd. Au signal, A essaie de garder le ballon sur le tapis et B essaie de le poser par terre.
- 2 contre 2: le ballon doit être amené derrière une ligne déterminée.



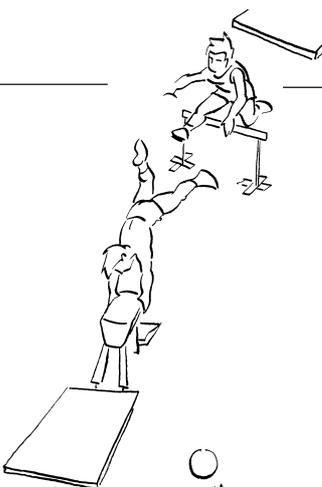
➔ En luttant, on entraîne toujours la force: voir bro 3/5, p. 23 ss. et 5/5, p. 55

⚠ Définir clairement les règles de fair-play.

➔ Lutter: voir bro 3/5, p. 22 s.

Parcours d'obstacles: 4 à 6 élèves montent un parcours d'obstacles (choix des engins libre ou imposé). Chaque groupe teste son parcours. Exemple: un élève prend la tête, les autres le suivent. Après une période d'essai, les groupes changent de parcours.

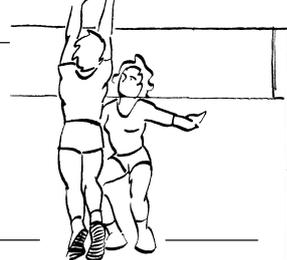
- A part. B part au moment où A a passé le premier obstacle... Le dernier du groupe arrête le chronomètre quand il franchit l'arrivée. Noter le temps. Quelle équipe réalise le meilleur temps? Quelle équipe améliore son temps?
- Combien de parcours réalise une équipe pendant que l'autre équipe marque 20 paniers de basket-ball?
- Parcours d'obstacles en «siamois» (exemple: les jambes attachées) ou en groupe (exemple: tous tiennent la même corde).



➔ Parcours d'obstacles: voir bro 2/4, p. 20; balle brûlée avec obstacles: voir bro 4/5, p. 11

⚠ Un groupe de 4 à 6 élèves cherche une forme intensive de jeu. Toute la classe l'exécute. Les élèves indiquent si cette forme de jeu entraîne efficacement la condition physique.

Entraînement complémentaire: En complément ou à l'issue d'une leçon consacrée au développement d'habiletés, il est possible d'entraîner la condition physique en exécutant des séries d'exercices, par exemple 20 blocs en volley-ball.



2.10 Soulever et porter

Il est primordial de prendre l'habitude de soulever et porter les charges correctement. Les adolescents doivent apprendre comment limiter les forces qui agissent sur le corps.

Soulever correctement: sans à-coups, torse droit, jambes fléchies.

Porter correctement: charges près du corps, réparties de façon symétrique.

Les exercices suivants s'intègrent bien dans un parcours à condition de ne pas les exécuter sous forme de concours.

Est-ce que tu connais la manière correcte de soulever et porter des charges sans trop solliciter ton dos?

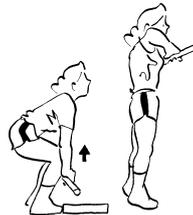
Lancer le ballon lourd: Lancer le ballon lourd contre le mur, à un partenaire, par-dessus la corde... avec les deux mains.

- Avec un élan sur deux jambes et un saut.
- A gauche et à droite.
- Suite à une rotation à droite et à gauche.
- Développer ses propres formes.



➔ Des lancers avec élan au lancer du poids: voir bro 4/5, p. 28 ss.

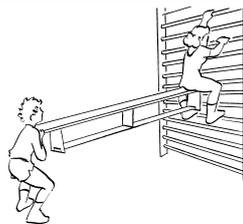
A l'arraché: Les élèves sont debout, les jambes légèrement écartées, derrière une barre posée sur un tapis. Plier les hanches et les genoux et garder le dos aussi droit que possible. Tendre le corps entier et soulever la barre jusqu'aux cuisses, jusqu'au ventre ou jusqu'à la poitrine.



⊕ Être attentif à la manière correcte de déposer les charges.

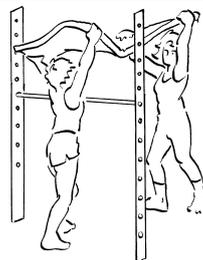
Soulever un banc: Accrocher un banc aux espaliers à hauteur d'épaule. Se tenir au bout du banc, les jambes légèrement écartées, le banc entre les pieds. En gardant le dos toujours droit, soulever le banc à hauteur de la poitrine et le baisser.

- On peut lester le banc avec un élève (il se tient aux espaliers avec les deux mains).



⚠ Porter, accrocher et décrocher les bancs à deux.

Porter des tapis: Soulever correctement un tapis qui est posé au sol à deux en le prenant par les deux côtés étroits. Exemples: transporter le tapis par-dessus un banc dans le sens de la longueur (équilibre), par-dessus une barre qui est fixée à hauteur de poitrine (coopération) ... pour finalement contourner un piquet et revenir à la position de départ.



➔ Répéter régulièrement les informations concernant la manière correcte de charger les tapis sur le chariot.

Porter des charges: Le porteur est assis sur un caisson (à hauteur d'une chaise). Il charge un camarade qui est assis derrière lui, le transporte jusqu'à un caisson de même hauteur et le dépose délicatement.

- Télésiège: A et B se tiennent aux espaliers. A fait des flexions des genoux, B est assis sur ses épaules (se servir des bras si nécessaire). A décide de la durée et de l'intensité de l'exercice. B peut choisir le rythme des flexions.



⚠ Consigne: l'angle des genoux n'est jamais inférieur à 90°!

➔ Autrefois, les gens se faisaient transporter sur les montagnes dans des chaises à porteurs!

⚠ Les adolescents démontrent et commentent la manière correcte de soulever et porter des charges.

2.11 Quelques conseils

La position verticale sollicite l'appareil locomoteur. Un comportement non physiologique peut entraîner des lésions surtout dans la région des cervicales et des lombaires. Durant les leçons d'éducation physique, il est nécessaire de sensibiliser les adolescents quant aux dangers de certains comportements.

Il faut appliquer le principe suivant:

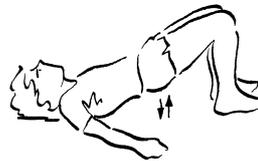
- Préférer généralement les mouvements doux et la gymnastique statique (stretching) aux mouvements abrupts et saccadés.

Nous nous déplaçons avec intensité mais en respectant nos limites.

➔ Éviter les sollicitations non physiologiques: voir bro 1/1, p. 44 et bro 2/4, p. 8

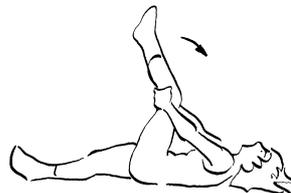
Éviter les cambres: Cette recommandation est non seulement valable pour la gymnastique, mais également lorsqu'il s'agit de soulever des charges.

- *Objectif:* renforcer le dos et les fesses.
- *Faux:* à plat ventre, lever les bras et les jambes en même temps (banane).
- *Juste:* à plat ventre, la tête en prolongement de la colonne; soulever les bras puis les jambes en alternance. Ou: sur le dos, les jambes pliées; soulever les fesses. Ou: appui facial sur les genoux; lever et tendre alternativement les bras et les jambes.



Éviter les flexions du torse avec élan:

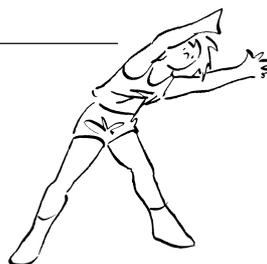
- *Objectif:* étirer la musculature postérieure des cuisses et les muscles extenseurs du dos.
- *Faux:* debout ou assis, flexions abruptes du torse avec balancement vigoureux.
- *Juste:* exercices d'étirement statique: sur le dos: lever une jambe à la verticale. Ou: sur le dos: tirer les genoux vers la poitrine.



📌 Test de mobilité: voir bro 2/5, p. 10

Éviter les mouvements de rotation:

- *Objectif:* sollicitation globale du corps, mobilité.
- *Faux:* grands cercles rapides, flexions abruptes et étirement trop prononcé de la colonne vertébrale.
- *Juste:* étirer lentement les groupes musculaires choisis.



Éviter les rotations de la tête:

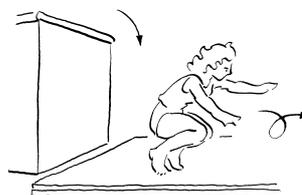
- *Objectif:* mobilité de la colonne cervicale.
- *Faux:* rotations dynamiques de la tête.
- *Juste:* étirement statique: faire lentement «oui» et «non» de la tête. Ou: pencher de côté.



📌 Utiliser une photo ou un dessin de la colonne cervicale comme moyen didactique.

Éviter les chocs:

- *Objectif:* sauter depuis une certaine hauteur, p.ex. depuis un engin.
- *Faux:* réceptions dures et non amorties.
- *Juste:* préparer la réception en contractant la musculature du torse, toucher le sol avec les mains et enchaîner, si possible, une culbute avant.



📌 Rappeler régulièrement aux adolescents qu'il faut amortir les réceptions.

2.12 Respecter son dos

La position verticale normale

Lorsqu'on se tient debout, les points de gravité des différentes régions comme le bassin, le ventre, la poitrine et la tête se situent sur une seule ligne verticale. Cette position n'est possible que si la musculature a suffisamment de *force-endurance*.

Pour sentir la *position verticale normale*, se positionner de la manière suivante: debout le dos contre une paroi, les talons, les fesses, le dos et l'arrière de la tête touchent le mur (→ voir illustration de droite).



Soulager la colonne vertébrale dans la position verticale

Il est souhaitable de soulager la colonne vertébrale lorsqu'on se tient debout durant un long moment. Il faut par exemple:

- Fléchir légèrement les genoux et appuyer le dos contre un mur.
- Transporter le poids du corps d'un pied sur l'autre, surélever les pieds.
- S'appuyer sur les bras.

Adapter la position assise

Etre assis trop longtemps sans changer de position peut entraîner des lésions de l'appareil locomoteur. Comme pour la position verticale, il faut varier la position assise en changeant de position, en se relaxant et en se détendant régulièrement ou en effectuant quelques mouvements.



Soulever et porter correctement

En soulevant et en portant des charges, il faut éviter les flexions et les torsions de la colonne vertébrale. Il est important de porter les charges aussi près du corps que possible et de les soulever sans précipitation afin d'éviter de blesser la colonne.

Dans le sport et dans la vie de tous les jours, il faudrait toujours charger symétriquement la colonne vertébrale.

Exemples:

- Utiliser un sac à dos au lieu d'une serviette .
- Répartir les commissions dans deux sacs et les porter à deux mains.
- Soulever une caisse en pliant les genoux et en gardant le dos droit, porter près du corps.



2.13 Détente et massage

Détente

La relaxation est un moyen de faire face aux tensions physiques et psychiques engendrées par notre environnement. Les différentes formes de relaxation devraient être mises en pratique non seulement durant la leçon d'éducation physique, mais également dans la salle de classe. Les adolescents doivent apprendre à améliorer la perception de leur corps et à se détendre. En portant son attention à l'intérieur de soi, on développe ses capacités de perception et de concentration. Qui sait se relaxer sait mieux se concentrer.

Se relaxer au quotidien

- S'étirer, étirer les différents groupes musculaires (également avec l'aide d'un partenaire).
- Dans une position confortable, les yeux fermés: respirer profondément - suivre l'air insufflé dans son corps; se concentrer sur les différentes parties du corps; «conduire» la respiration dans ces parties; contracter et relâcher les muscles; voyage imaginaire: l'enseignant décrit calmement une vision ou une situation.

Discuter du vécu. Les adolescents apprennent à verbaliser leurs expériences et ils apprennent que chaque individu perçoit les choses différemment.

Massage

Le massage est un excellent moyen de relaxation. Le massage prépare à la performance et raccourcit le temps de régénération après un effort physique. Il prévient les blessures sportives. Il améliore les perceptions kinesthésiques et est ressenti comme quelque chose d'agréable. En massant une autre personne, les adolescents apprennent à procéder avec douceur et sensibilité. Ils apprennent une technique génératrice de bien-être. Parler de ses expériences améliore et développe les capacités de sociabilité. Il faut amener doucement les adolescents au massage. Selon la nature de la classe, il s'agit de choisir entre plusieurs cheminements. Un cheminement possible: 1 - techniques de relaxation; 2 - auto-massage; 3 - massage d'un partenaire (p.ex. avec des balles ou avec les mains).

Des techniques de massage simples peuvent être efficaces: un simple *frottement* améliore le drainage lymphatique, un *malaxage* élimine les crispations et les dépôts dans les muscles et les *secousses* et l'*étirement* sont efficaces contre les crispations.

- Frottement: on travaille avec les mains ouvertes, régulièrement, doucement mais de façon toujours contrôlée. Image: notre main est un bateau sur l'eau, nous poussons l'eau devant nous.
- Malaxage: nous «aspérons» le tissu avec nos mains, nous le soulevons légèrement, nous le malaxons et nous le relâchons. Suivre les muscles progressivement et les pétrir.
- Secousses: nous tenons les bras ou les jambes près des articulations et les bougeons. Tirer est plus agréable que pousser. Image: le corps est plein d'eau, nous le mettons doucement en vibration.

➔ Percevoir:
voir bro 2/5, p. 3 ss.

➔ Etirer: voir bro 2/5, p. 8 ss.;
apprendre à se détendre:
voir bro 2/4, p. 22 ss.

➔ Perceptions kinesthésiques:
voir bro 2/5, p. 3

2.14 Apprendre à masser

On peut se détendre en se massant soi-même ou grâce à un massage fait par un partenaire. Il est indispensable d'être installé confortablement et de disposer de temps.

Frotter – malaxer – secouer

- *Frotter*: travailler avec les mains ouvertes, par mouvement réguliers et contrôlés. Image: nos mains sont comme des bateaux sur l'eau.
- *Malaxer*: avec les main ouvertes, on soulève légèrement les tissus, les malaxe et les laisse reposer. Malaxer toujours le long des fibres musculaires et dans la direction du flux du sang veineux.
- *Secouer*: tenir les bras ou les jambes aux articulations pour les mettre en mouvement. Image: le corps est rempli d'eau et il faut le faire vibrer doucement.

**Sais-tu te détendre?
Qu'est-ce qui t'aide à
le faire?**

Détendre: A est couché sur le ventre. B tient les pieds de A. Il détend les mollets de A en bougeant et en secouant doucement les jambes de A.

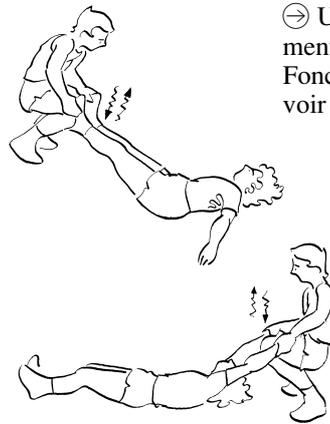
- Tenir les bras au poignets et secouer doucement.



⇒ Durant le travail avec un partenaire, les adolescents décident eux-mêmes quand ils changent de rôle.

Secouer et étirer: A est couché sur le dos, les bras étendus de côté ou dans le prolongement du corps. B soulève les pieds de A de 30 cm environ et les secoue en même temps de haut en bas jusqu'à ce qu'il les sente vibrer légèrement. Pendant qu'il secoue les jambes, il tourne les pieds à droite et à gauche. Terminer au centre et poser doucement les pieds. B se déplace à la tête de A et soulève ses bras en les prenant par les poignets. Quand A inspire, B tire jusqu'à ce que le corps de A glisse sur le sol. Quand A expire, B lâche la tension. Répéter durant plusieurs respirations. Quand on arrête de secouer et de tirer, on pose les pieds et les bras doucement et lentement. Changer les rôles.

- Contre les crispations du dos: soulever les mollets et tirer les chevilles par saccades. Tout le corps se met à vibrer doucement dans le sens de la longueur.



⇒ Une musique d'accompagnement calme soutient la relaxation. Fonctions de la musique: voir bro 2/5, p. 21

Self-massage: Les élèves sont assis, les genoux pliés. Ils se frottent les jambes et les cuisses en direction du cœur. Après quelques répétitions, ils commencent à malaxer les muscles. «Aspirer» le tissu musculaire avec les mains et bien malaxer. Masser ensuite la deuxième jambe.

- Dans une position confortable, frotter puis malaxer les avant-bras et les bras.



! Malaxer à une ou deux mains en spirales en direction du cœur.

Massage du partenaire avec une balle de gymnastique: A est couché sur le ventre et respire profondément. B pose la balle (de gymnastique) sur la plante des pieds de A et masse par des mouvements circulaires les mollets, les cuisses, les fesses, le dos (à droite et à gauche de la colonne), les épaules et les bras.

- Avec d'autres balles (balles de jonglage, de tennis).



⇒ Le masseur demande si la pression est agréable.

3 Se mouvoir en rythme

3.1 Les fonctions de la musique dans l'enseignement

La musique peut remplir plusieurs fonctions dans l'enseignement. Elle peut

- créer une certaine ambiance ou atmosphère (musique de fond),
 - soutenir les mouvements (accompagnement),
 - donner la structure et la forme du déroulement des mouvements,
 - donner des idées pour des créations.
- *La musique crée une ambiance*: elle devrait susciter la concentration, diminuer les angoisses, détendre, calmer, mettre en train harmonieusement ou permettre le retour au calme. Conviennent bien: la musique de méditation, les airs lents des suites baroques, des interprètes tels que Vollenweider, Deuter, Keith Jarrett.
 - *La musique stimule*: elle devrait déclencher le plaisir de bouger, stimuler et mettre en marche l'imagination. Conviennent bien: la musique d'Amérique latine (musique entraînante et rythmée), des interprètes tels que René Aubry, Myriam Makeeba.
 - *La musique soutient le mouvement*: le déroulement rythmé et dynamique d'un mouvement ou d'une suite de mouvements peut s'accompagner d'une musique bien structurée et clairement définie qui en soutient l'exécution exacte. La musique doit avoir un caractère entraînant lors d'un entraînement physique, de suites de pas en danse, de combinaisons de mouvements à répéter, de suites de mouvements aux engins et de toutes sortes d'autres mouvements (p.ex. la natation). Conviennent bien: disco, samba, rock'n roll, musique à 3 ou 5 temps (p.ex. pour des balancements), des interprètes tels que Guem e Zaka, Jan Garbarek.
 - *La musique structure*: la forme et la structure de la musique servent de base pour la composition de suites de mouvements: les répétitions, les couplets, les refrains et les rondos servent de charpente et déterminent la forme externe d'une suite de mouvements. Dans l'entraînement de fitness, on adapte le nombre de répétitions à la structure de la musique. Conviennent bien: la musique de la renaissance, les chansons populaires, le pop et le rock, le rap et le hip hop.
 - *La musique incite à la création*: une musique peu structurée peut favoriser la création. Une telle musique, au premier abord plus difficile, permet plus de liberté pour la composition de danses. Des musiques monotones avec peu de contrastes (p.ex. Philipp Glas) permettent également de créer des fantaisies motrices. Exemples de musiques: Carmina burana, des comédies musicales comme Cats, Hair, West side story, des tangos de Piazzolla, Shinnore de R, Flatischler. Il faut tenir compte des désirs des élèves.

L'enseignant devrait se poser les questions suivantes au sujet de l'utilisation de la musique:

- Pourquoi utiliser la musique? Comme accompagnement, pour motiver?
- Quels critères doit remplir la musique (structure, qualité, création)?
- Comment sont mes élèves?
- Quel style de musique est adapté aux adolescents?
- Est-ce que je tiens suffisamment compte des désirs des élèves?
- Ne serait-ce pas plus judicieux sans musique ou uniquement avec un accompagnement rythmique?

➔ Reconnaître les phrases musicales: voir bro 2/5, p. 5; comédie musicale «fitness»: voir bro 2/4, p. 27

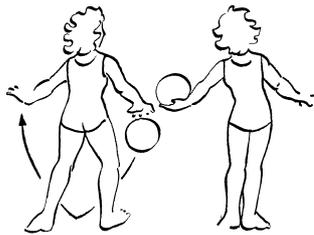
3.2 La balle saute et le cerceau danse

En dosant correctement la force, le rythme de la balle s'adapte au mouvement du corps et le corps s'adapte au cerceau. La balle et le cerceau conviennent bien au développement des capacités de rythme et de différenciation. Les élèves devraient également chercher leurs propres formes.

Est-ce que tu réussis à faire les mouvements avec la balle ou le cerceau en rythme?

Se mouvoir et dribbler en rythme: Dribbler avec la main droite et faisant trois sauts de galop de côté à gauche. Conclure avec un saut et un dribble avec les deux mains. Puis, refaire l'exercice en se déplaçant à droite. Faire cette suite en rythme (avec/sans musique).

- Les élèves varient la durée: 8, 4, 2 temps.
- A face à B: A et B échantent les balles.
- Les élèves se déplacent en dribblant au rythme de la musique. Quel rythme convient le mieux?
- A dribble avec 1 ou 2 balles un rythme (court). B essaie de transposer ce rythme en un mouvement. B dribble... Enchaîner les deux éléments et apprendre à un autre groupe de 2.
- Accomplir des mouvements typiques du basket-ball au rythme de la musique; créer une danse de groupe.



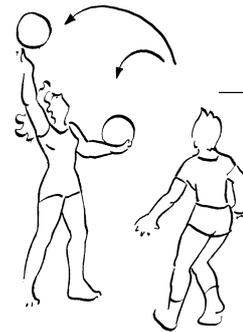
➔ Les balles doivent être bien gonflées. Musique pour sautiller: RONDO VENEZIANO; musique pour courir: p.ex.. cassette SVSS no.5; musique pour ballet: p.ex. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

Ⓣ Faire une démonstration en groupe avec des balles et accompagnée de musique durant au minimum 8x8 temps.

➔ Quand le sport devient danse: voir bro 2/4, p. 37

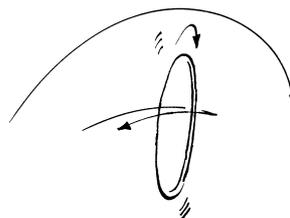
Dribbler avec 2 balles: A dribble avec 2 balles en même temps. Au 4e dribble, frapper assez fort pour passer sous les balles et pour permettre à B de les attraper.

- Les élèves cherchent d'autres formes de dribble (p.ex. en sautillant, avec rotation, s'asseoir...).
- Dribbler 2 balles différentes (p.ex. balle de tennis et de volley-ball; faire des changements de mains).
- Estafettes en dribblant en avant et en arrière.



Le cerceau mobile: Les élèves roulent le cerceau aussi droit que possible à travers la salle. Ils essaient de sauter par-dessus, de poser un pied dedans et de le ressortir, de passer dedans, de le devancer pour se coucher et le faire rouler par-dessus leur corps...

- Les élèves font tourner le cerceau autour d'une main. Pendant ce temps, ils essaient de marcher, de sautiller, de le passer dans l'autre main, de le lancer et de l'attraper. Ils essaient de le faire tourner autour de l'avant-bras ou autour de la cheville.
- Tourner le cerceau en toupie, le contourner en sautant, avec ou sans changement de direction.
- Tourner le cerceau en toupie et changer immédiatement de cerceau. Est-ce que tous les cerceaux peuvent être maintenus en mouvement? Quelles tâches motrices sont possibles pendant les changements?



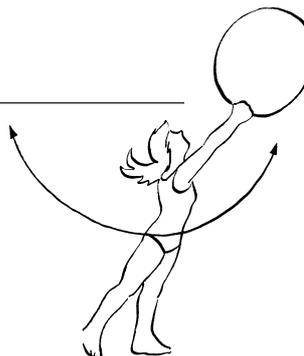
➔ Introduction du thème: les élèves expérimentent leurs propres mouvements avec le cerceau.

Ⓣ Le cerceau tourne mieux en tenant les doigts tendus et fermés et le pouce écarté.

➔ La musique soutient et anime: p.ex. RENE AUBRY: White horse.

Balancer le cerceau: Les élèves se tiennent sur une ligne. Ils balancent leur cerceau en avant et en arrière en suivant toujours la ligne.

- Comment doit-on se déplacer au changement de main pour que le cerceau reste en dessus de la ligne?
- Changements de main devant et derrière le corps.
- Idem, mais en lançant et en attrapant le cerceau, avec un quart de tour...



➔ De grands mouvements facilitent l'orientation. La musique à 3 temps ou le rythme du tango soutiennent le balancement.

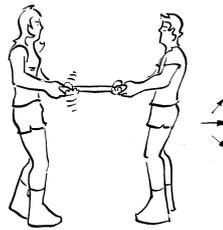
3.3 Communiquer à l'aide d'un bâton

S'exprimer au travers du langage corporel, s'imposer, s'adapter et se soumettre sont des actions quotidiennes. Les adolescents apprennent à entrer en contact et à communiquer à l'aide d'un bâton, de gestes et de mouvements.

Essayez de communiquer sans paroles.

La canne de l'aveugle: A et B se font face. Ils tiennent un bâton avec les deux mains. A ferme les yeux et B commence à se déplacer doucement et à le guider. Il guide uniquement à l'aide du bâton: d'abord, petits mouvements sur place, petit à petit, se déplacer plus rapidement dans l'espace. Changement de rôle.

- Qu'est-ce qui change si on tient le bâton d'une seule main?
- Laisser «l'aveugle» sur place et chercher quelqu'un d'autre pour guider.



⇒ La musique crée l'ambiance, p.ex. VOLLENWEIDER, DEUTER, KITARO

⚠ Faire attention les uns aux autres. Eventuellement avec un bandeau (foulard) sur les yeux.

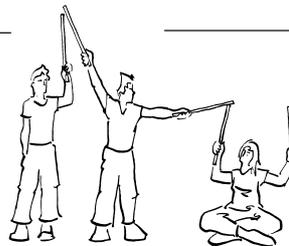
Lutter pour le bâton: A et B tiennent deux bâtons. En jouant, ils luttent pour prendre possession des bâtons: en tirant, en poussant, en tournant. Au signal de l'enseignant, les élèves gardent leurs positions du moment ou font ensemble un mouvement harmonieux. En alternance: lutter - se mouvoir ensemble.

- A et B tiennent chacun un bâton avec les deux mains. Entrechoquer les bâtons à angle droit. Varier les positions et le rythme. Combiner également avec des déplacements.
- Les élèves cherchent d'autres formes de lutte adaptées à la musique. Ils composent une danse de lutte.



⇒ La musique souligne un mouvement rythmé, p.ex. MICHAEL JACKSON: Jam

Serpentin bâtons-élèves: Il est possible de créer différentes formes ou lignes avec les corps et les bâtons. A prend une attitude prolongée par le bâton. B la complète avec le bâton et le corps. A quitte sa position et complète à son tour la position de B etc. Le changement se fait en rythme ou au ralenti.



⚠ Mise en place exacte du corps et du bâton. Musique: p.ex. KITARO

Tango avec bâton: Deux élèves tiennent un bâton entre les paumes ouvertes de leurs mains. Ils essaient de bouger les mains sans faire tomber le bâton.

- Avancer et reculer.
- Bouger au rythme du tango.
- En plus, mouvoir le corps dans une attitude de tango: fier, séducteur ...
- Les élèves créent une suite de pas, p.ex. dans le rythme du tango.



⇒ Pas de tango: long, long, court, court. A recule, B avance, les deux font un quart de tour et... ; musique de tango: p.ex. ASTOR PIAZZOLLA

Création avec bâtons: Par groupes, les élèves créent une chorégraphie avec bâtons dans laquelle ils forment des serpents (hommes-bâtons), ils luttent et ils dansent sur le rythme du tango ou d'une autre musique.

- Les élèves sont libres de choisir une seule des variantes: p.ex. ils ne font que des luttes ou ils créent de nouvelles formes avec le bâton.
- Introduire des combinaisons avec des balles.



⇒ Musique de tango comme ci-dessus ou selon les désirs des adolescents.

Ⓜ La création du groupe doit durer au minimum une minute. La présenter aux autres. Evaluer les résultats en commun.

3.4 Le ruban

Le ruban est idéal pour effectuer des mouvements coulants: longs et grands aussi bien que petits et rapides etc. Les adolescents expérimentent ces différences et apprennent à se mouvoir en rythme avec le ruban.

Essayez d'exprimer le caractère de la musique avec le ruban.

Dessiner: Des images et des dessins en forme de vagues sont affichés aux murs de la salle. Les élèves essaient de dessiner la même forme dans l'espace avec leur ruban. Le ruban est continuellement en mouvement. Tendre les bras, les mouvements sont déclenchés dans les épaules.

- Entre les différentes images, les mouvements avec le ruban sont libres.
- Continuer de bouger le ruban en changeant de main.
- Enchaîner les différents mouvements pour créer une suite de mouvements.
- Ecrire un nom. Qui arrive à le lire?

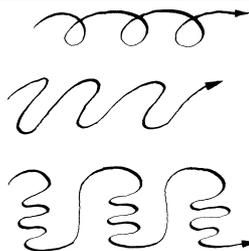
⇒ Utiliser de la musique dès le début, p.ex. des valse de J. STRAUSS ou du swing de A. VOLLENWEIDER.



Ⓞ Créer à partir d'images.

S'éviter et se rencontrer: Les élèves se déplacent librement dans la salle, ils tiennent le bras tendu et levé et font de petits mouvements (du poignet) avec le ruban. Chacun suit son chemin en évitant les autres. Changer souvent de main.

- Les élèves cherchent à se rencontrer. Ils s'assemblent bras-dessus bras-dessous et tournent ensemble. A quelle hauteur faut-il tenir le ruban pour qu'il bouge?



⇒ Musique pour courir, p.ex. ELTON JOHN: Cristal, SVSS-cassette no. 5, face B.

⚠ Tous tiennent le ruban dans la même main pour les rencontres. Attention: les rubans peuvent s'emmêler.

Différents niveaux: Les élèves dessinent de grands cercles près du corps, latéralement ou de face. Ils alternent les vagues et les cercles. Ils changent de rythme de temps en temps.

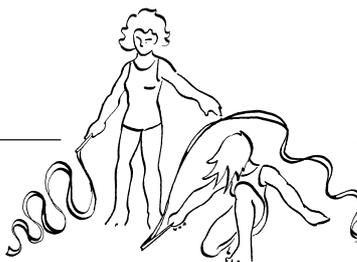
- 2 élèves l'un derrière l'autre. Ils tiennent chacun un ruban dans la même main. Ils essaient d'alterner les cercles et les vagues. Ils varient également les positions et le rythme.
- Les élèves bougent l'un derrière l'autre ou l'un à côté de l'autre en incluant des quarts de tour. Ils dessinent des cercles en se faisant face.
- A s'exerce sur place. Il dessine des cercles à l'horizontale. B s'accroupit et fait des cercles très bas. Il essaie de passer son ruban derrière les jambes de A dans l'autre main. Changement de rôle.
- Ruisseau: les élèves forment un grand cercle. Tenir le ruban dans la main droite. Lever le ruban en haut et en avant vers le centre du cercle et revenir en faisant de petites vagues (chute d'eau). Bruiter les mouvements, varier l'intensité et la distance.



⇒ Faire chaque tâche de la main droite et de la main gauche (bilatéralité). Exemples de musique à trois temps: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKIS (cassette ASEP 5, face A)

Showtime avec le ruban: Les élèves composent une suite de mouvements avec des éléments connus ou inventés. Ils adaptent leurs idées de mouvements à la musique. Les élèves doivent pouvoir participer au choix de la musique.

- Préparer un petit spectacle à deux ou par groupes. Eventuellement pour une manifestation.



⇒ Proposition de musique: EUROPE: The final countdown.

Ⓞ Créer et présenter une suite de mouvements en musique (seul ou en groupe).

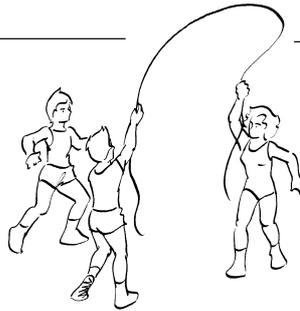
3.5 Double-Dutch – sauter à la double corde

La technique du double dutch exige que les cordes tournent régulièrement et qu'on saute en rythme. Les adolescents apprennent d'abord à entrer dans les cordes, puis les sauts de base et finalement les variations qui leur permettent de faire preuve de leur adresse.

Sauter à la double corde est un véritable défi rythmique.

Entrer par-dessus la corde: Le double dutch ne fonctionne que si les cordes tournent bien (mouvement déclenché par les coudes). Dès que la corde monte, entrer par-dessus la corde et sauter au rythme de la corde. Garder le même rythme durant tout l'exercice.

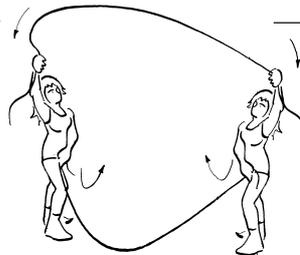
- Circuit: les élèves sont disposés en colonne à côté des élèves qui font tourner la corde. Ils entrent les uns après les autres sans interruption dans la corde, sautent deux fois puis quittent la corde.



- ➔ Matériel: cordes en nylon (corde de montagne), diamètre 10 à 12 mm, longueur env. 5 m. Cordes à sauter en nylon ou en chanvre, diamètre 8 à 10 mm, longueur 3m à 3m50. Des cordes nouées ensemble ou des cordes avec des poignées en bois sont à déconseiller.

Tourner la double corde: A deux avec deux cordes. Faire tourner régulièrement dans le sens opposé (possible également avec de simples cordes à sauter). Les deux bras tournent vers l'intérieur.

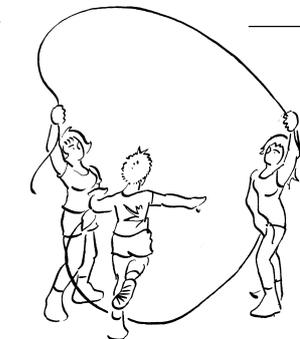
- S'encourager mutuellement par la voix (p.ex. «hop-hop»). Essayer différents rythmes.
- Faire tourner les cordes au rythme de l'accompagnement sonore (tambourin, batterie, musique).



- ⚠ Maintenir le rythme.
- ➔ Choix de la musique: voir ci-dessous acrobatie en double dutch.

Sauter à la double corde: Les élèves essaient d'entrer dans la double corde. Il faut observer la corde la plus proche. Dès qu'elle a passé devant soi, il faut entrer en sautant par-dessus la corde la plus éloignée. En entrant, il faut immédiatement adopter et maintenir le rythme des cordes pour sauter. Sortir de l'autre côté après un nombre de sauts impair. Sortir en biais, sans hésiter.

- Essayer de sauter à deux dans la double corde.
- Les élèves frappent dans les mains au rythme dans lequel il faut sauter.



- ➔ Repère visuel: utiliser deux cordes de couleurs différentes. Aider à entrer dans les cordes avec des encouragements. Se tenir droit pour sauter.

Acrobatie en double dutch: Dès que les élèves maîtrisent les formes de base, ils essaient leurs propres figures.

- Essayer de faire sauter le plus grand nombre d'élèves en même temps.
- Essayer de sauter à la corde dans la double corde.
- Essayer des double tours, des tours croisés, des rotations...
- Pendant qu'ils sautent, les élèves essaient de dribbler une balle ou de faire des passes.
- Est-ce que quelqu'un est capable de faire une roue ou un saut roulé à travers la corde double?
- Quel groupe est capable de tourner les cordes et de sauter au rythme de la musique?
- Préparer et présenter une démonstration de sauts en double dutch.



- ➔ Choix de la musique pour le double dutch: une musique bien rythmée avec 116 à 120 battements à la minute. Le mouvement ascendant de la corde doit concorder avec l'accent de la musique.

- Ⓜ En groupes, les élèves composent une suite en musique en double dutch. Ils la présentent au reste de la classe (exigeant!).

4 S'exprimer

4.1 Le théâtre du corps – un jeu de mouvements

Le théâtre du corps répond à des exigences aussi bien pédagogiques qu'artistiques. La représentation demande un certain courage et contribue à une prise de conscience de sa propre valeur. Le théâtre du corps est un défi artistique qui vit de la créativité des participants. Le théâtre du corps interpelle directement les spectateurs, il communique un message. Le plus important moyen de communication est le mouvement. Le tissu social, les caractères et le déroulement de l'action naissent des mouvements. Il faut développer et exprimer ses idées pour que le public (souvent le reste de la classe) comprenne le message. Pour les adolescents qui sont souvent à la recherche de leur propre identité, le théâtre du corps peut être un moyen de vivre et de tester de nouveaux rôles de manière ludique. Les adolescents découvrent de nouvelles possibilités de s'exprimer et d'agir.

Mouvement: le théâtre du corps reprend des éléments utilisés par les mimes comme le ralenti ou l'accélééré et des techniques corporelles utilisées par les clowns ou par les acrobates. La danse y est intégrée pour ses éléments ludiques.

- Mettre soi-même, les personnes ou les objets en mouvement.
- Développer une idée en partant d'un mouvement.
- S'exprimer, communiquer et amuser par le mouvement.
- Caricaturer des signes particuliers du comportement.
- Interpréter les caractéristiques d'une certaine personnalité.
- Chercher et accentuer le caractère d'une certaine personne.
- S'exprimer de façon subjective.

Musique: la musique, dans son sens le plus large, comprend aussi bien toute la palette de mélodies composées que les bruits, les sons et l'accompagnement propre à son corps. Les acteurs peuvent accompagner leurs actions de leur propre voix et ainsi souligner certaines séquences jouées. Parler en rythme ou faire des jeux de mots sont des formes de création possibles. La musique est utilisée pour accentuer et pour compléter le jeu des acteurs.

Ustensiles/matériel: divers matériaux donnent des impulsions inépuisables, facilitent l'accès au théâtre du corps et permettent différentes improvisations. On peut les utiliser de manière complètement différente, voire aberrante.

Quelques conseils didactiques

- Travailler chaque scène avec le groupe entier.
- Donner une tâche motivante car elle incite à participer.
- Fixer le but et aider à trouver le matériel qui convient.
- Il faut encourager les jeunes à apporter leurs propres idées et le matériel correspondant.

➔ S'exprimer:
voir bro 2/1, p. 6



➔ Les styles d'enseignement:
voir bro 1/5, p. 16 et
bro 1/1, p. 98

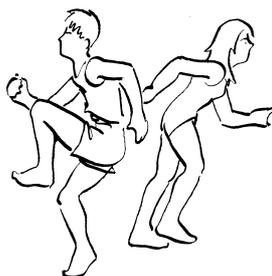
4.2 Théâtre des pieds

Le théâtre des pieds – un théâtre où on ne voit que les pieds (le reste du corps est caché derrière un rideau attaché aux barres etc.) - peut également intéresser les adolescents qui n'ont pas l'habitude de faire du théâtre car seuls les pieds sont visibles. Ils découvrent que les pieds peuvent servir de moyen d'expression.

Même les pieds peuvent apprendre à parler.

Comment marcher: Tous se déplacent à pieds nus dans la salle. Les élèves essaient différentes manières d'avancer: traîner, courir, se dépêcher, trotter, flâner, marcher fièrement, trotter, se promener, marcher avec une canne, être «cool»...

- Varier la vitesse: du ralenti à l'accélééré.
- Marcher sur différentes surfaces: tapis, gravier, sable, gazon...
- Essayer de marcher de façon synchronisée.
- Observer ses propres pieds ou les empreintes des autres: les pieds peuvent être minces, larges, grands, petits, gros avec des orteils droits, courbés, agiles ou raides.



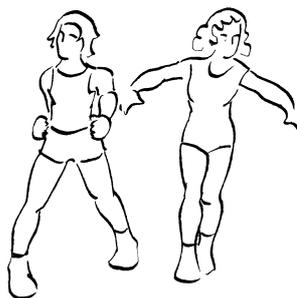
⚠ Tous participent dès le début à l'activité, y compris l'enseignant.

➔ Empreintes des pieds: p.ex. avec les pieds mouillés sur le goudron.

➔ «Montrez vos pieds ...»: voir bro 2/5, p. 11

Prendre conscience de sa démarche: Comment poser et dérouler les pieds? Les élèves essaient différentes manières. Ensuite, ils reçoivent des tâches:

- Dérouler depuis le talon, depuis les orteils, à plat.
- Expériences du contraire: dérouler lentement/rapidement; dérouler avec/sans faire du bruit; utiliser un accompagnement vocal.
- Passerelles: les lignes ou des bancs forment des passerelles. Les élèves essaient d'avancer de manière amusante sur ces passerelles en mettant l'accent sur les mouvements des pieds.
- Défilé de mode: les chaussettes et les bas.
- A deux, chercher un moyen d'avancer de manière synchrone.
- Montrer les contraires: A pieds écartés, B pieds serrés; A pieds en dehors, B pieds en dedans. Traverser la salle puis, changer de rôle et autre forme de déplacement. Retenir et développer les idées des élèves.

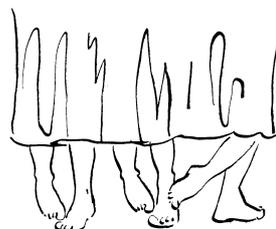


➔ Encourager les élèves à essayer des formes inhabituelles.

➔ Apprendre à courir mieux, plus longtemps et plus rapidement: voir brochure 4/5, p. 8

Théâtre des pieds: Tendre un rideau qui s'arrête à hauteur des mollets et qui cache les acteurs. Un groupe essaie différentes formes d'interprétations.

- Entrer en scène et saluer les spectateurs quand on arrive au centre.
- Avancer en se serrant de près.
- Marcher de manière synchrone ou contrastée.
- Entrer en scène depuis les deux côtés et se saluer au centre.
- Raconter une histoire ...
- Créer: composer des scènes en enchaînant ces éléments et en les développant. Utiliser des instruments ou de la musique comme accompagnement. Utiliser du petit matériel comme accessoires pour augmenter l'effet recherché.
- Les élèves préparent en groupes un théâtre des pieds qu'il vont présenter à la classe entière.



⚠ Il faut des spectateurs pour un théâtre (des pieds). On peut être motivé comme acteur et comme spectateur. Applaudir est permis! Faire éventuellement une vidéo.

Ⓜ Les élèves préparent un théâtre de pieds par groupes. Il doit durer au minimum trois minutes. Ils montrent leur spectacle au reste de la classe.

4.3 Je me tiens debout – je marche

Chacun a une position et une démarche personnelle. Les adolescents devraient apprendre à connaître les caractéristiques de leur tenue et de leur allure. Ils devraient savoir en quoi leur position diffère de la position «idéale». Une prise de conscience de ces particularités peut amener des changements.

La position exprime beaucoup de choses. Connais-tu les caractéristiques de ta position et de ta démarche?

Evasion: Tous bougent les uns près des autres. Un «leader» mène le groupe sans donner des ordres verbaux. Il montre le chemin et la manière de se déplacer. Le groupe réagit au moindre changement. Changer souvent de leader.

- Le leader fuit le groupe. Le groupe le poursuit en imitant son déplacement.



- ➔ Choisir des démarches imaginatives!

Sculptures: La moitié de la classe tient le rôle des «sculptures», l'autre moitié des «sculpteurs». Les sculpteurs passent d'une sculpture à l'autre et les modifient un peu à chaque passage (tête, bras, mains, doigts, position, bouche, jambes ...).

- Les sculpteurs modèlent les sculptures de façon à créer des rapports entre elles (amitié, répulsion, barrières ...).
- A imite la position de B; B s'éloigne et imite la position de C etc. Attention à la fluidité des transitions.



- ➔ Musique d'accompagnement: ART OF NOISE: Roller 1; BOBBI MC FERRIN / YO-YO MA: Grace

- ➔ Perceptions kinesthésiques: voir bro 2/5, p. 3

Je me tiens debout: Les élèves prennent une position agréable (position individuelle). Ils l'enregistrent et la mémorisent: où se situe mon centre de gravité? Quelle est la position du bassin? Comment seraient mes empreintes des pieds? Dans quelle direction je regarde?

- Tous se mettent dans la position «idéale»: les articulations sur une ligne verticale, le bassin légèrement poussé en avant, la nuque droite.
- Alternier la position «idéale» et la position «individuelle». Un gong indique les changements.
- A se met dans «sa» position. B l'observe et en indique les caractéristiques. Changement de rôle.



- ⚠ Prendre son temps et s'observer mutuellement.

- Ⓜ Les élèves connaissent les caractéristiques de leur position individuelle et de la position «idéale».

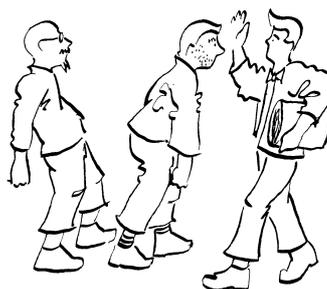
- ➔ Respecter son dos: voir bro 2/5, p. 18

Je marche: Quelques élèves refont plusieurs fois le même chemin dans la salle. Ils essaient d'accentuer un des points caractéristiques de leur démarche. Ils exagèrent jusqu'à caricaturer leur démarche. Les autres élèves observent et remarquent les changements dans la démarche.



Scènes de la vie quotidienne: Des photos affichées donnent des idées. Les élèves se meuvent comme les personnes sur les photos. Ils essaient de vivre les sentiments qu'elles expriment.

- Scènes de rencontres.
- Se saluer et continuer à deux, à quatre.
- L'enseignant ou un élève décrit une scène que les autres interprètent.
- Les élèves donnent des idées pour d'autres scènes.
- Interpréter des scènes seul ou à plusieurs. Deviner le sens des scènes.



- ➔ La musique soutient la démarche en rythme: PAOLO CONTE: Via con me (cassette ASEP no 5)

4.4 Des cabas vivants

Des cabas remplis peuvent inspirer toutes sortes de mouvements. Ils peuvent servir de point de départ pour des scènes de la vie de tous les jours: scènes de la rue, faire les emplettes, le stress etc. Il faut accorder une grande liberté aux adolescents. L'enseignant peut donner des impulsions. Il accompagne et conseille.

Devinettes: La classe est divisée en groupes de 3 à 4 élèves qui se tiennent à distance. Un élève par groupe court au centre de la salle et tire un papier sur lequel est inscrit un métier, un type de personne... Il joue ce rôle. Les autres essaient de trouver de qui ou de quoi il s'agit. Types et métiers possibles: policier, hôtesse de l'air, enseignante, clochard, chanteuse, clown, skieur de fond, plongeur ..., mais aussi: animaux, objets... Dès que les spectateurs ont une idée du sujet, ils s'intègrent dans la scène et participent à l'interprétation.

- Jouer le même type ou le type opposé.
- Un groupe interprète une scène pour le reste de la classe; les spectateurs essaient de deviner.



☞ Utiliser du matériel de récupération «festival PET»: voir bro 7/5, p. 10

Le chemin des commissions: les élèves se mettent dans la peau d'un sujet de leur choix. Ils parcourent le chemin des commissions avec un sac à provisions en marchant de la manière qui correspond au sujet choisi (essayer plusieurs manières de porter le sac).

- Tous portent de la même manière mais interprètent des rôles différents.
- Tous jouent le même rôle mais portent autrement.
- Petites scènes comportant les rencontres entre différents sujets (clochard/hôtesse de l'air, mannequin/ouvrier de la voirie, etc.).
- Les élèves apportent les sacs. Fixer le lieu et la durée de l'action en commun.



☞ Créer des zones dans la salle à l'aide d'engins qui constituent le chemin des courses (év. une place, un croisement, l'entrée du supermarché ...).

Soudain, tout est différent: Les élèves empruntent le chemin des commissions en musique. Chacun interprète un autre rôle. L'enseignant arrête la musique et demande un changement de scène en indiquant une nouvelle situation. Les élèves réagissent immédiatement.

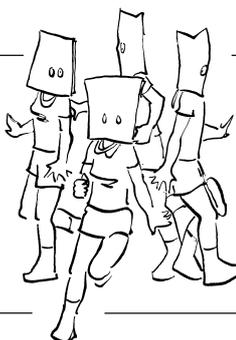
- Le sac tombe: quelque chose se casse ou tombe. Ramasser. Réagir autrement selon le rôle interprété.
- Le sac est perdu. Où est mon sac?
- Je découvre quelque chose de spécial dans mon sac.
- Le sac est symbole: de pommes de terre brûlantes, d'un poisson gluant, d'un chat, d'un coussin, d'une pierre ...
- Travailler en petits groupes. Un élève donne le sujet.



☞ Musique: p.ex. RENE AUBRY: Rencontres (CD «Dérives»)

Scènes de jeu: Selon un thème libre ou imposé, des groupes de 4 élaborent une scène qui comporte un début, un point culminant et une fin. Sujets possibles: cache-cache; lourd-léger; gagner-perdre; rencontres; attirance magique; dans le sac il y a ...

- Jouer également devant un public élargi.



☞ Respecter les critères d'interprétation suivants: simplifier les mouvements, accentuer le style, ralentir, accélérer, introduire des surprises ...

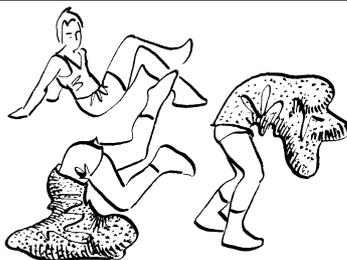
4.5 Se glisser dans des housses

Les housses en tissu cachent, isolent, limitent les mouvements, influencent les capacités de perception et induisent de nouveaux mouvements. Dans l'exemple suivant, les housses sont utilisées comme accessoires de théâtre.

Comment te sens-tu dans une housse? Comment peux-tu bouger? Que peux-tu interpréter?

Découvrir les housses en tissu: Les housses en tissu sont réparties sur différents engins dans la salle. Une moitié du groupe explore ces housses en se déplaçant. Les élèves glissent les bras, les jambes, la tête ou tout le corps à l'intérieur des housses. Ils se couchent sur les engins dans les housses etc. L'autre moitié du groupe observe. Changement de rôle.

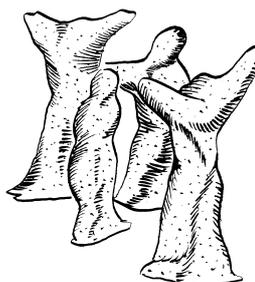
- Dedans-dehors: une moitié de la classe se glisse prudemment dans les housses et bouge sur ou autour des engins, prend des poses ... L'autre moitié regarde. Changement de rôle. L'exercice se déroule dans la mesure du possible sans paroles.



🔧 **Matériel:** des housses en tricot de différentes longueurs. Uniquement noirs ou en différentes couleurs. Les élèves fabriquent les housses eux-mêmes.

Revêtir des rôles: Les élèves se meuvent selon des illustrations ou leur imagination:

- vers, serpents;
- péristyle – avec des colonnes qui bougent;
- pleureuses;
- fantômes;
- manchots ... et d'autres idées des élèves.



⚠ Le rôle de spectateur est important puisqu'on ne peut pas se voir soi-même! Réflexion: comment est-ce que je me sens dans ces housses?

Mouvements limités: Comment peut-on bouger quand on est entièrement recouvert et cloué au sol?

- Avancer sans découvrir les pieds.
- Bouger uniquement les bras, la tête...
- Se faire tout mince, puis très large.
- Jouer des scènes par petits groupes: les élèves interprètent spontanément de courtes scènes comme un charmeur de serpents, l'heure des fantômes, un cauchemar etc. Tester plusieurs possibilités.

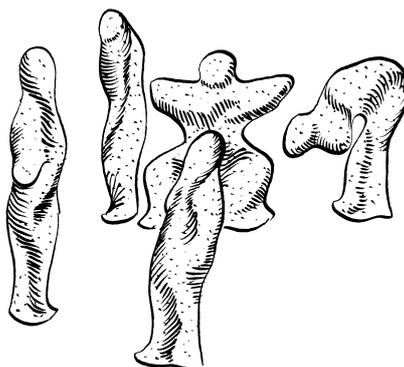


➞ La musique de BO HANSON peut être utilisée. Jouer pour des spectateurs.

➞ Celui qui ne participe pas activement filme avec une caméra vidéo.

Créer des scènes: Avec les expériences accumulées en tant qu'interprètes et comme spectateurs, les élèves sont capables de créer une scène en petits groupes. Les élèves choisissent le matériel qu'ils vont utiliser pour créer leur scène. Ils doivent respecter les critères suivants:

- Marquer clairement le début: où, dans quelle position, avec quelle expression?
- Déroulement avec un point culminant ou une surprise inattendue: revirement abrupt de la situation, métamorphose ...
- Fin clairement définie: maintenir la position finale.



➞ Exemple de musique: BO HANSON: Lord of the rings, Art of noise ou cassette ASEP no 3

Ⓜ Les élèves élaborent une scène en groupe. Il la jouent pour la classe. Un début, un point culminant et une fin claire doivent être visibles.

5 Danser

5.1 Savoir danser – créer des mouvements

Danser signifie se mouvoir dynamiquement en rythme et exprimer le vécu. Au degré secondaire, «savoir danser», «créer des mouvements» et «danser avec un certain style» sont des éléments centraux.

➔ Danser: voir bro 2/1, p. 7

Savoir danser: l'objectif est d'approfondir et d'élargir petit à petit le potentiel d'expressivité des élèves. Il ne s'agit pas seulement de savoir maîtriser son corps mais de vivre et de ressentir les mouvements, les attitudes et les suites de pas de danse. Même durant l'exercice, il faut être attentif à l'expression. Celui qui dispose d'un répertoire individuel d'expressions peut l'utiliser dans de manière ludique et vivante, seul ou en groupe. On peut améliorer et étendre son répertoire personnel d'expressions et de mouvements ainsi qu'affiner la qualité de ses mouvements par:

- un entraînement du corps orienté vers la danse;
- une imitation de mouvements inhabituels, p.ex. d'autres styles de danse;
- la création de mouvements individuels lors d'improvisations, p.ex. exprimer des sentiments;
- une exécution soignée et exacte de suites de mouvements simples;
- un accomplissement de différentes tâches liées aux perceptions.

Créer des mouvements: par *créer des mouvements*, nous comprenons la capacité de créer des mouvements de danse et de les placer dans une structure rythmique. Une séquence de mouvements se danse comme une entité indivisible; elle contient un début, un point culminant et une fin. Les créations individuelles ou par groupes nécessitent de nombreuses répétitions pour que l'ambiance souhaitée soit ressentie (représentation mentale) et que l'intention corresponde à l'image donnée (mouvement visible). Répéter des mouvements imposés jusqu'à ce que les danseurs les maîtrisent bien et puissent ainsi les exécuter de manière vivante et personnelle.

Danser avec du style: chaque danse comporte certaines caractéristiques qui lui donnent un caractère propre. L'objectif est de reprendre ces caractéristiques et de les mettre en valeur. Les adolescents devraient connaître le langage moteur typique de chaque danse. Ils devraient savoir respecter les formes traditionnelles et créer de nouvelles formes.

Conseils didactiques

- Une musique adaptée, des mouvements simples, imposés ou inventés, l'emploi d'accessoires (chapeau, bâton) permet une approche motivante de la danse.
- Permettre l'interprétation de formes personnelles.
- L'expression corporelle passe par l'expression de sentiments.
- Laisser du temps pour s'exercer, faire des démonstrations.
- Enseigner la danse dans des situations favorables (p.ex. camps).



5.2 La danse de salon

Ses caractéristiques

La danse de salon par couples convient bien à ce degré de scolarité. Elle est représentative d'autres sortes de danse, comme la danse populaire ou la danse jazz. La danse de salon est une forme de danse qui permet de danser par couples avec des contacts physiques réglementés. La répartition des rôles est clairement définie. La danse de salon a son origine dans la danse populaire qui a évolué au fil du temps. Au 15^e siècle, on l'appelait «danse de société». Au 20^e siècle, des danses non européennes sont venues la compléter. Le programme mondial de la danse de salon comporte depuis 1963 les danses suivantes: valse anglaise, valse viennoise, slowfox, quickstep, tango (standard), rumba, cha cha cha, samba, paso doble, jive (latin), rock'n roll.

➔ Danse libre: voir bro 2/6, p. 18

Ses mouvements

En ajoutant des variations et des combinaisons aux formes de base bien définies, on peut danser à différents niveaux. Les suites de pas sont imprégnées du rythme et de l'atmosphère de la musique. La position du corps est déterminée et caractéristique pour chaque danse. Les mouvements du corps imposés par les danses amplifient les sensations du vécu. Des règles fixent le style d'expression de chaque danse.

Enseigner les danses de salon

Les adolescents devraient prendre du plaisir à danser. Ils décident dans quelles mesures ils approfondissent les aspects techniques. Les indications suivantes expliquent comment on peut enseigner les danses de salon.

➔ Acquérir - appliquer - créer: voir bro 1/5, p. 12; enseigner la danse: voir bro 2/1, p. 13 ss.

Se mouvoir en rythme

- Ecouter le rythme d'une musique et l'accompagner en frappant dans les mains, en tapant des pieds, en claquant des doigts etc..
- Pour un rythme donné, chercher (seul ou en groupe) des formes de mouvements et des formes de danses.
- Imposer une forme de base simplifiée. Faire danser librement ou varier dans l'espace (en cercle, en s'approchant...)
- En canon: groupe A danse, groupe B commence après le dernier pas de A.

Se mouvoir en exprimant un sentiment

- Chaque danse de salon a son histoire et son expression propre. Les élèves devraient connaître ce qui caractérise la danse.
- S'imprégner de l'atmosphère d'une danse et l'exprimer en dansant.
- Guider son partenaire selon les règles et inverser les rôles pour se laisser guider.

Imaginer des mouvements correspondant aux règles de la danse de salon

- Exécuter un mouvement au rythme de la danse de salon. Faire attention à respecter ce qui est spécifique à cette danse et à son expression. Il faut beaucoup d'exercice.

Ⓣ Il faudrait enseigner au minimum une danse par année scolaire.

5.3 Le rock'n roll

Le rock'n roll, qui n'est jamais passé de mode, peut être introduit par de simples formes sautillées. Le degré de complexité de la forme n'a pas d'importance. Le plaisir de danser et l'expérience de vivre la danse en groupe priment. On peut atteindre la forme finale en passant par trois niveaux de difficulté.

Que ressens-tu quand tu dances le rock'n roll? De la joie de vivre ...?

Sauter et jeter la jambe: En cercle, essayer différentes formes de jeter une jambe: à droite, fermer, à gauche, fermer; jeter oblique à gauche et à droite; jeter en haut ou bas; jeter en avant ou en arrière.

- Les élèves exercent les formes qu'ils ont apprises, cherchent de nouvelles formes et les présentent.



⇒ Jeter (kick) la jambe rapidement depuis le genou.

⇒ Musique: danses de salon (cassette ASEP no. 6)

Sauter 1: En essaim, l'enseignant montre la forme 1, les élèves l'imitent.

- Exercer la forme 1 en différentes formations.
- En miroir: A et B se font face. Ils exécutent la forme 1. Puis ils cherchent d'autres formes.
- Changer la direction des jeters de jambe.



⇒ *Forme 1* (forme la plus simple en 6 temps): saut sur 2 pieds (1,2), jeter d. sur place (3,4), jeter g. sur place (5,6).

⚠ «Sur place»: la jambe jetée sera posée près du pied sur lequel on saute.

Sauter 2: Par couples: les élèves dansent la forme 2.

- Autres formations: 2 couples, 4 couples.
- Danser aussi les pas du sexe opposé.
- Les élèves se tiennent par la main pour danser la forme 2. Ils cherchent d'autres variantes.



⇒ *Forme 2:*

Fille: arrière d., sur place g. (1,2), jeter d. sur place (3,4), jeter g. sur place (5,6).

Garçon: idem g.

Déplacement: Par deux, les élèves se prennent par la main (d-g). Les 2 premiers temps sur place (forme 1 ou 2). Changer de place aux 2 prochains jeters de jambe, p.ex. la fille passe sous le bras de son partenaire.



⇒ Prises des mains possibles: droite-gauche (position habituelle = A [garçon] gauche, B [fille] droite) ou droite-droite.

Escargot: A et B se font face en se tenant par les mains. Aux frappes 3,4 et 5,6, A passe sa main devant B pour l'enrouler. B s'appuie contre le bras droit de A. Un pas sur place puis déroulement.



⇒ La fille commence à droite, le garçon commence à gauche.

Pas sauté: «Kick ball change» pour 1,2 sera exercé à gauche et à droite. Pour les jeters 3,4 et 5,6, on met l'accent sur le mouvement de ramener du genou. Augmenter le temps de la musique.

- Les élèves essaient différentes figures avec le pas sauté.

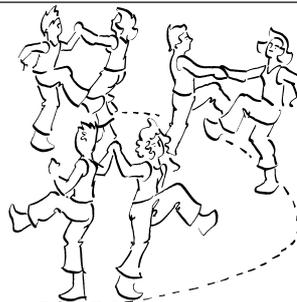


⇒ *Forme 3:*

«Kick ball change»: 1: jeter d. et poser la pointe droite à côté du pied gauche; 2: pied gauche posé à côté du pied droit 3,4 et 5,6 comme forme 1 et 2.

Rock en cercle: Les couples se font face en cercle. Pas de base (forme 1, 2 ou 3). Changement de place (diverses possibilités). Pas de base – revenir à sa place – escargot – rouler – pas de base – escargot – dérouler – pas de base – changement de partenaire (l'intérieur du cercle se déplace, l'extérieur reste sur place).

- Retenir les idées des élèves!
- Créer une représentation de rock en groupe (présentation ou projection d'un film vidéo).



⇒ Décider en commun si on danse la forme 1, 2 ou 3.

Ⓜ Danser le rock en cercle avec changements de partenaires durant tout un morceau sans faute.

5.4 La valse viennoise

Les mouvements ronds et doux sont propres à la valse. Ils donnent une sensation de légèreté. La valse trouve son origine dans une danse pour couples du 12^e siècle appelée «Hoppaladei» qui est elle-même à l'origine de la valse lente. La valse viennoise proprement dite est née vers la fin du 18^e siècle.

Nous nous déplaçons sur une mesure de 3 temps.

Se balancer au rythme de la valse: A deux: les élèves se font face, une jambe en avant (jambe droite), les mains posées sur les épaules du partenaire. Déplacer le poids du corps au rythme de la valse: «1» d'une jambe à l'autre (fille: de droite à gauche; garçon: l'inverse); à «2-3» balancer sur la jambe d'appui (fille gauche; garçon droite) et soulever légèrement le point de gravité. Faire la même chose du côté opposé (fille de gauche à droite; garçon l'inverse): se balancer à deux d'un côté à l'autre en maintenant le rythme.



⇒ Se mouvoir au rythme d'une valse et expérimenter les mouvements de la valse viennoise.

⇒ Musique: danses de salon à l'école: cassette ASEP no 6

- A «2-3» ramener la jambe libre vers la jambe d'appui, maintenir le rythme et sentir le déclenchement du balancement.
- A «2-3» faire deux petits pas rapides sur place.

Tourner au rythme de la valse: Même position de départ que pour se balancer en rythme, les bras dans la position de danse (voir illustration). A «1», marquer une légère rotation du torse vers la droite.

- Combien de pas faut-il aux couples pour faire un tour complet?
- On obtient un peu plus d'élan si le partenaire recule le pied gauche tout en tournant le dos en faisant le pas en arrière. Position de danse!
- Quel couple réussit à tourner en 4 ou même en 2 pas de valse (2=version originale de la valse)?



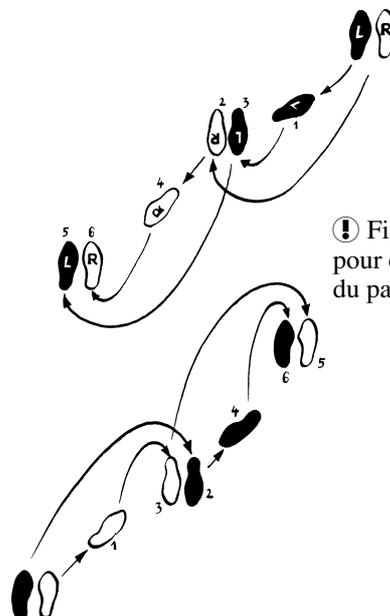
⇒ Tourner et balancer en alternance.

Valser: Celui qui tourne en arrière fait des plus petits pas. Le partenaire qui danse en avant tourne autour de lui. Pour cette raison, il faut que le deuxième pas soit plus long que les autres.

- En accentuant le premier pas, passer gentiment du balancement avec rotation à deux en position de danse à la valse. A (fille) commence par un pas du pied gauche en arrière, B (garçon) avec un pas du pied droit en avant.
- Alternier quatre pas de valse et quatre balancements.
- Valser en faisant un grand cercle.
- Apprendre à tourner à gauche. Qui trouve une nouvelle forme qui s'adapte bien au rythme (p.ex. A à droite en arrière, B à gauche en avant)?

Position officielle de danse:

- La fille pose sa main droite dans la main gauche du partenaire. Maintenir ces deux mains à hauteur des épaules.
- La main gauche de la fille repose sur l'épaule droite du partenaire.
- Le garçon tient la fille à la taille avec la main droite.



! Fixer un point avec les yeux pour éviter le tournis: p.ex. le nez du partenaire.

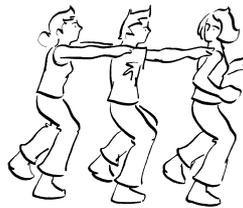
5.5 La samba

La samba est une danse qui exprime de la joie. Les mouvements sont intenses. On peut la danser en couples ou en groupes. Elle est caractérisée par un rythme à 2 temps (accent sur le deuxième temps) et par des mouvements typiques comme la «bounce». La samba est originaire du Brésil («Carnaval do Brasil»).

Est-ce que tu sens le rythme de la samba? Laisse-toi guider par la musique.

Danse du serpent: Les élèves se mettent à la queue leu leu, les mains posées sur les épaules du précédent. Ils se balancent de haut en bas sur les deux jambes au rythme de la samba.

- L'enseignant prend la tête. Il démontre la «bounce» (flexions/extensions amorties des genoux et des chevilles; 2 fois de chaque côté). Il conduit le groupe.
- Faire le même mouvement en avançant, p.ex. deux fois à gauche, deux fois à droite.
- L'enseignant et les élèves testent différentes manières d'amortir les mouvements.



➔ Danser d'entrée sur de la musique de samba (p.ex. MATT BIANCO, divers morceaux ou cassette ASEP no 6), se laisser guider par la musique.

Bounce: L'enseignant démontre le pas caractéristique de la samba en détail: pousser dans les chevilles et baisser les genoux; le torse reste immobile. Les élèves se déplacent de cette manière dans la salle. Ils se croisent et «bouncent» à deux. Ils essaient de garder le même rythme.



➔ Apprendre les mouvements de la samba de manière ludique.

Sambawalk: Les élèves se dispersent dans la salle. Ils balancent de côté, d'un pied sur l'autre.

- Faire un «ball-change» (= pointer rapidement et mettre le poids du corps sur le pied posé en arrière, remettre rapidement le poids sur le pied avant) à chaque pas.
- Se déplacer dans la salle avec des pas amortis et faire éventuellement de temps en temps un «whisk» (pas de côté – ball-change).



➔ On prend peu à peu conscience de son partenaire.

Improvisations de samba: A deux: guider et se laisser guider sans contacts physiques au rythme de la samba.

- D'abord sur place, puis en se déplaçant.
- Le groupe danse en miroir.

Suite de figures de samba: Les élèves dansent une suite de 6 figures de samba en position de danse identique à celle de la valse.

- 1 8 whisk sur place.
 - 2 8 pas de samba en avant.
 - 3 8 whisk sur place.
 - 4 8 pas de samba en avant en cercle (fille tourne à droite, garçon tourne autour de la fille).
 - 5 8 whisk sur place.
 - 6 8 pas de samba vers un nouveau partenaire.
- Varier cette suite de figures ou la compléter avec ses propres mouvements.
 - Danser une séquence de samba en formation pour une représentation.



➔ Position de danse: voir valse, bro 2/5, p. 34

➔ Créer une nouvelle danse. Exprimer la vivacité de la samba par les mouvements.

Ⓜ Les élèves présentent cette suite composée de 6 éléments de pas de samba ou d'autres formes et combinaisons. Ils dansent par couple ou par groupes.

5.6 Dansons le reggae sur la musique de «Kiosk»

Le morceau «Kiosk» du groupe Rumpelstilz peut être utilisé pour apprendre à danser le reggae. La musique contient des éléments de reggae (accent sur 2 et 4) et des éléments folkloriques «helvétiques». Les adolescents peuvent chercher eux-mêmes une musique qui leur plaît.

Reggae: bouger le bassin; balancer le bassin – danser «cool»!

Reggae avec balle de physio: Chaque élève est assis sur une balle de physio. Il essaie de transmettre le rythme du reggae à la balle. Il rebondit, joue avec le bassin et le déplace à gauche et à droite, le penche en avant et en arrière, fait des cercles avec le bassin etc. Sentir le bassin; laisser tomber le bassin. Les pieds restent sur le sol, le torse est droit.

- Se détacher petit à petit de la balle de physio et continuer les mêmes mouvements du bassin en position verticale.
- Se déplacer dans la salle avec des petits pas et en continuant à faire danser le bassin.
- La même chose en faisant des cercles avec le bassin.



➔ Musique: p.ex.. DEB WISE: 20th Century ou BOB MARLEY

➔ Garder à l'esprit l'image du bassin assis; retourner de temps en temps sur la balle de physio.

Éléments de «Kiosk»: Les élèves essaient d'imiter les mouvements de la danse. Ensuite, ils apprennent les différents éléments de la danse «Kiosk» en cercle. L'enseignant fait la démonstration et les élèves l'imitent en musique.

Partie 1:

- A Balancer le bassin à droite et à gauche, cercle avec le bassin à droite et à gauche.
- B Idem, en faisant des pas de côté.
- C Avancer en tournant les hanches à droite et à gauche, faire des cercles avec les bras.
- D Reculer rapidement en faisant des cercles arrières asymétriques avec les épaules.
- E Faire un tour complet avec des pas de samba.
- F Sauts de reggae (= sautiller bas en position fléchie) vers le centre du cercle. «Attiré par la terre», twister avec le torse, plier les bras.
- G Jambes écartées, tourner depuis le milieu du cercle.

Partie 2:

Danser la polka: d'abord seul, puis à deux, bras dessus, bras dessous. Pas écartés – sauter à droite – pas écarté – sauter à gauche; libre dans la salle.



➔ Ecouter la musique avant de danser. Capter l'ambiance et repérer les deux styles de musique. Musique: RUMPELSTILZ: Kiosk (CD «Muesch nid pressiere», éditions Zytglogge 1993)

Danser «Kiosk»: Danser toute la danse avec les «éléments de Kiosk» et les pas de polka appris ci-dessus. Exprimer peu à peu les attitudes suivantes:

Partie 1: Reggae = cool, provocateur

Partie 2: Polka = gai, insouciant



➔ Travailler le domaine de l'expression en étant à l'écoute de la musique.

Reggae-Showtime: Choisir une formation à cinq sur la musique «Kiosk». Intégrer des déplacements et des changements de direction. Les participants élaborent leurs propres formes de mouvements. Les groupes présentent leur créations.



Ⓜ Créer une danse, s'observer mutuellement, s'évaluer et danser devant un public.

5.7 La breakdance

La breakdance, tout comme le graffiti et la musique rap, fait partie de la culture hip-hop qui attire de nombreux adolescents. Cette danse avec ces mouvements d'illusion et d'acrobatie s'adresse aux deux sexes. Elle constitue un accès possible à la danse.

Réussis-tu à donner l'illusion de la marche? Il faut beaucoup d'entraînement!

Introduction à la breakdance: Les élèves essaient des mouvements conformes à la musique et au rythme. Deux ou plusieurs élèves enchaînent leurs mouvements.

- L'enseignant (ou un élève) montrent des mouvements isolés (bouger uniquement la tête, les épaules, le torse, le bassin, les bras, les jambes etc.). Tous imitent ces mouvements en rythme.
- Robots: ils font des mouvements mécaniques, rigides. Comme préparation: le mannequin: A met B en position. Utiliser si possible toutes les articulations. Les «mannequins» commencent à bouger: une seule articulation à la fois, mais une après l'autre sans arrêt. Les élèves essaient d'avancer comme des robots.

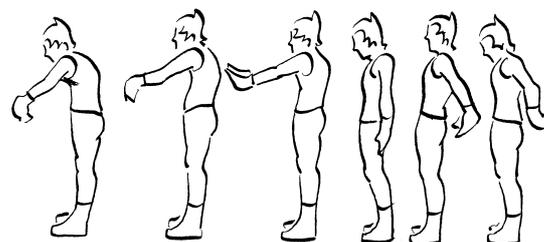


⇒ Exemples de musique: New York, Message etc. Elargir le répertoire d'expression de manière ludique.

⇒ Perceptions kinesthésiques: voir bro 2/5, p. 3

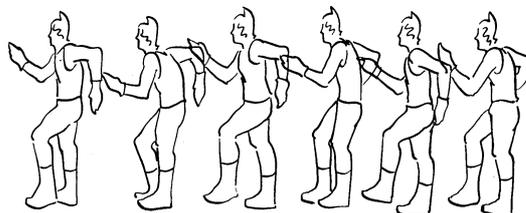
Vagues: Couchés sur le dos, les élèves essaient de faire un mouvement de vague depuis la tête jusqu'aux pieds. Lever et baisser l'un après l'autre: la tête, les épaules, la poitrine, le ventre, le bassin, les genoux et les pieds. Essayer d'avancer en faisant des vagues.

- Vague en position debout: la même chose que sur le dos. En faisant le mouvement des pieds, avancer d'un pas. La vague peut également se faire dans l'autre sens, c'est-à-dire depuis les pieds vers la tête.
- Vague avec le bras: d'une articulation à l'autre.
- Vague en cercle: les élèves se mettent en cercle en se touchant avec les paumes des mains. L'impulsion vient de l'enseignant. La vague parcourt le cercle.
- Deux ou trois vagues peuvent parcourir le cercle en même temps. Différer un peu les impulsions.



⚠ Commencer lentement et sans musique. Les vagues demandent une grande maîtrise du corps et une bonne capacité de coordination.

L'illusion de la marche: Tous marchent rapidement dans la salle. Ralentir petit à petit pour faire finalement du sur place. Pendant que se déroule lentement un pied, le pied libre glisse sur le sol dans une nouvelle direction (moonwalk). Le torse ne bouge pas. Les élèves s'observent mutuellement. Ils expriment leurs observations. Est-ce que l'illusion fonctionne?



⇒ Cette technique de marche a été empruntée à la pantomime.

Toc: L'encliquetage d'un mouvement est un jeu d'interaction entre tension et relâchement. Le mouvement se décrit comme si un mannequin attirait l'attention par des mouvements saccadés, interrompus. Exemple: le bras est tendu. Relâcher un peu la tension avant le mouvement. Le bras bouge un peu pour marquer ensuite un mouvement net dans la direction opposée. Le mouvement se termine en encliquetant le bras dans une nouvelle position. Le bras est à nouveau sous tension.

- Les élèves essaient et combinent des mouvements saccadés avec les différentes parties du corps.



Ⓜ Les élèves composent un spectacle en enchaînant les différents éléments comme des mouvements de robot, des vagues, des mouvements de mannequins et la marche.

5.8 La streetdance

Comme l'indique son nom, la streetdance est une danse de la rue, une danse des jeunes. Cette danse de la culture hip-hop se compose d'éléments de breakdance, de jazz, d'afro-dance et d'acrobatie en laissant beaucoup de liberté. En programmant l'apprentissage de cette danse à l'école, on donne aux adolescents l'occasion d'intégrer des savoir-faire qui leur sont propres.

La streetdance est une danse exigeante dans le domaine de la coordination et la condition physique.

Se déplacer en rythme: Les élèves se laissent inspirer par la musique et cherchent des formes de déplacement adaptées à la musique. Ils se les montrent et les essaient ensemble. Les élèves cherchent ensuite des mouvements de bras pour les formes proposées.

- 1-4: flexions des genoux. 5-8: marche nonchalante. Répéter de nombreuses fois.
- 1-4: pas à droite, gauche derrière le droit, pas à droite, fermer avec le gauche. 5-8 comme 1-4, à gauche.
- Slide: 1/2: grand pas à droite, ramener le pied gauche en le glissant par terre. 3/4: comme 1/2, commencer à gauche.
- Running-man: + 1: lever le genou droit – pied droit vers le sol et en même temps pied gauche en arrière. +2: comme 1 mais commencer à gauche.
- Variante de running-man: en levant le genou droit (gauche) faire un 1/4 de tour à droite (gauche).



➔ Exemple de musique: Classic Hip Hop. Definitive Hip Hop Mastercuts volume 1/2

➔ Il faut encourager les adolescents à intégrer leurs propres idées de rythme et de mouvements. Oser proposer des solutions individuelles - être créatif en dansant.

➔ Streetdance: voir bro 2/4, p. 33 et bro 2/6, p. 19

Variantes: «Pas de base de running-man» (1/2):

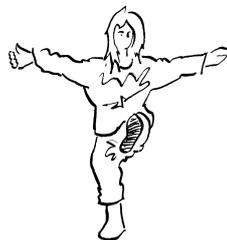
- 1 Saut en position demie écartée, bras tendus de côté.
- 2 Approcher les deux jambes simultanément avec les bras. Effectuer en rythme.
- Faire 1/4 de tour après deux sauts. Tourner plusieurs fois à droite ou à gauche.
- Ramener une jambe fléchie vers la jambe d'appui.
- Effectuer à vitesse lente, moyenne et rapide.
- Variante de running-man: sauter en position écartée avant et faire les mêmes variantes que ci-dessus.



➔ Expression: cool, léger, ludique. Donner l'occasion d'essayer des rythmes rapides. Soigner l'aspect expressif des mouvements.

Shake-turn: Les élèves essaient la suite suivante:

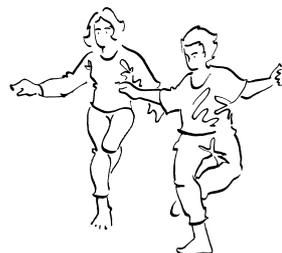
- 1 Saut en position écartée avant, p.ex. pied droit en avant.
- 2 1 à 2 shake avec le bassin.
- 3 Ramener la jambe arrière croisée vers la jambe avant.
- 4 Tourner vers la gauche sur place et poser rapidement le pied droit à côté du pied gauche.
- Essayer en cercle ou en ligne. Varier les rythmes.
- Enchaîner avec «running-man» ci-dessus.



➔ Faire toujours les mouvements à droite et à gauche.

Quick: Des pas rapides sur place liés avec des déplacements. Compter: 1 et 2 et ce qui suit:

- 1 Pied droit croisé devant le gauche + taper du gauche sur place
- 2 Pied droit croisé derrière le gauche + taper du gauche sur place.
- Enchaîner librement ces pas.
- Les élèves inventent une acrobatie au sol sur 8 temps (1 à 8).
- Créer une petite suite pour une représentation.



➔ Comme l'indique le nom: un pas rapide, un jeu de pieds! Expression: montrer sa propre virtuosité.

Ⓜ Créer un spectacle de streetdance d'une durée de 1 à 2 minutes en groupe. Le présenter au reste de la classe ou lors d'une manifestation.

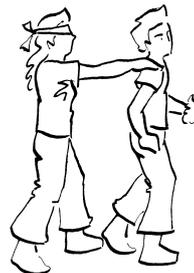
5.9 La cour de récréation, thème d'une streetdance

Inciter les adolescents à jeter un autre regard sur ce qui se passe sur la cour de récréation. Les scènes vécues ou observées peuvent inspirer la création d'une streetdance. D'autres scènes de la vie des adolescents peuvent également être utilisées pour créer une streetdance.

Créez une danse en partant des scènes vues dans les cours de récréation!

Guider et être guidé: Une moitié de la classe se disperse dans la cour, les yeux fermés et le bras droit tendu en avant. Les autres élèves se dirigent chacun vers un aveugle. Ils posent le bras droit sur les épaules et commencent à guider le partenaire aveugle à travers la cour. Les aveugles décident de la durée du contact. Ils lâchent prise et attendent un nouveau guide.

- Au moment de lâcher, l'aveugle décrit l'endroit où il pense se trouver, dans quelle direction il pense regarder et ce qu'il entend.
- Utiliser cette technique pour guider les aveugles: le voyant dirige le non voyant en tenant son coude droit avec la main gauche.



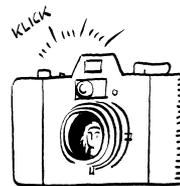
➔ Convient comme retour au calme (pour détendre et pour améliorer les perceptions).

➔ Améliorer les perceptions: voir bro 1/5, p. 9

⚠ C'est une question de confiance – faire attention les uns aux autres.

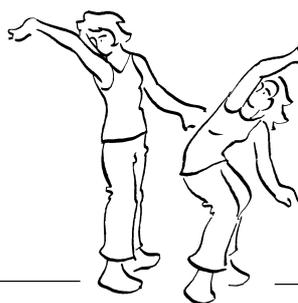
Mémoriser des photos: A guide l'aveugle B vers un point marquant de la cour et le tourne dans une certaine direction. B reste sur place comme «appareil de photo». A touche la tête de B avec son index et fait «klik». B ouvre les yeux pour un petit moment, il mémorise l'image qu'il voit et referme tout de suite les yeux. A guide B vers le prochain point marquant pour faire une photo. Ils font ainsi 5 prises de vue, puis changent de rôle.

- Inciter les élèves à percevoir consciemment (avec tous les sens) certaines situations de la récréation.



➔ Même un détail peut être passionnant. Voir la cour de récréation différemment.

Les scènes de la cour de récréation en dansant: Les élèves créent des danses sur une musique choisie par l'ensemble de la classe. Ils imaginent des scènes qui se déroulent durant la récréation et les interprètent en dansant. Exemples: la sonnerie, quitter la classe, des groupes d'élèves se saluent ..., ils utilisent des pas de danse connus ou créent leurs propres formes de mouvements. Ils présentent leurs danses à l'ensemble de la classe.



Ⓣ Présenter une scène de la cour de récréation sous forme de streetdance. *Critères:*

La danse a été créée par l'ensemble du groupe (le groupe s'auto-évalue). Le rythme de la musique est respecté. A 1, il y a un changement de mouvement.

Salutations entre jeunes: Cette séquence peut donner des idées pour créer d'autres formes de scènes. 8 pas nonchalants alternent avec une forme de salutations rythmée en 8 temps avec partenaire. Exemple:

- 1 Se laisser tomber en position écartée mi-basse.
- 2 Taper des deux mains sur les cuisses.
- 3 Frapper dans les mains.
- 4 Frapper les mains du partenaire.
- 5 Glisser les mains le long des cuisses vers l'arrière et se mettre en plié (fléchir les genoux).
- 6 Revenir en avant avec les mains pour ...
- 7 Faire un bloc de volley-ball et frapper dans les mains du partenaire.
- 8 Réception avec 1/2 rotation; claquer les doigts.



➔ Exemple de musique: D.J. BOBO: Somebody dance with me

Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Assis, assis... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BALK, A.:	Le stretching. Fiches techniques. Vigot. Paris.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

CASSETTE VIDEO

ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung. Bern 1999.
-------	--

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand.



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels