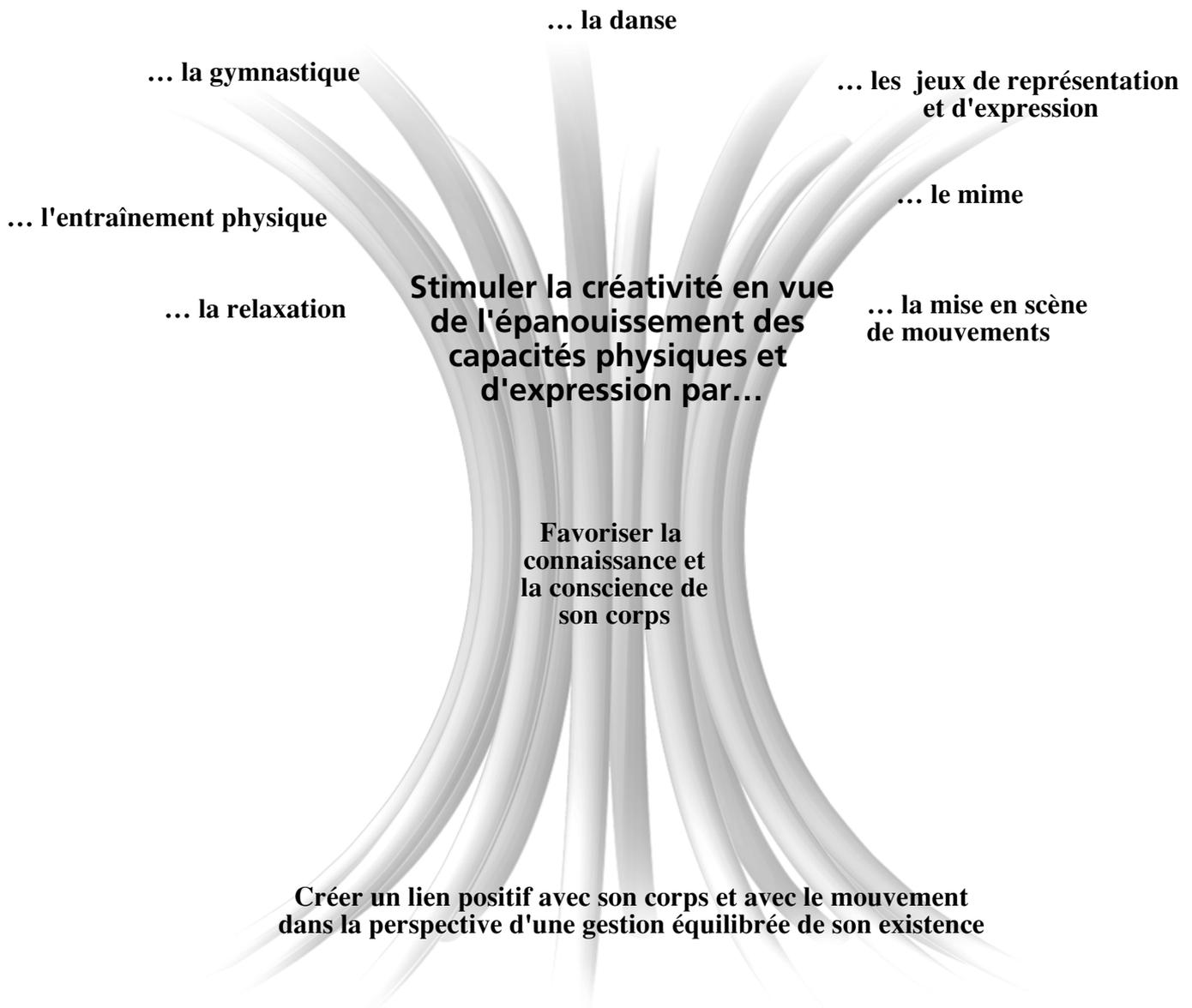




Vivre son corps S'exprimer Danser



La brochure 2 en un coup d'oeil



Les jeunes 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



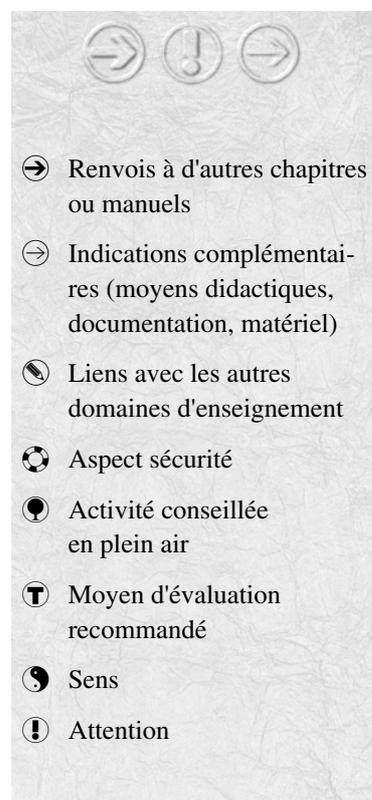
10^e – 13^e année scolaire

Livret d'éducation
physique et de sport

- 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.
-

Table des matières

Introduction	2
1 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre	
1.1 Potentiel et capacité de performance	3
1.2 Entraînement de l'endurance	4
1.3 Notions de biomécanique	5
1.4 Déséquilibre neuromusculaire	6
1.5 Étirer et renforcer	7
1.6 Renforcement musculaire	8
1.7 Combiner l'étirement et le renforcement	9
1.8 Mise en train centrée sur le corps	10
1.9 Se détendre	11
2 Percevoir / se mouvoir en rythme	
2.1 Relations motrices	12
2.2 Produire des rythmes – danse africaine	13
2.3 Jeux de rythmes	14
3 S'exprimer	
3.1 Nouer des contacts	15
3.2 Mimer	16
3.3 Improviser	17
4 Danser	
4.1 Danse libre	18
4.2 Nous dansons le hip-hop	19
Sources bibliographiques et prolongements	20



Introduction

Solliciter – se reposer

Une variation équilibrée de phases actives et de phases de récupération est bénéfique pour la santé. La plupart des activités scolaires se déroulant à la position assise, l'école ne remplit pas toujours ces conditions. Le mouvement et la relaxation doivent de ce fait faire partie intégrante de la vie quotidienne des jeunes. Les exemples d'activités proposées dans les pages pratiques de cette brochure permettent aux enseignants d'inciter les élèves à exercer leur condition physique de manière autonome et régulière.

La transmission de notions de biomécanique permet aux jeunes de déceler des déséquilibres neuromusculaires et d'y remédier par des exercices appropriés. De tels programmes d'exercices ont leur place non seulement dans l'enseignement de l'éducation physique, mais aussi et surtout dans le quotidien scolaire de chaque individu. Ainsi, certaines techniques de relaxation peuvent être d'une grande aide dans les cas de tensions physiques et psychiques.

Rythme

Le mouvement rythmique n'est pas uniquement une affaire d'esthétique. Il permet avant tout aux jeunes de découvrir leur propre corps et d'expérimenter individuellement les liens étroits existant entre le rythme et le mouvement. De telles expériences sont possibles grâce à toutes sortes de jeux de rythmes et à différentes formes de danses africaines.

Improvisation

Des tâches d'improvisation et de mime donnent aux étudiantes et étudiants l'occasion de découvrir leur propre mode d'expression à travers le mouvement. Il faut toutefois disposer de temps et d'espace suffisants. L'atmosphère de la leçon doit permettre aux jeunes d'évoluer et de s'exprimer sans gêne.

Chorégraphie

La dernière partie de la brochure met l'accent sur la chorégraphie dans le domaine de la danse. Le Hip-Hop y est abordé à titre d'exemple. La danse est le reflet d'une certaine culture de la jeunesse. Elle permet à certains de se dissocier du monde des adultes et à d'autres d'affirmer leur identité. La mise en place de telles formes d'expression nécessite la participation des étudiants à la planification et à la réalisation de l'enseignement.

Ce domaine de l'activité physique permet d'appliquer de manière concrète les différents styles d'enseignement *dirigé, réciproque et autonome*.

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/1, p. 98

1 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre

1.1 Potentiel et capacité de performance

Se sentir bien grâce à une bonne condition physique

Durant son cursus scolaire, chaque jeune a l'occasion d'expérimenter l'efficacité d'un entraînement dosé de la condition physique. Ses bienfaits se font ressentir aussi bien au niveau psychique que physique, dans le domaine de la santé et du bien-être global.

"La condition physique est la capacité ponctuelle de l'être humain à l'accomplissement de tâches motrices définies" (RÖTHIG, 1992, p. 165). La condition physique de l'homme englobe toutes les dimensions de sa personnalité et de ses actions. Une grande partie de celles-ci peuvent être influencées par un entraînement régulier, car l'activité physique, le style de vie, la condition physique, la santé et le bien-être sont des notions étroitement liées.

➔ Le bien-être grâce au mouvement: voir bro 2/1, p. 5

Entraînement de la condition physique et performance

L'endurance, la souplesse et la force combinées avec de bonnes capacités de coordination sont à la base de la condition physique et sont déterminantes pour la capacité de performance. Un entraînement polyvalent et ciblé de la condition physique tient compte des aspects suivants:

- entraînement régulier et planifié de l'*endurance* qui (accompagné d'un mode d'alimentation et de vie sains) mène à une optimisation de la capacité de performance physique et de la résistance globale à l'effort, mais qui peut aussi influencer indirectement les facultés cognitives;
- entraînement systématique de la *souplesse* pour la conservation d'un degré optimal de mobilité, d'élasticité et de flexibilité;
- entraînement ciblé de la *force*; permet le développement et le maintien du tonus de l'ensemble de la musculature du squelette, qui représente 30 à 40% du poids du corps et qui assure la statique de l'appareil locomoteur;
- entraînement polyvalent des facultés de coordination pour le développement et le maintien d'une fonctionnalité optimale de toutes les parties du système sensoriel et nerveux impliquées dans la régulation sensori-motrice.

D'un point de vue médico-préventif, un accent particulier sera mis sur l'entraînement de l'endurance et la prévention de processus dégénératifs de l'appareil locomoteur.



➔ Entraînement de l'endurance: voir bro 2/6, p. 4

Principes de base pour l'entraînement de l'endurance

De jeunes adultes devraient être en mesure de planifier et de réaliser leur propre entraînement de la condition physique. Les conseils suivants les aideront pour la pratique:

- Se fixer des objectifs réalistes pour la pratique d'un sport de maintien et l'entraînement de la condition physique.
- Solliciter l'organisme de manière adaptée par rapport au besoin.
- Doser le volume et l'intensité de la sollicitation par rapport aux possibilités individuelles.

1.2 Entraînement de l'endurance

L'entraînement de l'endurance est une composante essentielle de l'entraînement de la condition physique. Il favorise le développement de la performance, limite les déficiences du système cardio-vasculaire et prévient les maladies dues au manque de mouvement et à la sédentarisation.

➔ Entraînement de l'endurance: voir bro 1/1, p. 37

Critères et conseils pour l'entraînement (selon ZINTL, 1990)

Critères:	Programme minimal pour personnes peu entraînées:	Programme optimal pour personnes bien entraînées:
<i>Durée brute de l'effort / semaine:</i>	60 minutes = env. 9-12 km de course à pied ou 20-25 km de vélo	3 heures (2-4 heures): p.ex. 35-40 km de course à pied à 12 km/h
<i>Intensité de l'effort:</i>	50% VO ₂ max correspond à env. FQ = 170 moins 1/2 de l'âge (en années)	70-80 % du VO ₂ max *
<i>Durée de l'effort:</i>	Efforts continus d'une durée de 10-12 minutes, jusqu'à 30 minutes au maximum	Efforts continus dépassant 30 à 60, év. 70 minutes (y compris légère mise en train)
<i>Fréquence de l'effort:</i>	5 fois 12 minutes à 2 x 30 minutes / semaine	6 x 30 minutes à 3 x 60 minutes par semaine
<i>Remarques:</i>	Des efforts engendrant des pulsations de 100-110/min peuvent avoir un effet d'entraînement chez des personnes non entraînées, pour autant que la durée de l'effort atteigne 1 heure par jour.	* VO ₂ max = capacité maximale de transport d'oxygène (correspond environ à la capacité cardiaque et cardio-vasculaire maximales).

Conseils pour un entraînement adéquat de l'endurance

Les sollicitations unilatérales de l'appareil locomoteur peuvent engendrer des déséquilibres musculaires et favoriser l'apparition d'usure au niveau de articulations. Les principes suivants sont donc à prendre en compte pour l'entraînement de l'endurance:

- Éviter tout mouvement unilatéral: un entraînement de l'endurance préventif se compose de diverses disciplines sportives.
- Echauffer l'appareil locomoteur avant chaque entraînement et préparer soigneusement les articulations aux sollicitations mécaniques: soulager les contractions musculaires par un programme de stretching et d'assouplissement.
- Précéder la phase de récupération après un effort d'un programme de stretching et d'assouplissement.
- Suivre un programme régulier de gymnastique de maintien.
- Augmenter progressivement le volume de l'effort, afin de permettre aux structures passives (tissu osseux et ligaments) de s'adapter aux sollicitations motrices.
- Veiller à un équipement sportif adapté aux besoins individuels de chacun (p.ex. chaussures).
- Agrémenter chaque séquence de course à pied de gymnastique des pieds.

Une statique inadaptée des pieds, des genoux, des articulations de la hanche et de la colonne vertébrale peut engendrer des dommages biomécaniques irréversibles. Des formes orthopédiques utilisées de manière conséquente peuvent tout au plus corriger la statique et prévenir les apparitions d'usure.

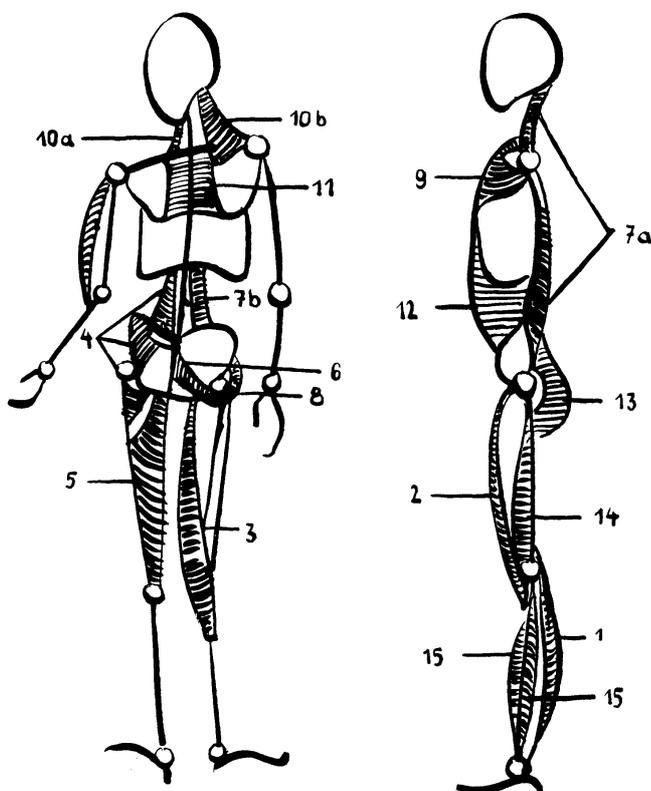
1.3 Notions de biomécanique

Groupes musculaires et leurs fonctions

Des connaissances de base de biomécanique facilitent la compréhension du fonctionnement de notre corps. Le tissu musculaire squelettique peut être subdivisé en trois groupes: les muscles toniques, mixtes et phasiques. Des distinctions peuvent être faites selon leur fonction, leur structure, l'innervation, les échanges chimiques, leur origine et leur insertion.

À l'origine, la musculature tonique avait principalement une fonction de maintien, tandis que la musculature phasique permettait des tâches motrices. Chez l'homme, ces deux groupes musculaires ne se trouvent plus selon leur forme originelle. En cas de charges inadaptées (dues à des sollicitations unilatérales, mais aussi à l'inactivité), une distinction entre ces deux groupes est possible, notamment à cause des réactions typiques qu'elles engendrent. Les muscles *toniques*, plus nombreux, tendent à se raccourcir; la musculature phasique, quant à elle, tend à s'affaiblir. Les muscles toniques raccourcis dominant, entravent les muscles *phasiques* antagonistes (s'opposant au mouvement) et agonistes (participants au mouvement) et empêchent leur fonctionnalité et entraînent une optimisation.

➔ Prévention des accidents de sport: voir bro 1/1, p. 40 ss.



Musculature tonique

- 1 *Jumeaux de la jambe*
Fonction (F): flexion plantaire du pied; flexion du bord interne du pied
- 2 *Quadriceps fémoral droit de la cuisse*
F: extension du genou; flexion de la cuisse sur la hanche
- 3 *Muscles de la loge postérieure de la cuisse*
F: flexion du genou; extension de la cuisse sur la hanche
- 4 *Muscles ilio-psoas*
F: flexion de la cuisse sur le tronc; flexion des hanches
- 5 *Muscles adducteurs*
F: adduction; stabilisation du bassin
- 6 *Muscle piriforme*
F: Rotation latérale externe de la cuisse
- 7a *Muscles extenseurs du dos* (région lombaire et cervicale)
F: extension de la colonne vertébrale
- 7b *Carré des lombes*
F: extension du tronc (responsable de la position debout)
- 8 *Tenseur du fascia lata*
F: Abduction de la cuisse
- 9 *Grand pectoral*
F: mouvement des bras (levés) vers l'avant et à l'intérieur
- 10 *Muscles de la face postérieure du thorax* (partie descendante)
F: élévation des épaules

Musculature phasique

- 11 *Muscles rhomboïdes*
F: Fixent les omoplates; extension de la colonne dorsale
- 12 *Musculature abdominale*
F: flexion de la cage thoracique sur le bassin
- 13 *Muscles fessiers*
F: extension dans l'articulation des hanches
- 14 *Extenseurs latéraux internes et externes de la cuisse*
F: extension dans l'articulation du genou
- 15 *Musculature de la loge antérieure de la jambe*
F: flexion du pied; flexion du bord externe du pied

1.4 Déséquilibre neuromusculaire

Un déséquilibre neuromusculaire est le résultat du déséquilibre entre les muscles fléchisseurs toniques (raccourcis) et les muscles extenseurs phasiques (affaiblis). Il peut engendrer des déséquilibres posturaux, des dérangements moteurs, des surmenages douloureux des groupes musculaires et tendineux concernés, une diminution des capacités de performance et une augmentation du risque de blessure.

Déséquilibres posturaux dans la région scapulaire

Une "mauvaise" position assise, monotone et stéréotypée engendre un raccourcissement bilatéral de la musculature phasique pectorale. Les épaules sont tirées en avant. Parallèlement, on observe souvent un affaiblissement des muscles antagonistes phasiques (muscles rhomboïdes situés entre les omoplates; fixateurs des omoplates et extenseurs du dos dans la région de la colonne dorsale) ainsi qu'un raccourcissement des muscles fléchisseurs des genoux (muscles de la loge postérieure de la cuisse). Des pantalons trop serrés (p.ex. jeans) accentuent ce phénomène. Les conséquences se traduisent par des troubles de la tenue dûs à un dos rond prononcé et un bassin fixe. Les extensions du corps et mouvements de prise d'élan pour les lancers s'en trouvent limités. Un étirement de la musculature phasique et un renforcement de la musculature tonique contribuent à éviter, voire à corriger, de tels déséquilibres.

Prévenir les déséquilibres posturaux

Pour éviter les déséquilibres posturaux dus à un déséquilibre musculaire, une gymnastique d'étirement et de renforcement ciblée est nécessaire. Une attention particulière sera portée à la musculature influencée négativement par des positions assises erronées: la musculature pectorale, les muscles ilio-psoas et les muscles de la loge postérieure de la cuisse – représentants typiques du groupe tonique – ne sont presque jamais sollicités sur toute leur longueur. Sans mesures de prévention, leur raccourcissement est donc inévitable.

En contrepartie, un affaiblissement – dû à une position assise passive – des muscles phasiques abdominaux, des muscles fessiers et des muscles situés entre les omoplates se fait ressentir. Les muscles toniques ne doivent pas exclusivement être étirés, ils doivent aussi être renforcés. Pour éviter cependant les raccourcissements, un étirement régulier est important. Ces réflexions sont aussi valables pour la musculature phasique.

Les déséquilibres neuromusculaires peuvent apparaître dans les articulations des pieds et des genoux, au niveau du bassin et de la colonne lombaire ainsi que de la ceinture scapulaire et de la colonne dorsale.

Un enseignement varié de l'éducation physique contribue largement à la prévention de troubles et de problèmes de la tenue. Beaucoup d'aspects concrets et d'exemples pratiques aideront les jeunes à gérer leur corps de manière réfléchie et responsable.

1.5 Etirer et renforcer

Conserver et acquérir de la souplesse

Une bonne souplesse est indispensable à la performance ainsi qu'à la tenue du corps et aide à prévenir les blessures. Les objectifs visés dans le présent chapitre sont l'étirement ciblé d'une musculature tonique souvent victime de mouvements unilatéraux, de passivité et tendant à se raccourcir, le maintien de la souplesse et la prévention des déséquilibres posturaux.

Faut-il étirer de manière statique, dynamique, de manière active ou passive? Tout dépend des besoins individuels dans une situation donnée.

Thèses régissant l'étirement

- La contraction et le relâchement, ainsi que l'étirement et l'assouplissement, sont des mesures de maintien fonctionnel efficaces et sont complémentaires à l'entraînement. Ils favorisent la prise de conscience du schéma corporel et le bien-être, régularisent le tonus musculaire et font partie intégrante d'un programme quotidien de maintien de l'appareil locomoteur actif et passif, plus particulièrement du système neuromusculaire.
- Le *stretching* peut compléter un *échauffement* comme préparation fonctionnelle ou peut agrémente le *retour au calme*; il ne doit cependant en aucun cas les remplacer.
- Un étirement statique (actif et passif) comme un étirement dynamique (actif et passif) peuvent contribuer à une optimisation de la mobilité.
- Un étirement incontrôlé et saccadé peut engendrer des dommages au niveau de l'appareil locomoteur passif et est, de ce fait, à éviter.
- Lors d'un étirement statique, le tonus musculaire augmente plutôt qu'il ne diminue. L'irrigation sanguine ne peut être optimisée par une telle mesure.
- Il n'est pas prouvé que l'étirement statique soit un moyen de prévention contre les accidents. Il évite cependant qu'un muscle dont les fibres ont été temporairement endommagées par une sollicitation exagérée et excentrique ne le soit de manière irréversible.
- La musculature devrait, au terme de toute activité physique intensive, être décontractée, assouplie, et rétablie de manière dynamique. Elle ne devrait cependant pas être soumise à un étirement statique prolongé.
- Le réflexe d'étirement n'est pas un réflexe "de protection". Il est au service de la régulation motrice et apparaît au cours de modifications surprenantes et abruptes de la longueur des tissus musculaires. Il n'est pas déterminant dans la justification de "règles du stretching".
- Le tonus musculaire est, entre autres, influencé par des facteurs psychiques, et les raccourcissements musculaires ont fréquemment des origines émotionnelles. Il est de ce fait important de se "relâcher" et se décontracter complètement lorsque l'on étire sa musculature.

Les avis divergent quant à l'efficacité des différentes techniques d'étirement. La supériorité de l'étirement statique par rapport à l'étirement dynamique n'est pas prouvée.

➔ Etirer: voir bro 2/6, p. 9; bro 2/5, p. 8 s.

➔ Déséquilibre neuromusculaire: voir bro 2/6, p. 6

1.6 Renforcement musculaire

L'exemple suivant est une introduction à un renforcement dynamique lent. Un bon échauffement préalable est nécessaire.

Conseils pour la pratique:

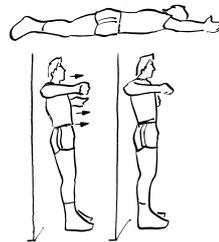
- Exécuter des mouvements lents, réguliers et continus.
- Réaliser 10–30 répétitions. L'effet d'entraînement maximal est atteint après 3 séries entrecoupées de pauses de 1-2 minutes. Chronométrer.
- Éviter la cambrure de la colonne vertébrale; respirer de manière continue.

La force est primordiale dans le sport et dans le quotidien.

⚠ Intégrer 2–3 exercices de renforcement dans chaque leçon.

Musculature des épaules:

- A plat-ventre: soulèvement des deux bras fléchis sur les côtés. Les jambes restent au sol, les bras ne touchent pas le sol (aussi avec mouvement circulaire des bras et autres mouvements).
- Repousser son corps de la paroi à l'aide des coudes (à la hauteur des épaules): les talons sont à une distance de 1–2 longueurs de pieds du mur; le mouvement doit permettre au corps tendu de se décoller de quelques centimètres. Les omoplates ne prennent pas appui au moment du retour.



⚠ Veiller à éviter les cambrures de la colonne vertébrale.

Musculature abdominale:

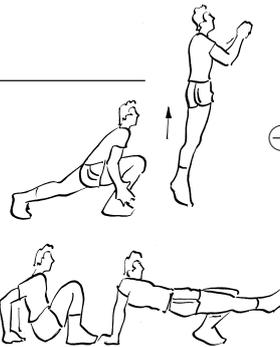
- Flexions du torse en position dorsale, jambes fléchies: replier et soulever lentement le haut du corps, agrémenter d'une légère torsion afin de renforcer aussi la musculature abdominale transversale.
- Extension et léger soulèvement du bassin en position dorsale: l'amplitude du mouvement est minime. Soulever d'abord le bassin, puis presser la colonne lombaire au sol en élevant légèrement les genoux.



⚠ La position des jambes reste similaire pour les deux exercices.

Musculature des fessiers:

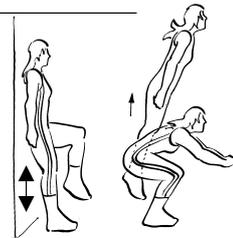
- Redressement du corps après un pas tombé en avant: plus le mouvement est ample, plus la musculature est sollicitée.
- Extension du bassin en appui dorsal: mains appuyées derrière le corps. Une jambe est fléchie, talon près des fesses, l'autre est tendue. Soulever le bassin jusqu'à l'extension complète de l'articulation des hanches (bassin, genoux et pied à hauteur identique).



➞ Aussi avec saut en extension

Extenseurs internes et externes de la cuisse:

- Flexion et extension des genoux contre une paroi: le dos glisse le long du mur. Réaliser l'exercice sur une jambe, flexion jusqu'à env. 45%.
- Sauts en extension sur une ou deux jambes: genoux légèrement fléchis au départ. Réception amortie (angle des genoux pas inférieur à 90°).



➞ L'extenseur interne de la cuisse développe la plus grande activité dans la phase finale de l'extension.

Mollet et musculature tibiale antérieure:

- Sauts latéraux d'une jambe sur l'autre: exécuter des sauts éloignés à ras le sol.
- Soulever la pointe du pied avec résistance: position assise, genoux en légère flexion, fléchir le pied et vaincre la résistance de l'autre jambe.



➞ Réception et appel sur l'intérieur du pied: sollicitation de la musculature des mollets.

1.7 Combiner l'étirement et le renforcement

Un entraînement équilibré de la condition physique comprend autant d'exercices d'étirement que d'exercices de renforcement musculaire. Il convient d'étirer les muscles toniques souvent raccourcis et de renforcer la musculature phasique affaiblie. Quelques exercices ciblés seront présentés pour remédier aux points faibles les plus courants, souvent à l'origine de douleurs. Le quotidien devrait offrir de multiples possibilités d'étirement et de renforcement visant à éliminer les positions monotones (position assise ou debout prolongées) et à proposer des alternatives.

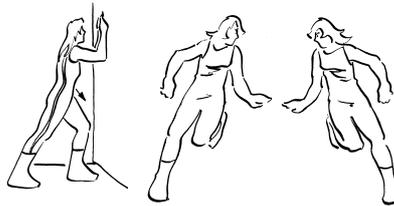
S'entraîner d'une manière équilibrée signifie étirer et renforcer.

Articulations des pieds

Constat: musculature du mollet raccourcie; musculature tibiale antérieure et du mollet affaiblies.

Conséquences: tendance à un déséquilibre latéral externe (entorse, blessure ligamentaire).

Prévention: étirement de la musculature du mollet; Renforcement de la musculature tibiale antérieure et du mollet.



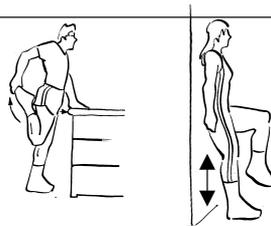
⇒ Porter de bonnes chaussures. Étirer à tout prix la musculature après une course prolongée.

Articulation des genoux

Constat: quadriceps raccourci; muscles adducteurs affaiblis.

Conséquences: le ménisque est tiré vers l'extérieur; sollicitations unilatérales et usure douloureuse.

Prévention: étirer le quadriceps; renforcer les adducteurs.



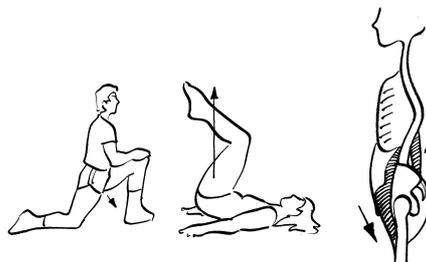
⇒ Protéger et échauffer les articulations des genoux (p.ex. pour le snowboard).

Bassin et colonne lombaire

Constat: musculature antérieure de la hanche, muscle droit de la cuisse et élévateur du dos raccourcis au niveau des lombes. Fessiers et abdominaux affaiblis.

Conséquences: bascule exagérée du bassin; position cambrée accrue et, souvent, douleurs dorsales.

Prévention: étirer la musculature antérieure de la hanche, le quadriceps et l'élévateur du dos au niveau des lombes; renforcer abdominaux et fessiers.



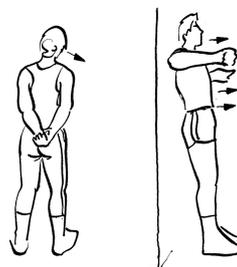
! Douleurs dorsales fréquentes chez les jeunes.

Ceinture scapulaire et colonne dorsale

Constat: muscles pectoraux, de la nuque et souvent aussi de la loge postérieure de la cuisse raccourcis. Musculature dorsale (entre les omoplates) affaiblie.

Conséquences: dos rond prononcé; bassin fixe; possibilités de mouvements limitées, engendrant des douleurs dorsales.

Prévention: étirer la musculature pectorale, de la nuque et de la loge postérieure de la cuisse; renforcer la musculature dorsale au niveau des omoplates.



⇒ Varier fréquemment les positions assises et debout. Exploiter les situations du quotidien pour l'étirement et le renforcement musculaire.

Tout le corps

Principe: prévenir vaut mieux que guérir!

- Se déplacer à pieds nus sur une surface élastique et irrégulière (tapis, sable, gazon...).
- Exercices d'équilibre, si possible à pieds nus.
- Ramper sur le ventre et sur le dos.
- Grimper, se suspendre..., lancer des deux mains.
- Réaliser beaucoup d'exercices à hauteur de tête.



⇒ Intégrer 2–3 exercices d'étirement et de renforcement individuels dans chaque leçon.

1.8 Mise en train centrée sur le corps

Une mise en train focalisée sur le corps comprend des formes libres et des formes imposées. Le but est une prise de conscience de son propre corps, une distinction entre la contraction et le relâchement. Les tâches peuvent être présentées par l'enseignant ou expérimentées individuellement.

Apprendre à connaître son corps.

S'étirer – bâiller: Les jeunes sont répartis dans l'espace: étirer le corps dans toutes les directions. Enrouler, tordre son corps, le redérouler et l'allonger. Se représenter un chat qui bâille et qui s'étire.



⇒ Musique: percussions.

Jeux d'articulations: Comment puis-je faire bouger mes articulations? Comment fonctionnent-elles? Quelles actions du corps permettent-elles? Puis-je les actionner lentement, rapidement? Où sont mes limites?

- Les jeunes découvrent et démontrent de nouvelles possibilités.
- Pour finir, (faire) secouer toutes les articulations.



Sautiller – s'immobiliser: Sautiller dans l'espace sur une musique entraînante. S'immobiliser à l'arrêt de la musique, tenir en équilibre, se raidir... puis continuer de sautiller dans une nouvelle direction.

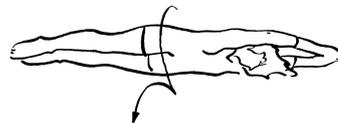
- Trouver ou imiter un nouveau mode de sautillerment.



⇒ Exige de la présence et de la tenue du corps.

Percevoir l'espace: Se déplacer dans l'espace de diverses manières nouvelles et inhabituelles:

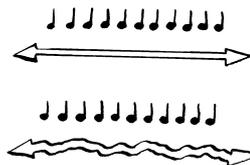
- Ramper sur le sol, tourner, rouler, glisser, à quatre pattes, en avant, en arrière, de côté.
- Mouvements crispés, détendus.
- Expérimenter diverses techniques de marche: tourner sur 1 ou 2 jambe(s), marcher furtivement...
- Sautiller, sauter, marcher sur la pointe des pieds.



⇒ Se mouvoir en fonction de la dynamique, de la structure rythmique, de la position des bras et de la tenue du corps et observer.

Se contracter – se détendre: Avec tout le corps ou une partie seulement, sur place ou dans l'espace.

- Se contracter sur 8 temps - se détendre sur 8 temps; 4 t. contracté - 4 t. détendu, 2 t. contracté - 2 t. détendu, 1 t. contracté - 1 t. détendu.
- Relâcher, resp. augmenter peu à peu la tension.
- Modifier subitement, conserver un degré de tension.
- Expérimenter des formes mixtes.



⇒ Jeu de contraction à deux: face à face, avec contact visuel, A contracte sa musculature, B la détend et vice-versa.

Frictionner et secouer: Eliminer les tensions après les jeux de contractions: se frictionner les bras, la tête, la poitrine, le bassin, les jambes; dans la région lombaire, les fesses, les jambes. Après les frictions, tapoter doucement et revitaliser les différentes parties du corps.



⇒ Les frictionnements et tapotements sont aussi réalisables à deux. Les frictionnements s'effectuent dans le sens de la circulation veineuse (en direction du coeur).

Etirement continu: Etirer la musculature, se coucher sur le dos et s'étirer lentement et de manière continue. Le déroulement moteur est organique; pas de transitions saccadées.

- Etirer la musculature dans diverses positions corporelles choisies individuellement.
- Etirer en gardant les yeux fermés.



⇒ Convient à un retour au calme.

1.9 Se détendre

Les occasions de se détendre ne manquent pas: après une activité sportive, au terme d'une leçon éprouvante, en fin de journée. Les exemples suivants démontrent les bases de diverses techniques de détente.

☞ Ces exercices sont aussi réalisables en classe ou ailleurs.

Grâce à une technique de détente réfléchie, nous "faisons le plein" d'énergie.

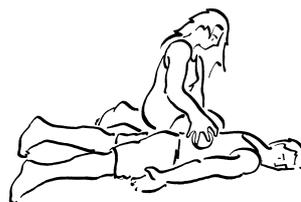
Retour au calme: A deux: A est debout, pieds parallèles à largeur de hanches et genoux légèrement fléchis, pour décharger le dos. Il enrôle lentement la colonne vertébrale en commençant par la tête, bras détendus, jusqu'à atteindre une position légèrement recourbée. B vérifie si ses bras, ses épaules et sa tête sont bien relâchés. Avec l'extrémité de ses doigts, B presse délicatement sur le côté de la colonne et la suit jusqu'au niveau des hanches. Le tronc de A bascule peu à peu en avant. Ensuite, A déroule à nouveau la colonne vertébrale jusqu'à retrouver la position initiale. Changer les rôles.



☞ Les exercices de partenariat requièrent de la confiance et une bonne atmosphère.

Massage avec balles: Tous les jeunes ont 2 balles de jonglage. Malaxer les balles dans la main gauche et dans la main droite. Expérimenter le contact d'une balle sur son propre bras: tapoter doucement, presser, frotter. Procéder de même sur les épaules et dans la région lombaire.

• A deux: A est couché sur le sol, détendu. B masse A avec les deux balles. Echanger les expériences.



☞ Exercice de détente autant pour soi que pour les autres.

☞ Exercice de détente pour les bras et les épaules.

Cordon: Avec les doigts, palper son corps en partant du sternum, suivre la clavicule jusqu'à l'extrémité de l'épaule, toucher sa partie supérieure, palper l'articulation, puis redescendre le long du bras jusqu'à l'extrémité des doigts. Prendre conscience que le bras est fixé au sternum par l'intermédiaire de la clavicule via l'omoplate. Représentation: le bras est un "cordon" fixé à l'omoplate. Se pencher légèrement de côté et laisser le bras se balancer d'avant en arrière. Après environ 1 minute, se redresser lentement et comparer la longueur des deux bras: Le "bras-cordon" est souvent plus allongé, du fait qu'il est plus décontracté.



☞ Utilisation d'une image pour exprimer la décontraction. Accentuer le relâchement musculaire au niveau de l'épaule.

Voyage fantaisiste: Les yeux fermés, tous les jeunes sont assis ou couchés dans une position confortable et détendue. L'enseignant les emmène dans un voyage fantaisiste en décrivant, d'une voix calme, une vision, un événement, un environnement naturel. Exemple: "Tu es couché sur l'herbe. Le soleil brille et dégage de la chaleur. Tu entends le gazouillement des oiseaux..." Donner du temps pour permettre aux jeunes d'entrer dans la situation. A l'aide de quelques phrases courtes, faire revenir à la "réalité". Echanger les expériences.



☞ Relaxation globale: L'attention est focalisée sur l'être intérieur.

En chemin: Tous les jeunes disposent de suffisamment de temps pour traverser la salle. Ils choisissent un itinéraire et vivent des expériences individuelles.

• Toujours reprendre le même itinéraire.
• Varier les itinéraires; Echanger les impressions.



☞ Forme active de détente qui permet un retour au calme et rétablit la concentration.

2 Percevoir / se mouvoir en rythme

2.1 Relations motrices

Le travail en partenariat inspire et anime le mouvement. L'interdépendance, les liens affectifs, les aspects de donner et recevoir, lutter et s'entraider, influencer et s'adapter y sont mis en évidence. Toutes les formes suivantes sont aussi réalisables en plein air.

Se mouvoir et se laisser guider.

Conduire un partenaire à l'aide des mains: A pose délicatement ses mains sur les omoplates de B et conduit ce dernier dans un espace donné. B essaie de réagir aux pressions exercées par les mains de A et d'éviter toute interruption dans ses mouvements.

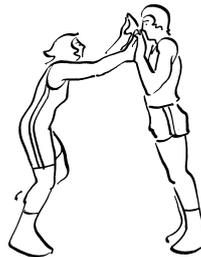
- Les mains de A peuvent agir sur tout le dos de B.
- A peut aussi tourner B (en retirant une main).
- Marcher en avant et en arrière. A exerce, dans ce cas-là, une contre-pression.
- A ferme les yeux et se laisse guider par B. Si B s'arrête, A essaie de décrire le lieu où ils se trouvent. Echanger les rôles.
- Franchir, contourner des engins, en plein air.



⊗ Attention aux collisions. Les conducteurs sont responsables des personnes qu'ils manipulent.

Se tirer / se pousser par les mains: A tient B par les mains. Il le tire et le pousse dans un espace donné.

- Avec plus ou moins de force de la part de A ou plus ou moins de résistance de la part de B.
- A conduit B uniquement d'une seule main.
- Inclure des arrêts durant lesquels A et B recherchent des positions d'équilibre (p.ex. s'appuyer l'un contre l'autre; positions identiques ou différentes ...).
- Evoluer d'abord lentement, puis accélérer.



⇒ Inclure le rythme dans les différentes formes.

Lutter: 2 jeunes se confrontent de manière qu'aucun d'eux ne se blesse.

- Essayer au ralenti.
- En utilisant le minimum de force, concéder la victoire à l'adversaire.
- Aussi avec support musical: combattre au rythme de la musique.
- Expérimenter les notions de domination et de soumission. Jouer ces rôles de manière muette.



S'appuyer: Tous les jeunes se déplacent librement dans l'espace, essaient de se rencontrer et de s'appuyer, dos à dos, les uns contre les autres.

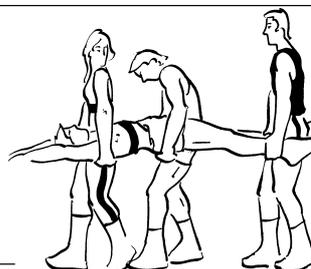
- Augmenter progressivement la pression.
- S'appuyer en utilisant d'autres parties du corps (p.ex. côte à côte, épaule contre épaule ...).
- A glisse à terre, roule de côté, se relève, puis recherche l'appui d'un autre partenaire.



⇒ En musique: se déplacer sur des mesures de 8 temps. A la fin de la 2ème mesure, chercher un(e) partenaire, s'appuyer contre lui (elle) durant 8 temps, puis repartir selon le même schéma.

Porter: Essayer de se porter mutuellement dans diverses positions.

- A est couché sur le dos. 3-4 jeunes se placent à droite et à gauche de A, le soulèvent et le transportent à travers un espace donné.
- A appuie son ventre contre le dos de B. B se penche en avant et soulève B.



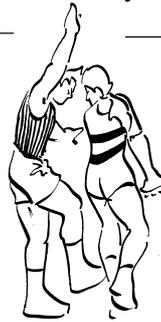
⚠ Veiller à garder le dos droit lorsque l'on soulève une charge.

2.2 Produire des rythmes – danse africaine

La danse africaine est riche en rythmes. L'expérimentation individuelle est la meilleure manière de découvrir les liens étroits existant entre le mouvement et le rythme. Outre nos propres "instruments corporels", il existe toutes sortes d'instruments de percussion permettant la production de rythmes.

Modèle rythmique: En guise d'introduction, nous élaborons un modèle rythmique en tapant dans les mains, sur différentes parties du corps, en trépiçant et en claquant des doigts: le groupe A frappe un tempo continu d'env. 80 pulsations à la minute. Le groupe B tape du pied sur ce tempo et accentue le 1er temps de chaque mesure. Le groupe C frappe le rythme sur les cuisses. Le groupe D improvise des rythmes à l'aide de claves.

- Un groupe se déplace sur ce rythme.
- Alternner différents éléments musicaux.



➔ Instruments musicaux corporels: frapper dans les mains, trépiçner, taper sur différentes parties du corps, claquet des doigts.

Produire des rythmes: Exercer en commun différents rythmes en frappant dans les mains ou directement sur des tambourins. La classe est divisée en deux groupes: les musiciens (M) et les danseurs (D). M frappe le rythme 1; D évolue dans l'espace sur ce rythme. M frappe le rythme 2; D répond en écho, p.ex. en faisant de petits pas et en réalisant des déplacements rapides. M et D changent fréquemment les rôles.

- M et D échangent systématiquement les rôles après 4 répétitions d'un certain rythme.
- Choisir une suite de pas pour chaque modèle rythmique: M accompagne chaque modèle 4 fois; D s'y adapte.
- M se divise en sous-groupes. Les rythmes se chevauchent et l'on obtient un modèle rythmique. D invente une suite de pas correspondant ou improvise.



➔ Acquérir de l'assurance dans la production de rythmes et dans la manipulation d'instruments de percussion.

➔ Apprendre et enseigner dans le domaine du rythme et du mouvement: voir bro 2/1, p. 8 s.

Images africaines: Le groupe des musiciens choisit 2-3 rythmes et accompagne. Le sol est parsemé d'images de danseurs africains. Tâche pour le groupe des danseurs: se mouvoir en rythme (mouvements de ressort et contact prolongé avec le sol). S'arrêter devant une image et prendre la position correspondante... se déplacer librement jusqu'à l'image suivante.



➔ Aussi avec de la musique africaine.

Danse des images: Développer une danse basée sur des images: un petit groupe choisit une suite d'images (chaque image correspond à un mouvement spécifique, à un rythme précis). Ensemble, nous créons une "danse des images": image - déplacement - image, etc.

- Définir les mouvements qui correspondent à chaque image et à chaque déplacement et créer une "danse sans fin" ou une petite chorégraphie.
- Accompagner chaque mouvement par un rythme.
- Exercer et danser diverses variantes motrices sur une musique africaine.



➔ Créer sur un rythme donné: voir bro 2/1, p. 8

Ⓜ Présenter une danse africaine lors d'une manifestation scolaire.

2.2 Jeux de rythmes

La musique permet une grande variété d'expérimentations motrices transférables aux mouvements sportifs spécifiques. Les exemples d'exercices qui suivent offrent un accès ludique au mouvement rythmique en musique.

Différents rythmes ouvrent la porte au jeu.

Jeu polyrythmique: Tous les jeunes essaient d'interpréter la structure rythmique d'un instrument ou d'une mélodie et de l'exprimer par le mouvement. La structure rythmique est modulable dans la dynamique du mouvement et dans l'accentuation. Elle sera intégrée dans un déroulement moteur répétitif.

- Chaque groupe interprète la structure rythmique d'un instrument.



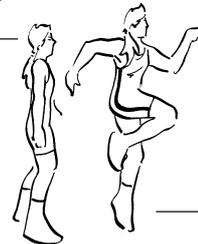
→ Référence musicale pour tous les jeux de rythmes: ESSM : CD II «Jeux de mouvement en musique», Nr.2/96

Jeu de phrases: Après une première écoute d'un morceau musical, une personne démontre un mouvement sur deux phrases musicales. Tous les autres entrent en action lors de la seconde phrase musicale. Au terme de celle-ci, une autre personne enchaîne et démontre un nouveau mouvement.



→ CD II: p.ex. jeu 12, morceau 14

Jeu des contraires: Les jeunes expriment le caractère de la musique (métrique et amétrique) et essaient de l'interpréter par le mouvement. Le mouvement amétrique implique des évolutions au ralenti; la séquence métrique est entraînante, pulsée, fortement rythmée.



→ CD II: p.ex. jeu 13, morceau 15

Jeu d'interprétation: Les jeunes expriment graphiquement le caractère de la musique sur un tableau ou sur une feuille de papier, puis le transposent en mouvements. La transcription graphique et l'expression motrice sont réalisables par deux groupes distincts qui se relaient à intervalles réguliers.



→ CD II: p.ex. jeu 15 A-F

Jeu de coordination: Les jeunes bougent diverses parties du corps selon l'instrument et la longueur de la note: p.ex.: grosse caisse = jambes (demi-note), claves = bras (quart de note).



→ CD II: p.ex. jeu 14 A/14 B, morceaux 16/17

Jeu des silences: Une musique de 16 temps est d'abord interrompue après 13 temps, puis après 9 et enfin 5 temps. Les temps manquants sont remplacés par un mouvement adéquat. Le mouvement peut être réalisé sur la musique et prolongé ou modifié durant le temps de la pause.



→ CD II: z.B. jeu 4, morceau 5

Jeu de changement de temps: des mesures à 3, 4 et 6 temps s'alternent de manière continue et régulière. Les différentes séquences durent toujours 8 temps. Les jeunes se déplacent librement et essaient de se mouvoir en respectant les différentes mesures.



→ CD II: p.ex. jeu 3, morceau 4

3 S'exprimer

3.1 Nouer des contacts

Le sens tactile permet d'avoir une bonne image de son propre corps. La proximité corporelle d'autres personnes favorise une auto-découverte encore plus intense.

Diverses formes ludiques permettent de combattre la crainte du contact physique. Les limites psychiques des jeunes doivent cependant être respectées. Un climat de confiance régnant au sein de la classe est une condition de base élémentaire.

Une attention particulière sera portée à la formation des groupes, spécialement en conditions d'enseignement coéducatif.

Accepter le contact physique avec soi-même et avec les autres.

La marche des siamois: Les jeunes se déplacent et se croisent dans tous les sens jusqu'à ce qu'ils aient adopté un rythme de déplacement commun. Deux par deux, ils se suivent en synchronisant leurs pas. Celui qui est derrière s'approche du meneur, pose ses mains sur ses hanches, ferme les yeux et se laisse guider dans l'espace. Changer les rôles.

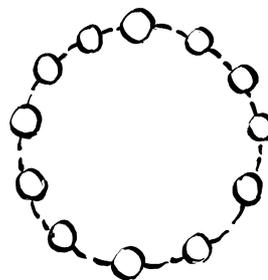
- Marcher tout droit, décrire des courbes.
- Marcher lentement, rapidement, s'arrêter, repartir.
- Marcher côte à côte.



⚠ Accorder suffisamment de temps.

Géométrie aveugle: Les jeunes de la classe sont répartis dans l'espace, yeux fermés. Tous ensemble, ils essaient de former un cercle au centre d'un espace donné en se tenant par les bras.

- Entrer dans le cercle avec ou sans paroles.
- Former d'autres figures (carré, triangle, etc.).
- La figure tout entière se déplace dans l'espace.
- La figure se dissout et se transforme en une autre figure de manière harmonieuse.
- Tous les jeunes forment un cercle de front en se tenant par les épaules. Le cercle se met lentement en rotation, accélère, puis ralentit à nouveau.



⚠ Le maître ou un élève veille à éviter les collisions.

Copier des statues: Les jeunes sont par groupes de trois: A imite une statue. B manipule C et le transforme en copie conforme de A. Inverser les rôles.

- C se laisse manipuler en gardant les yeux fermés. Il essaie de décrire verbalement ce que représente la statue.
- Toutes les statues formées demeurent dans une certaine position et se laissent manipuler par les autres jeunes. On obtient une image de groupe.



Dos à dos: 6 jeunes forment deux groupes, A et B. Les membres du groupe A se placent dos à dos avec les membres du groupe B et essaient de ressentir la forme et la grandeur de chaque dos. Dans une seconde phase, ils essaient de reconnaître leurs camarades en ressentant leur dos les yeux fermés.



● Valable pour tous les exercices figurant sur cette page.

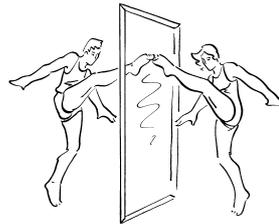
3.2 Mimer

Le langage corporel permet d'exprimer des sentiments, des opinions et des besoins. L'expression corporelle peut conduire à une gestion réfléchie du corps et du langage corporel.

Nous communiquons sans paroles.

Jeu du miroir: Deux jeunes sont face à face. A démontre des mouvements, B regarde A dans les yeux et l'imité en essayant aussi de reproduire les expressions de son visage. Inverser les rôles après un temps donné.

- Bouger seulement certaines parties du corps.
- Echanger les rôles à des intervalles réguliers.



⇒ Élargissement du répertoire moteur.

Théâtre de marionnettes: Trois jeunes sont assis sur un élément de caisson suédois. Ils peuvent réaliser trois mouvements:

- 1 Tourner la tête à droite et à gauche.
- 2 Croiser et décroiser les bras.
- 3 Se lever et se rasseoir.

A l'aide de ces trois mouvements, le petit groupe joue une petite pièce de théâtre de marionnettes en exécutant tous les mouvements à des tempi différents.

- Inclure davantage ou moins de possibilités motrices.



⇒ Sensibilisation à diverses vitesses d'exécution.

Ralenti: Les jeunes se déplacent deux par deux. A démontre un mouvement du quotidien (p.ex. regarder sa montre) à la vitesse normale. B répète le mouvement au ralenti et essaie d'en reproduire le caractère émotionnel. Echanger les rôles au terme de chaque séquence motrice.



⇒ Rythme et appréciation du temps.

Poupée mécanique: B "remonte" la poupée mécanique A. A se déplace d'abord à grande vitesse (avec beaucoup d'énergie) selon un déroulement moteur préalablement et librement défini, puis ralentit peu à peu jusqu'à l'immobilité totale. Inverser les rôles.



⇒ Apprentissage de la capacité de modulation du rythme.

Jeu de scène: Chaque groupe de 4 à 5 jeunes gère un thème (p.ex. faire les courses, à l'auberge...). Chaque groupe essaie d'exprimer son thème de manière non-verbale. Les autres groupes essaient de trouver le thème traité.

- Mettre en scène de petites histoires, des proverbes, des traditions ...

3.3 Improviser

Les tâches d'improvisation permettent aux jeunes d'étendre leurs moyens d'expression dans un cadre défini et de jouer avec le mouvement. Pour la découverte de nouveaux mouvements, il est indispensable d'accorder suffisamment de temps.

Nous découvrons nos possibilités motrices au travers de l'improvisation.

Question et réponse: En musique, A effectue un certain mouvement, puis s'arrête. Dans une fourchette temporelle identique, B répond par un mouvement adéquat. On obtient un dialogue.

- Imposer une certaine qualité dans le mouvement, p.ex. mouvements uniquement fluides ou saccadés.
- Imposer le mode de conversation: distante, soutenue, distinguée, à l'italienne, à l'américaine, à la japonaise ...



⊙ La musique soutient et motive. Choisir la musique en fonction du thème.

Jeu d'ombres: A bouge librement sur place. B se tient derrière lui et imite ses mouvements. A se déplace dans un espace donné, au sol, sur des engins, B le suit en essayant de garder la même dynamique.

- Contracter les muscles, les relâcher, en variant les tempi, avec un minimum de mouvements ...
- Un groupe tout entier remplace B et imite A. A conduit le groupe de manière responsable, joue avec ses bras, le corps tout entier.

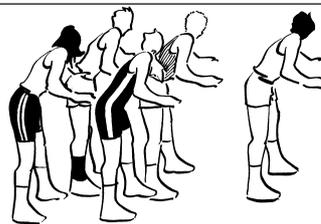


⊙ La façon de bouger varie selon le choix musical.

⊙ Les meneurs de grands groupes doivent avoir une bonne vue d'ensemble.

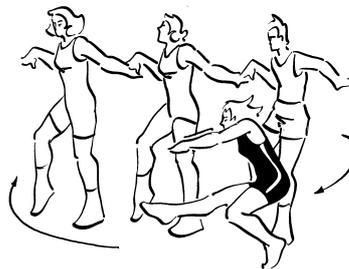
En canon: A démontre une suite de mouvements. B ou le groupe répète cette suite avec un décalage temporel et intervient avant la fin de la séquence de A.

- Le groupe-canon modifie la structure temporelle et intervient en différé et en accélérant le mouvement.
- Le groupe-canon modifie la qualité: mouvement *fluide* / *saccadé*, mouvement *balancé* / *continu*.



En chaîne: 5-6 jeunes forment une chaîne en se tenant d'une certaine manière. L'un d'eux se libère à une extrémité et rejoint l'autre extrémité en improvisant une danse. Il y donne un signal pour libérer le danseur suivant. Les membres de la chaîne s'immobilisent puis se déplacent à nouveau à chaque fois que quelqu'un se libère ou se rattache à une extrémité.

- Le groupe se déplace dos au mur.
- Chaque membre de la chaîne est autonome et modifie sa position lors du départ de son voisin.
- Alternier des soli lents et rapides.



⊙ Réalisable aussi sans musique. Un soutien vocal crée l'ambiance.

Kaléidoscope: Plusieurs jeunes forment un cercle: debout, assis, couchés. L'un d'eux effectue un mouvement simple que les autres peuvent suivre et imiter: mouvements en hauteur et en profondeur, de la périphérie vers le centre, selon différents tempi, de manière fluide. Ainsi, le kaléidoscope se modifie perpétuellement.

- Formation compacte, avec contact corporel.
- Mouvements lents et rapides.
- Avec changements volants.



⊙ Regarder à travers un kaléidoscope peut faciliter la représentation.

4 Danser

4.1 Danse libre

Danse libre, un terme collectif

Par "danse libre", nous entendons toute forme de danse qui suscite l'expression spontanée et la création de danses individuelles (danses créatives, formes de danses élémentaires, etc.). Ce sont des formes de danses ne répondant à aucun système de règles telles qu'on les trouve p.ex. dans les danses de société. Il s'agit de mettre en évidence le style personnel de chacun ou du groupe. Comme chaque individu est soumis à des influences variées et est libre de choisir les formes qui lui correspondent le mieux, ce style personnel est souvent un mélange de différents styles. Il sera ainsi composé autant de créations personnelles que de schémas intériorisés préalablement.

Improvisation et création d'une chorégraphie

La *danse improvisée* vise différents objectifs:

- *Vivre*: développer, exprimer spontanément un état intérieur en réponse à une musique ou à un thème.
- *Expérimenter et découvrir*: prendre du recul par rapport à une activité pour découvrir des aspects nouveaux, essayer, expérimenter.
- *Créer et s'exprimer*: développer spontanément un thème à partir des expériences vécues et lui donner une structure.

Par *chorégraphie*, nous entendons un développement du contenu et de la forme qui aboutit à un déroulement et à une forme réfléchis et structurés que l'on peut répéter à volonté (composition).

Idées chorégraphiques

La chorégraphie est l'aboutissement de la recherche. Elle met en évidence l'idée, l'intention de la danse. Que veut-on exprimer, interpréter, communiquer? Voici quelques pistes qui peuvent aider à la recherche de nouvelles formes:

- Répartir les rôles au sein du groupe: rôles individuels, par petits groupes, intervenir de différents côtés, en 2 groupes.
- De manière synchronisée, en canon, avec diverses orientations, individuellement, par deux, par trois, en se suivant, tous ensemble.
- Alternier des tableaux symétriques avec des tableaux asymétriques.
- Combiner des déroulements moteurs au ralenti avec des scènes à la vitesse normale.
- Nouer des contacts entre les participants.
- Mettre l'accent sur la dynamique.
- Utiliser l'espace de diverses manières.
- Utiliser la musique comme support, travailler sur les phrases musicales, créer une atmosphère, utiliser la structure musicale comme moyen de création.

➔ Danser: voir bro 2/1, p. 7



4.2 Nous dansons le hip-hop

Le hip-hop, la danse de rue qui a fait sa renommée dans les clips vidéo des grandes stars, est énergique, dynamique et rapide. Le hip-hop symbolise une nouvelle culture dans le milieu de la danse et aborde différents domaines de la vie des jeunes: la musique (rap), l'art du graffiti et l'habillement.

Le hip-hop est l'expression d'une joie de vivre intense et est empreint de virtuosité.

Evolutions: pour tous les éléments: exécutions "terrestres", lourdes, pas larges, hanches basses, vitesse rapide.

- *Stop*: réaliser 4 pas en av., pas tombé en av., position basse. Lever les deux bras fléchis à la position "stop!". Se repousser sur la jambe antérieure, 1/2 tour et répéter le pas tombé et la position des bras. Se repousser, réaliser 4 nouveaux pas en av., etc.
- *Vague*: comme ci-dessus; remplacer le pas tombé par un simple pas en av. en réalisant un mouvement de vague avec le bas droit.
- *Quick-stamp*: comme ci-dessus; remplacer le pas tombé par deux pas croisés rapides: dr. dev. g.; pas de côté - dr. dev. g.; pas de côté.
- Lier les éléments (dans le sens de la longueur de la salle): *stop* – *vague* – 2 fois *quick-stamp*.



→ Autres exemples: voir bro 2/5, p. 35 ss.

→ Musique: SNAP "The Madman's Return"; RESLI "Boum"

Formes ludiques:

- *En diagonale*: 1: saut à dr., en diagonale, jambe dr. fléchie, haut du corps penché en av., bras fléchis, pied g. appuyé contre jambe dr.; 2: poids sur la jambe g., en arr., haut du corps redressé; 3: pas à dr., en arr., haut du corps penché en arr., bras croisés devant le corps; 4: poids sur la jambe g., en av., bras légèrement ouverts. Variations: 4 fois à dr. et 4 fois à g. ou 2 jeunes face à face, en miroir.
- *Kick-step*: 1: kick de la jambe dr.; 2: pas croisé serré dr. devant g., se pencher légèrement sur la g.; 3: pas de côté à g. en retombant sur le pied g., relever le talon droit; 4: retomber sur le pied dr., sur place.
- *Acro*: 1: position accroupie, s'appuyer sur la main g., près du corps; 2: saut latéral écarté avec appui sur la main g.; 3: retour à la position accroupie; 4: se relever. Lier avec 4 pas en av.; essayer aussi à dr.



→ Commencer lentement et augmenter la vitesse progressivement.

→ Jeu des pieds, presque sur place.

→ Acrobatie simple au sol; exige une bonne force d'appui.

Chorégraphie hip-hop: Idée: 2 groupes de jeunes se rencontrent dans la rue, se démontrent des acrobaties, dansent ensemble, puis se retirent à nouveau. Introduction: entrée individuelle de 2 groupes par les côtés. Le groupe X entre en scène en réalisant divers pas de hip-hop et en imitant l'attitude du gorille. Le groupe Y observe. Le groupe Y danse à son tour, X observe. Les deux groupes se rassemblent sur la ligne du grand cercle central et dansent une "danse du gorille" rapide en av. Divers soli au centre du cercle, encouragés et acclamés par les camarades. Séparation et éclatement en effectuant des déplacements de hip-hop. Tous ensemble, réaliser des mouvements ludiques alternés avec des formes acrobatiques sur le cercle, de front. Formes individuelles, seul ou par deux. Final en groupe.



→ Musique: RESLI "Boum"

→ Chaque groupe se donne un nom et porte son chapeau.

→ La musique donne la structure. Les mouvements peuvent être définis individuellement ou par petits groupes. Laisser les jeunes gérer les diverses exécutions, afin de leur permettre d'élaborer leur propre chorégraphie.

Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Assis, assis... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
AUSTE, N.	L'entraînement à l'endurance: 80 programmes multisport ... Vigot. Paris.
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.
GGODSELL, A.:	Guide pratique de mise en forme. Vigot. Paris.
KUNZ, H.-R.:	L'entraînement de force: théorie et pratique. Masson. Paris 1991.
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.
MOREAU, J.P.:	Sportif corps et âme. Tchou. 1988.
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.
SPRING, H.:	Stretching et tonification dynamique. Masson. Paris 1988.
YACENDA, J.:	Entraînement fitness multisport. Vigot. Paris.

CASSETTE VIDEO

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

CD-ROM

Lehrmittelverlag Zürich:	Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung. Bewegen – Darstellen – Tanzen. ISBN-Nr. 3-9521834-1-5. Zürich 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