



# Les lettres de mon prénom



## Matériel

- Aucun (éventuellement un objet sonore pour délimiter les temps de production)



## Situation

- À partir des lettres de son prénom, l'élève produit une ou plusieurs lettres dans l'espace (en haut, à mi-hauteur, en bas, au sol) avec différentes parties de son corps, seul puis, dans un second temps, à 2.



## Consignes

- Choisir une lettre de son prénom et la dessiner en l'air avec toute la main.



## Évolutions / Variables

- Variable corps : choisir une autre partie du corps pour dessiner la lettre (coude, épaule, genou, pied, fesses, hanche).
- Variable espace : se déplacer en dessinant la lettre, répéter le mouvement du dessin de la lettre choisie en se déplaçant et en finissant au sol.
- Variable temps : accélérer ou ralentir le mouvement, agrandir le mouvement comme pour faire une lettre géante.
- Variable relation : se déplacer en répétant le dessin de la lettre pour rejoindre un ou plusieurs camarades à la fin.
- Évolution : selon la période de l'année et le niveau de la classe, l'élève pourra choisir une ou plusieurs lettres de son prénom, voire des mots vus en classe.



DANSER

1

# Les lettres de mon prénom





DANSER  
2

# Voyage rythmique avec son corps



## Matériel

- Aucun (éventuellement un objet sonore pour délimiter les temps de production)



## Situation

- Écouter le rythme donné par l'enseignant.
- Exemple :  
dire « lent, lent, vite, vite, lent »  
ou le coder \_ \_ . . \_



## Consignes

- Mémoriser le rythme et le reproduire avec l'enseignant en tapant dans les mains.



## Évolutions / Variables

- Variable temps / corps : reproduire le rythme « lent, lent, vite, vite, lent » avec les deux mains sur une autre partie du corps (cuisses, ventre, dos, thorax, fesses...).
- Variable corps : reproduire le rythme en frottant une partie de son corps avec une seule main, reproduire le rythme avec une partie du corps sans produire aucun son (mouvement du bassin, de la tête, des bras, des pieds...).
- Variable relation : reproduire le rythme en cercle avec ses camarades, à tour de rôle.



# Voyage rythmique avec son corps

Lent, lent, vite, vite, lent





# Le fil musical



## Matériel

- Un fil par élève (possibilité d'utiliser des cordes telles que des cordes à sauter, de gymnastique, d'escalade ou des élastiques, des fils de coton, des cordelettes, une rubalise...).
- Prévoir une large boucle à chaque extrémité pour tenir le fil.
- Éventuellement prévoir un support musical.



## Situation

- Danser avec un fil et explorer l'espace avec lui, seul ou à plusieurs.



## Consignes

- Lancer le fil et le laisser retomber au sol (observer le dessin formé par le fil).
- Une fois le fil au sol, contourner la forme du dessin avec la pointe du pied, avec le doigt, le coude, le genou, la tête...



## Évolutions / Variables

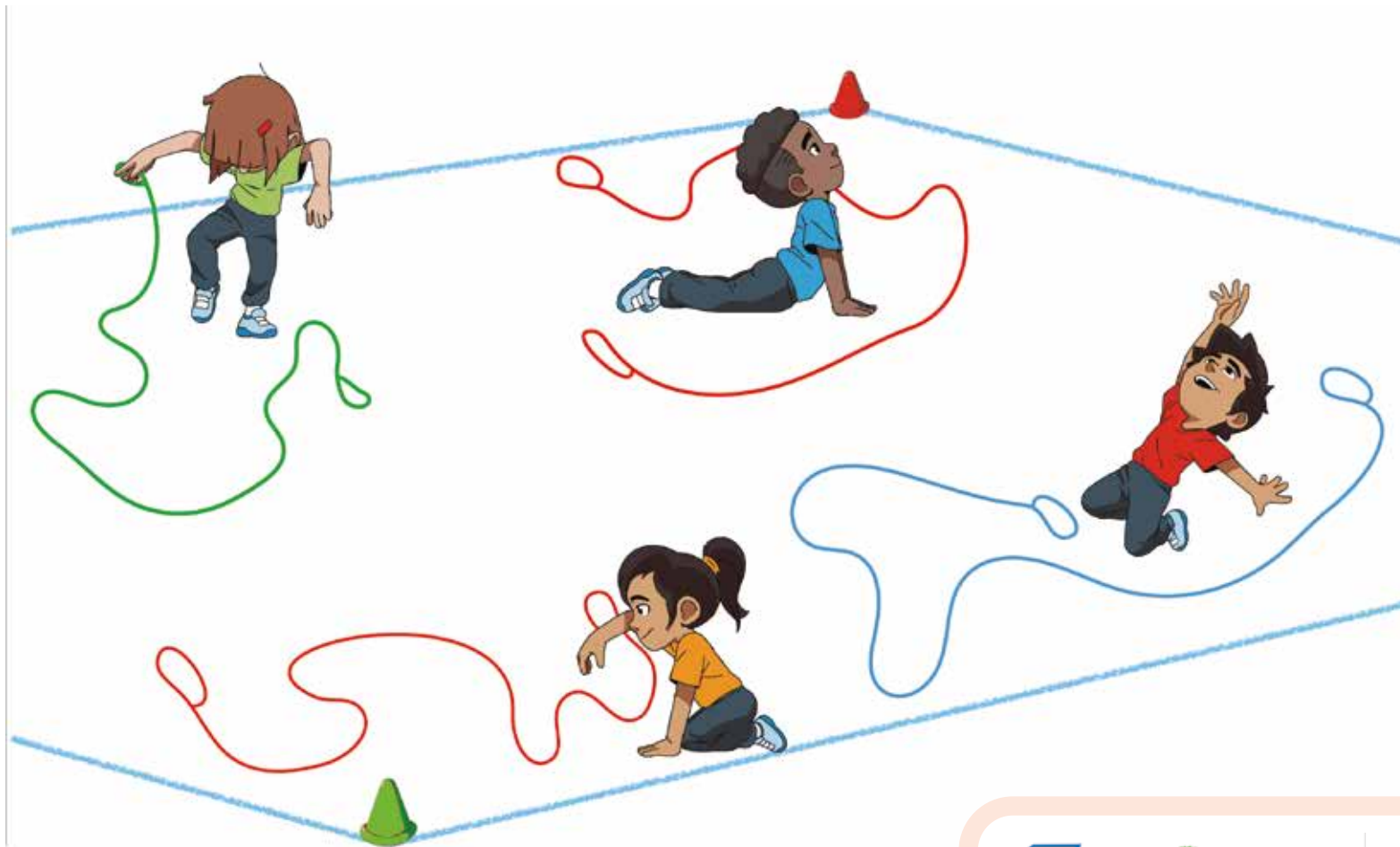
- En classe : lancer le fil et le laisser retomber sur la table, puis suivre son dessin avec le doigt, le coude, la tête...
- Variable corps : fixer et tendre le fil entre 2 parties de son corps et se déplacer (ou déplacer une partie de son corps le long du fil), sans le toucher, en le gardant tendu.
- Variable relation : en binôme, l'un des 2 élèves fixe et tend son fil entre 2 parties de son corps, puis reste immobile ; l'autre élève doit déplacer son corps ou une partie de son corps entre le fil et son camarade, sans toucher le fil ni le camarade.
- Variable relation / espace : regrouper 2 binômes. Les 2 élèves du premier binôme tendent un fil entre eux. Les élèves de l'autre binôme circulent autour du fil (dessus, dessous) avec ou sans contact entre eux. Inverser le rôle des binômes.
- Variable espace / temps : varier la longueur du fil entre les partenaires, la vitesse du déplacement...



DANSER

3

# Le fil musical





# L'atelier du sculpteur



## Matériel

- Aucun matériel spécifique
- Un objet sonore pour délimiter les temps de production, un support musical



## Situation

- Devenir tour à tour sculpteur ou sculpture.



## Consignes

- Se déplacer dans tout l'espace de la salle et, au signal, s'immobiliser en statue.
- Reprendre le déplacement au signal suivant ou après un temps donné.

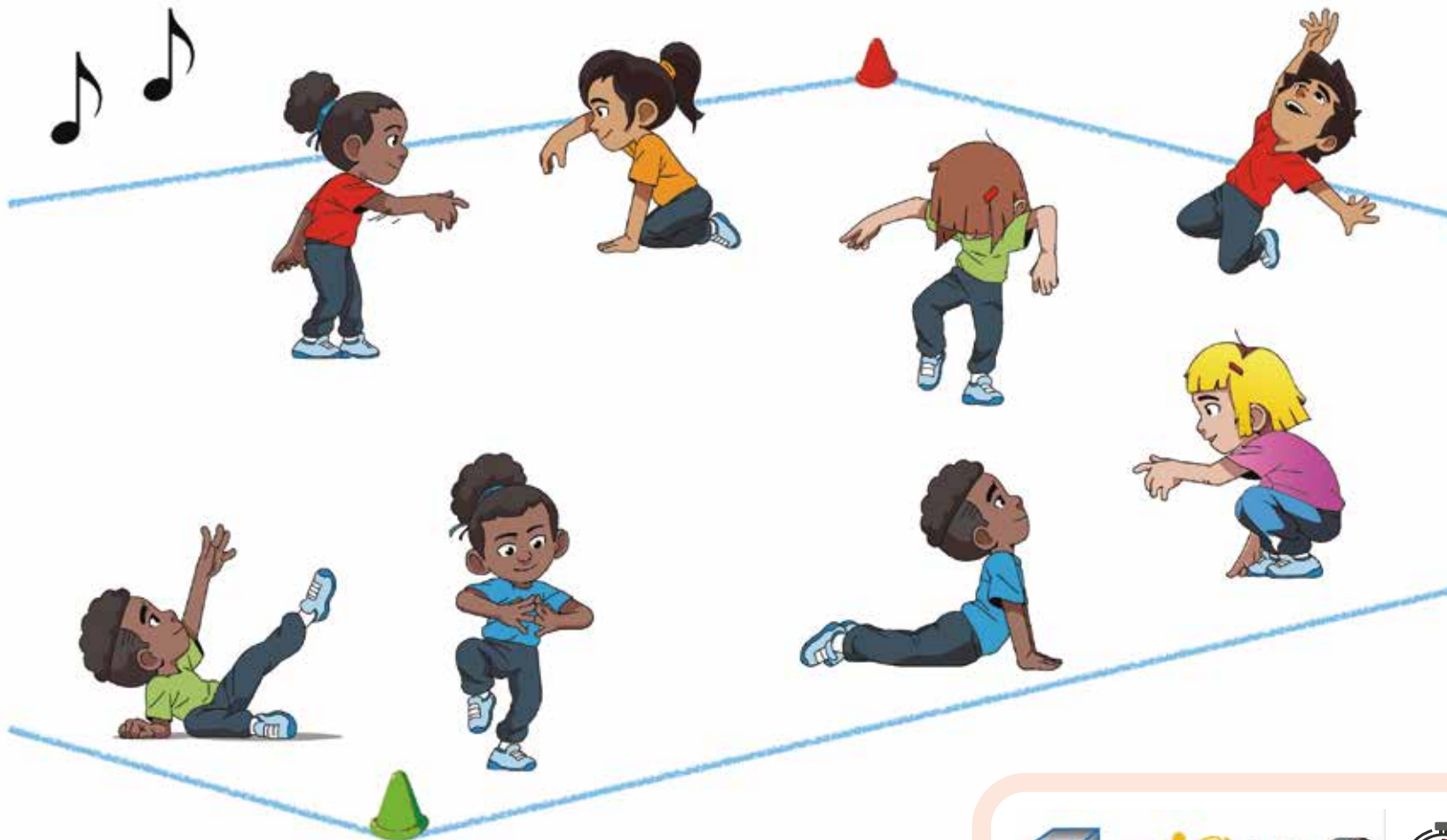


## Évolutions / Variables

- Variable espace : réaliser une statue la plus tordue possible, puis reprendre le déplacement au signal suivant.
- Variable énergie : à l'arrêt, casser lentement la statue qui s'écroule au sol. Rester 3 secondes au sol puis repartir.
- Variable relation : se déplacer par 2 dans tout l'espace de la salle en se suivant, sans se toucher ; au signal, celui qui est devant s'écroule au sol comme une statue cassée, celui qui suit l'aide à se relever et le positionne doucement dans une forme de statue qu'il invente. La statue terminée doit tenir la position 5 secondes, puis descendre au sol. Alternier les rôles de sculpture et de sculpteur.
- Variable corps : en binôme, le sculpteur n'a droit qu'à 3 contacts pour créer une sculpture bizarre.
- Variable temps / espace : accélérer, ralentir, occuper tout l'espace, produire des statues encombrantes ou recroquevillées...
- Les sculpteurs se rassemblent dans un espace pour observer les sculptures.



# L'atelier du sculpteur







# Le leader



## Matériel

- Matérialiser l'espace scénique (plots ou scotch), ajouter un support musical



## Situation

- Se déplacer en suivant un leader.
- Combiner un déplacement et une gestuelle.



## Consignes

- En binômes (l'un derrière l'autre), dispersés dans la salle.
- En tant que leader, se déplacer, puis s'immobiliser et repartir. En tant que suiveur, imiter le leader.
- Recommencer 2 ou 3 fois et changer de leader.

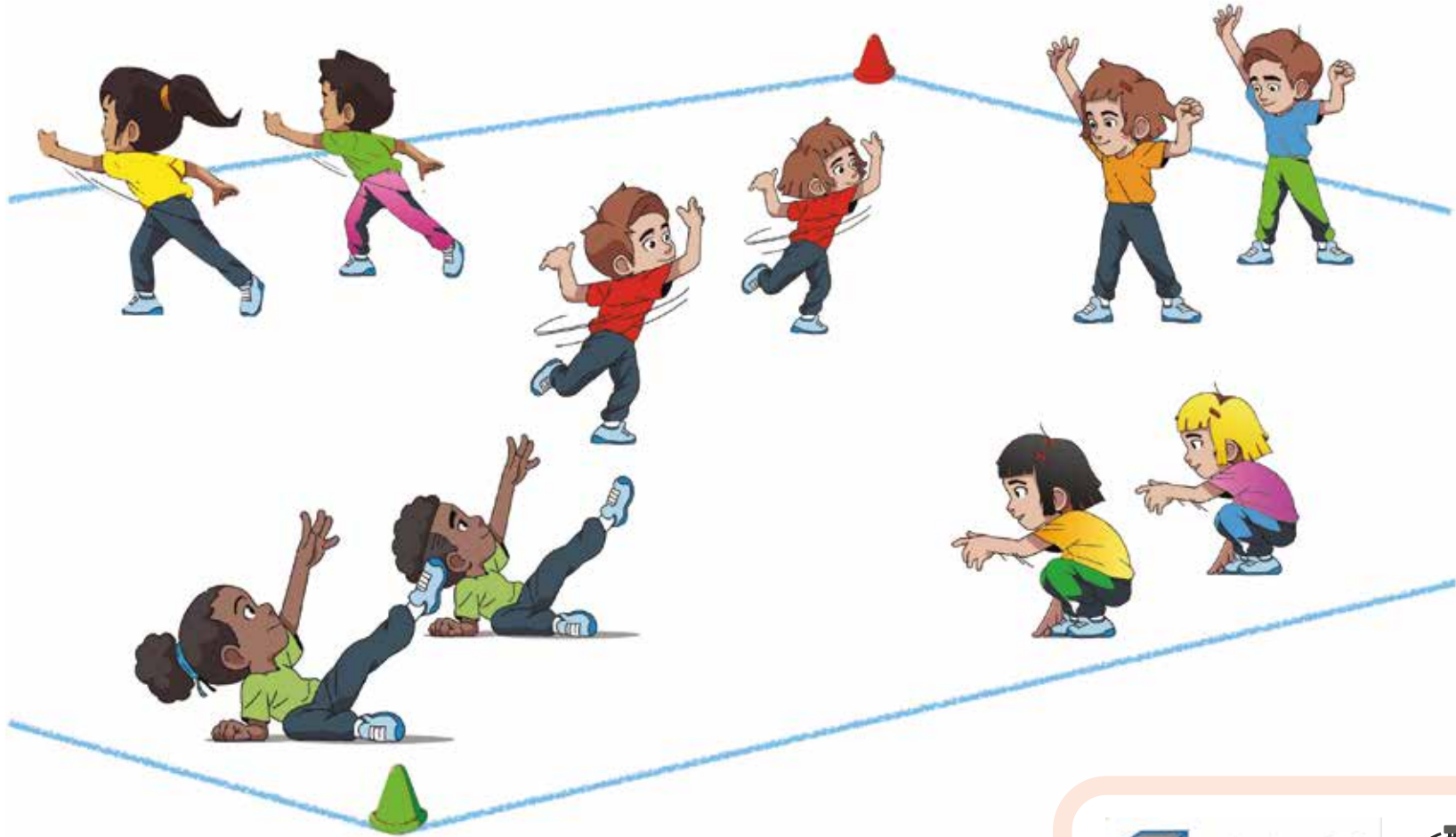


## Évolutions / Variables

- Variable : le leader effectue un mouvement sur place. Le suiveur imite le leader.
- Variable corps : le leader effectue un mouvement en se déplaçant.
- Variable relation : le leader s'immobilise, fait un demi-tour, fixe du regard son camarade qui se retourne à son tour pour devenir le leader.
- Variable espace : le leader se déplace sur un parcours, fait un passage au sol, remonte et s'immobilise, puis effectue un demi-tour.
- Évolution : en binôme, créer une courte chorégraphie associant une posture de début, un déplacement, une gestuelle, un passage au sol et une fin dans l'immobilité. Répéter cette séquence 2 ou 3 fois. Faire observer par petits groupes.



# Le leader





# Les gestes du quotidien



## Matériel

- Des plots contigus pour matérialiser 3 espaces



## Situation

- Produire et enchaîner des gestuelles à partir d'actions du quotidien transformées.



## Consignes

- Répartir les élèves dans les 3 espaces.
- Pour chaque action du quotidien donnée, produire des gestes qui correspondent à chacun des espaces.



## Évolutions / Variables

- Évolution (idées-mouvements) : chercher un objet, observer / scruter, lire un journal, attendre le bus / un camarade, shooter dans un ballon / un objet, s'habiller (mettre un pantalon, une chemise, se chausser) / se déshabiller, déballer un cadeau, ouvrir un placard en hauteur, prendre un objet sur une table, se regarder dans un miroir, se laver, se peigner...
- Variable espace / temps : varier l'amplitude, la vitesse, passer d'un espace à l'autre.
- Variable corps / espace : ajouter un mouvement entre chaque action, ajouter des déplacements entre chaque action.
- Variable relation : augmenter le nombre de danseurs dans le groupe (3 à 5), changer les groupes.



# Les gestes du quotidien

Laver la fenêtre...

Soulever, porter une caisse...

Ouvrir une porte...

Frotter le sol...

15'



# La traversée dans tous ses états



## Matériel

- Des plots pour délimiter des espaces, un support musical



## Situation

- Par vagues, les élèves effectuent des traversées, en répondant à la consigne énoncée.



## Consignes

- Dans un espace délimité par des plots, se déplacer comme un robot (mouvements saccadés, corps tendu).
- Se déplacer comme si on était liquide (ondulations, glissés, formes arrondies, en bas dans l'espace, voire au sol).
- Se déplacer comme si on était un gaz (formes aériennes, fluides, en expansion dans l'espace).



## Évolutions / Variables

- Variable espace / énergie : réaliser l'état énoncé en faisant varier la hauteur et l'amplitude.
- Variable relation : provoquer un temps de rencontre au milieu de la traversée avec le binôme qui partira d'en face. Exemple : se frôler, rentrer en contact avec une partie du corps de l'autre, tourner ensemble avant de repartir chacun dans sa direction.
- Variable énergie : changer d'état au cours de la traversée.
- Évolution : par groupe de 3, construire une courte chorégraphie, avec une posture immobile au début et à la fin, en y associant des déplacements avec les 3 énergies. Être capable de mémoriser la chorégraphie pour la répéter.



# La traversée dans tous ses états

The illustration depicts five children in various dance poses on a grid of blue lines. Each child has a thought bubble above them containing a different object: a red robot, a bird, a blue wave, a yellow robot, and a brown snake. There are also red and green cones on the grid.





# Toutes les façons de marcher



## Matériel

- Aucun, ou support musical



## Situation

- Marcher de différentes façons dans tout l'espace disponible.



## Consignes

- Se déplacer dans tout l'espace sur la pointe des pieds, sur les talons, sans lever les pieds (en glissant), en déroulant le pied au sol.
- Imaginer que le sol est brûlant, collant, couvert d'objets à ne pas écraser.
- Imaginer que vous marchez dans l'eau, sur de la glace, dans des sables mouvants, sur une passerelle très étroite, dans une forêt touffue, entre 2 murs très rapprochés...

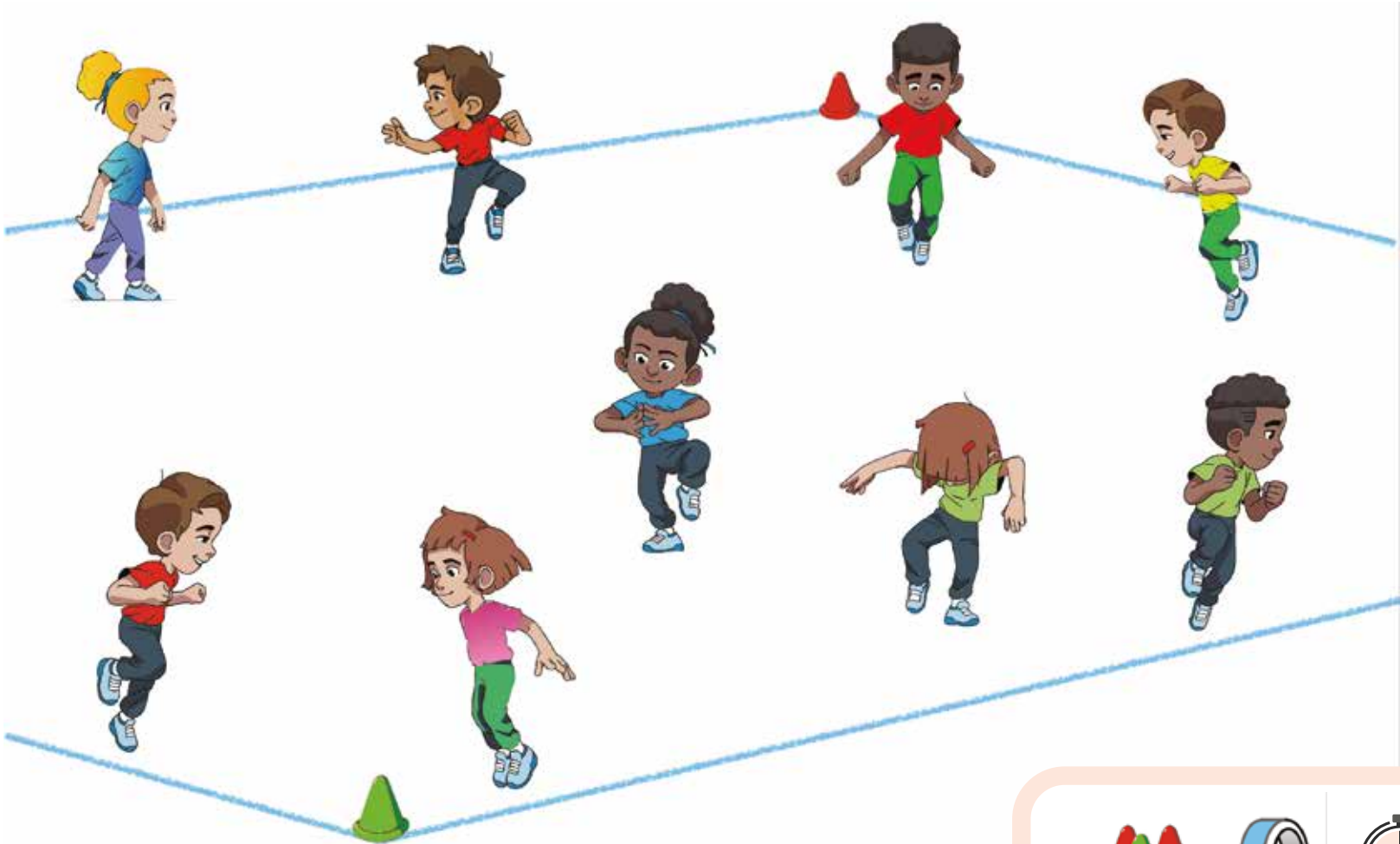


## Évolutions / Variables

- Variable espace : changer de direction au signal.
- Variable temps / espace : varier le rythme des déplacements (accélérer, ralentir...), varier les directions et les tracés (à reculons, en formant des trajectoires courbes, des lignes brisées...)
- Variable relation : se déplacer à 2, à 3, en gardant le contact...



# Toutes les façons de marcher







# Le voyage de la balle



## Matériel

- Une feuille de papier froissé par élève pour former une boule (plus pratique qu'une balle, qui roule si on la lâche).



## Situation

- En cercle, faire voyager une boule de papier autour de soi et autour du corps de l'autre.



## Consignes

- S'installer en cercle.
- Faire voyager la balle de papier sur son corps.
- Chercher à atteindre toutes les zones de son corps en changeant la balle de main.
- Faire de même en tenant la balle à 2 mains.

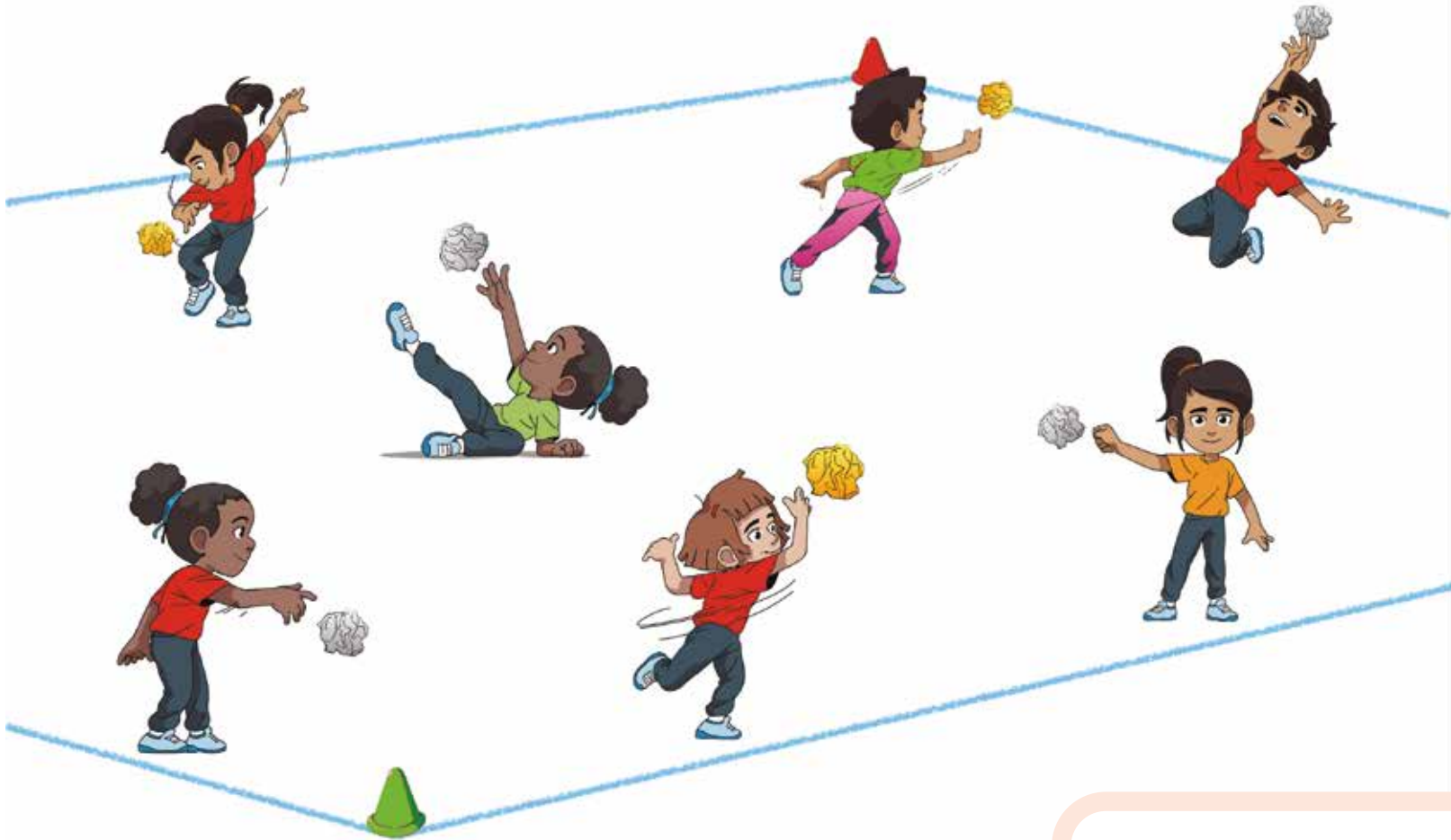


## Évolutions / Variables

- Variable corps / espace : faire voyager la balle autour de son corps sans le toucher ; supprimer une balle sur 2 et faire circuler les balles restantes entre les danseurs qui restent en cercle.  
Par exemple : faire voyager la balle autour de son corps en comptant jusqu'à 8, puis passer à son voisin pour 8 temps et ainsi de suite.
- Variable relation : une balle pour 3 enfants.  
Par exemple : le premier qui a la balle imagine un déplacement simple autour de son corps, puis passe la balle à son voisin. Le voisin reproduit le déplacement de la balle autour de son propre corps, enchaîne avec un nouveau déplacement simple, puis passe la balle à son voisin. Celui-ci reproduit le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> déplacements de la balle, enchaîne avec un nouveau déplacement de la balle autour de son propre corps, puis passe la balle à son voisin...
- Variable temps / espace : lors d'enchaînements entre enfants, varier chaque déplacement de la balle : le 1<sup>er</sup> sera lent, le 2<sup>e</sup> rapide, le 3<sup>e</sup> saccadé, en haut / en bas dans l'espace...



# Le voyage de la balle





DANSER

10

# Les aventuriers



## Matériel

- Matérialiser l'espace scénique (plots ou scotch)



## Situation

- L'enseignant raconte une histoire qui va provoquer des mouvements, des déplacements, des hauteurs, des orientations. Il est important que l'enseignant raconte l'histoire tout en participant.



## Consignes

- Imaginer les gestes qui correspondent à l'histoire : « Je me promène dans la forêt. Je marche tranquillement, je laisse traîner mes pieds dans les feuilles tombées à terre... »
- À partir de là, proposer la suite, ou laisser libre choix, ou proposer un récit à compléter (texte à trous).  
Exemple : « J'enjambe certaines branches qui se trouvent au sol. Je m'amuse à sauter entre les flaques / de flaque en flaque / je saute dans chaque flaque puis, tout à coup, j'arrive sur un chemin avec des branches en hauteur. J'écarte les branches avec mes bras pour réussir à passer. Certaines branches me reviennent en plein visage, et je me protège pour ne pas me blesser. Puis le chemin devient étroit, je passe en équilibre sur des pierres posées au sol. Je change de chemin... »



## Évolutions / Variables

### À travers l'histoire racontée

- Variable espace : amplitude des mouvements, hauteurs, orientations...
- Variable temps : vitesse des mouvements, des déplacements...
- Variable relation : nombre de danseurs, se donner la main...



# Les aventuriers





# Les gestes sportifs



## Matériel

- Affiches A3 des pictogrammes, ou étiquettes des pictogrammes
- Matérialiser un espace scénique (plots ou scotch)
- Support sonore possible



## Situation

- Reconnaître les différents sports présentés sur l'illustration, et réaliser les mouvements correspondants.
- Par 2, un élève fait deviner à l'autre le sport qu'il a choisi.



## Consignes

- Chaque élève choisit 2 ou 3 pictogrammes de sports et explore le plus de mouvements en relation avec ceux-ci.
- Il choisit d'enchaîner 2 ou 3 mouvements et les présente à son camarade.



## Évolutions / Variables

- Variable temps / énergie : donner de la qualité au mouvement en variant la vitesse (accélérer, décélérer, ralentir, explorer le ralenti, faire jaillir le mouvement, agrandir le mouvement, placer des arrêts – immobilité – volontaires).
- Variable relation : en binôme, choisir 3 ou 4 mouvements de gestes sportifs à enchaîner ensemble, en miroir (face à face) à l'unisson (même mouvement, même vitesse, même espace). Être à l'écoute de son partenaire. Construire une phrase chorégraphique avec un début, un développement et une fin dans l'immobilité.
- Variable espace : en binôme, partir d'un espace précis de la salle pour se déplacer dans un autre, en répétant plusieurs fois la séquence de mouvements choisie précédemment. Être capable de réaliser 3 fois la séquence des 3 mouvements.
- Évolution : par groupe de 4, s'organiser pour construire une courte séquence dansée, en choisissant les mouvements et en les associant. Varier les différentes vitesses (rapide, lent) et introduire la répétition d'un ou plusieurs mouvements. Support sonore possible.



# Les gestes sportifs





DANSER  
12

# Tu arrêtes, je continue



## Matériel

- Matérialiser un espace scénique (plots ou scotch)
- Support sonore possible



## Situation

- Dans un groupe constitué de 3 élèves : chacun vient à tour de rôle inventer une suite de mouvements, à partir de la posture finale que propose son camarade.



## Consignes

- Un premier élève propose un mouvement, puis s'arrête dans une posture ; le deuxième élève observe et se positionne dans la même posture finale. À partir de cette posture finale, il continue et invente la suite en faisant un autre mouvement, puis s'arrête. Et ainsi de suite avec le troisième. Répéter la séquence plusieurs fois.



## Évolutions / Variables

- Variable espace : debout, au sol, à mi-hauteur...
- Variable temps : accélérer, ralentir, agrandir le mouvement...
- Variable relation : augmenter le nombre de danseurs, créer un contact au niveau du relais.
- Évolution : s'organiser ensemble pour choisir un mouvement refrain réalisé à l'unisson (même mouvement, même vitesse, même espace), et l'intégrer à un ou plusieurs moments de la séquence.
- Évolution aléatoire : chaque groupe décide d'entrer et de sortir de l'espace scénique.



# Tu arrêtes, je continue

Je reproduis la statue de mon camarade à laquelle j'ajoute ma posture (2 + 3)

Je reproduis la statue de mon camarade à laquelle j'ajoute ma posture (1 + 2)

Je crée une statue (1)

15'





# Les verbes dansés



## Matériel

- Une boîte contenant des papiers sur lesquels sont inscrits des verbes d'action : courir, sauter, tourner, rebondir, glisser, se déplacer, se balancer, frotter, attraper, lancer, descendre, se retourner, éviter, aller au sol, s'immobiliser, marcher au ralenti, onduler, trépigner, fondre, se casser, voler, grelotter, se tordre, reculer, piétiner, rouler, se grandir, taper, exploser, chuter, se relever, tapoter, souffler, s'étirer, bercer, se recroqueviller, frissonner, accélérer, ralentir, gesticuler, traverser, se déséquilibrer, jeter, ramasser.
- Support musical possible.



## Situation

- Énoncer les verbes d'action tirés au sort.



## Consignes

- Dispersés dans la salle, les élèves proposent des réponses motrices au verbe énoncé, puis s'immobilisent.



## Évolutions / Variables

- 2 actions à réaliser : se balancer pour tourner ; sauter pour tomber ; ramasser pour jeter ; onduler pour rouler ; trépigner pour traverser ; se retourner pour attraper ; se relever pour jeter ; s'étirer pour se recroqueviller ; descendre pour glisser ; rebondir pour marcher au ralenti.
- Variable relation : en binôme, les élèves tirent au sort 3 ou 4 verbes, proposent un mouvement pour chaque verbe, puis cherchent à lier les mouvements entre eux.
- Variable énergie : ajouter des mots qui qualifient le mouvement (adjectifs ou adverbes : lent, fluide, saccadé, lourd, léger, brusquement, mollement). On peut également faire tirer des adjectifs ou des adverbes au sort.
- Variable relation / espace : regrouper 2 binômes.



# Les verbes dansés





# Le béret dansé



## Matériel

- Matérialiser un espace scénique (bandes adhésives, plots...)
- Support musical possible



## Situation

- Constituer des groupes de 5 élèves et les numéroter de 1 à 5.



## Consignes

- Circuler par groupe dans l'espace de danse. Au moment de l'arrêt donné par l'enseignant, tous s'arrêtent, puis les numéros 1 fixent chacun un point de la salle, (mur, plafond, sol, affiche...) et le rejoignent en course très rapide. Ils s'immobilisent avec le regard orienté au choix (vers le haut, le bas, derrière, sur le côté, par en-dessous, sur une partie de leur corps...). Dès que les 4 camarades du groupe observent que leur numéro 1 est immobile, ils le rejoignent en course rapide pour reproduire sa posture. Au signal, les 5 camarades repartent en marchant et en restant groupés. À l'arrêt suivant, ce sont les numéros 2 qui partent, et ainsi de suite jusqu'aux numéros 5.



## Évolutions / Variables

- Variable consigne : à l'appel des numéros 2, comme précédemment, ceux-ci doivent rejoindre un espace dans la salle et se figer dans une posture avec le regard orienté vers un point. Les autres numéros sont immobiles et observent. Dès que les numéros 2 se sont figés, regard orienté et posture précise, c'est le signal pour tous les autres de choisir librement la posture du numéro 2 qui leur plaît le plus, afin de la rejoindre en courant pour la reproduire. Arrêt sur image (les élèves ne sont plus tenus de rejoindre le camarade de leur groupe initial).
- Évolution : dès que les 4 camarades ont rejoint leur camarade désigné et qu'ils ont reproduit sa posture, alors ce camarade propose de faire une courte gestuelle au ralenti, qui est reproduite par ses camarades à l'unisson (même espace, même vitesse, mêmes mouvements). Ils repartent en marchant et en restant groupés, jusqu'au prochain appel de numéro. Pendant la courte gestuelle, on peut passer du haut vers le bas ou inversement, du fluide au saccadé (robot)



# Le béret dansé

Je cours rejoindre mon camarade immobile

Je fixe un point immobile

... puis nous marchons en groupe dans la salle

Je copie la posture de mon camarade et reste immobile

Les numéros 1...



# La danse vitaminée



## Matériel

- Musique : Soprano  
« le Coach »



## Situation

- En cercle, sur la pulsation de la musique, chacun invente à tour de rôle un mouvement qui est copié par l'ensemble de la classe.



## Consignes

- En cercle et sur place, frapper au rythme de la pulsation de la musique avec les mains ou avec les pieds, en frappant sur différentes parties du corps, en frappant et en sautant simultanément, en sautant tout en tournant...
- Puis un élève court vers le centre, et propose un geste en lien avec la pulsation qui est répété par tous les autres (unisson) ; puis il revient en courant à sa place, ce qui déclenche le départ de l'élève suivant.



## Évolutions / Variables

- Variable corps : mobiliser les épaules, les jambes, la tête, les bras, alterner jambes / bras, la main, le coude, le bassin, la colonne vertébrale (pour enrichir les propositions des élèves).
- Variable actions : se balancer, sauter en projetant les bras, tourner sur un pied, tourner en ondulant le dos, serrer / écarter les jambes, cogner l'espace, attraper l'espace, enlacer l'espace, secouer l'espace, étirer l'espace, piétiner, frotter, plier, relever, pousser l'espace, mélanger l'espace.
- Variable espace : en avant, en arrière, sur le côté, en haut, en bas, debout, à mi-hauteur, en descendant vers le sol...
- Variable relation : au centre du cercle, il ne doit y avoir que 3 élèves qui dansent ; puis chacun se dirige vers un camarade de son choix pour permuter avec lui (veiller à ce que tous les élèves soient choisis).
- Évolution : s'organiser ensemble pour construire une chorégraphie de classe vitaminée, en choisissant de retenir 6 à 8 mouvements. Les élèves peuvent s'organiser en plusieurs lignes (type flashmob).



# La danse vitaminée

