

Rituels pour démarrer une séance de danse (cycle 2)

Sources : *Devenir attentif à travers les activités de détente corporel*, Marc DURRENBACH, CPC EPS, Wintzenheim
Quelques exemples de mise en danse, Annie SÉBIRE, CPD EPS Paris, 2012
http://www.theatredunois.org/site/sites/default/files/allmedias/pageslibres/exemples_de_mise_en_danse.pdf

Objectifs	Entrée en danse : Concentration
Prendre conscience des espaces libres, centrer son attention sur les autres, décharger le trop-plein d'énergie	<p>Dispositif : En dispersion. Les limites de la scène sont matérialisées par des cônes, le cercle est dessiné au sol.</p> <p>Support musical : Tempo donné par le tambourin pour la première étape puis musique calme : « La divine nature des choses », JP Goude ; « Nuit frontière », Henri Torgue.</p> <p>Consignes : Je me déplace au rythme du tambourin, vite ou lentement. Nous occupons tout l'espace : je vais dans les trous. Silence : je m'immobilise dans la position où je suis. J'observe si tout l'espace est occupé.</p> <p>J'alterne loin/près des autres : « Quand je frotte le tambourin, vous vous déplacez près les uns des autres, à l'intérieur du cercle. Quand je frappe, vous vous déplacez loin les uns des autres, partout sur l'espace de la scène. Vous vous déplacez selon le rythme donné par le tambourin.</p>
S'équilibrer Prendre conscience de ses appuis, de ses articulations	<p>Dispositif : Enseignant et élèves face au miroir ou en cercle. Les élèves reproduisent les mouvements de l'enseignant.</p> <p>Support musical : Musique calme : « La divine nature des choses », JP Goude ; « Nuit frontière », Henri Torgue.</p> <p>Consignes : L'arbre plante ses racines dans le sol. Je me balance, à gauche, à droite, devant, arrière. Je m'étire en levant les bras le plus haut possible : " l'arbre " lève ses branches vers le ciel, à gauche, à droite.</p> <p>Enraciné / épaules relâchées / menton rentré / déverrouiller les genoux / basculer le bassin vers l'avant. Les pieds « collés au sol », se balancer (avant / arrière - gauche / droite) pour trouver une attitude équilibrée « juste au milieu ». Insister sur les sensations plantaires (talon/pointe des pieds/sur le côté).</p> <p>Ces exercices sont à mettre en relation avec l'image de l'arbre, balancé par une brise légère puis par une tempête.</p>
S'étirer, respirer	<p>Nouvelle consigne : Je pousse avec les mains dans les différentes directions : vers le haut, vers le bas, de côté, devant, derrière. Inspiration par le nez : en ouverture ou en mouvements vers le haut. Expiration longue par la bouche en fermeture et en mouvements vers le bas.</p>
Respirer, se détendre	<p>Lors des premières séances, serrer une balle de tennis le plus fort possible sur l'inspiration et relâcher sur l'expiration Ensuite, contracter une partie du corps puis relâcher : serrer les poings, les bras contre son corps</p>

Rituels pour terminer une séance de danse (cycle 2)

Objectifs et situations	Fin de séance [allongé détendu, 5']
	Consignes
Petit ballon <i>Adopter une position de détente</i>	Pour nous reposer, la position du petit ballon. Couché genoux pliés. Je relâche dos, tête, épaules, mains, bras. Je mets les mains sur mon ventre. Mes mains pèsent lourd sur mon ventre, mes coudes pèsent lourd sur le sol. Je photographie intérieurement cette position pour la retrouver facilement.
Le tunnel <i>Prendre conscience du contact ou pas de son dos au sol</i>	Je laisse tomber le bassin dans le sol ; je sens le sol avec toute la longueur de mon dos : je vérifie que le tunnel est bien fermé, aucun train ne peut passer. Je pousse les fesses dans le sol, je bascule le bassin, le tunnel s'ouvre. Je vérifie avec les mains que le train peut passer. Je referme le tunnel, aucun train ne peut passer. A faire lentement.
Le ballon se gonfle / se vide <i>Utiliser une respiration consciente et volontaire</i>	Je gonfle le ventre, de l'air froid entre par le nez, il passe par mon dos pour aller dans le sol. Pour le vider, je m'aide de mes mains qui poussent l'air. De l'air chaud sort par la bouche : des petites billes de souffle que j'envoie au plafond. Le ventre propulse l'air à l'extérieur. J'entends l'air qui sort violemment et va très haut dans le ciel (vérifier que l'élève sollicite abdomen et non thorax). Idem mais émettre un son continu ou discontinu à l'expiration. Laisser aller sa voix à l'endroit où elle se trouve le mieux. J'écoute ma voix, je la sens vibrer et résonner dans mon corps et dans le sol. J'écoute les autres voix, celles qui sont proches, toutes les voix = la boule de sons multicolores. Je cherche ma voix grave tout au fond de la terre, le dos va la chercher. Au signal, j'arrête, j'entends toujours intérieurement ma voix grave mais nous qui vous regardons, nous n'entendons plus que vos souffles. Son aigu : je rejette l'air avec un tout petit filet du bout des lèvres, sans consigne de lieu précis mais un son plat et continu avec une écoute collective entrecoupée de silences indiqués par le professeur.
Petit ballon boull'roule	Je relâche les bras le long du corps. Je laisse tomber les genoux sur le ventre, je roule d'un côté, de l'autre. Je m'arrête de mon côté préféré.
Petite bête / grosse bête	Je me recroqueville, je prends le moins d'espace possible, je deviens une petite bête minuscule. Je me déroule petit à petit, pour prendre de plus en plus d'espace, et je deviens une araignée géante. Je me recroqueville. Je repousse le sol avec mes mains, mes genoux et je retrouve la position assise.
Le chat	A quatre pattes, les mains posées dans le prolongement des épaules et les pointes des pieds tendues. Lentement, expirer en arrondissant le dos et en creusant le ventre pour chasser tout l'air. Inspirer, creuser le dos en redressant la tête, sans forcer. Toujours finir dos arrondi.
Mon plus beau sourire <i>Retrouver en douceur la position verticale</i>	Ramener les mains vers les genoux. Passer en appui sur les orteils. Pousser sur les mains pour passer en appui sur les pieds. Lentement, je monte les fesses, mes jambes sont tendues, ma tête est toujours vers le sol. Je déroule lentement ma colonne, bassin, épaules, tête et... j'offre mon plus beau sourire à mon voisin ou ma voisine.