

PROPOSITION DE PROGRESSION EN DANSE DE CREATION

v.sept.2008

OBJET DU DOCUMENT

Cette progression a été rédigée dans l'idée de proposer une base de travail à tout enseignant désireux de mettre en œuvre dans sa classe un cycle d'apprentissage en danse de création. En danse, les objectifs d'apprentissage portent sur 3 domaines qui conduiront l'enfant à progresser :

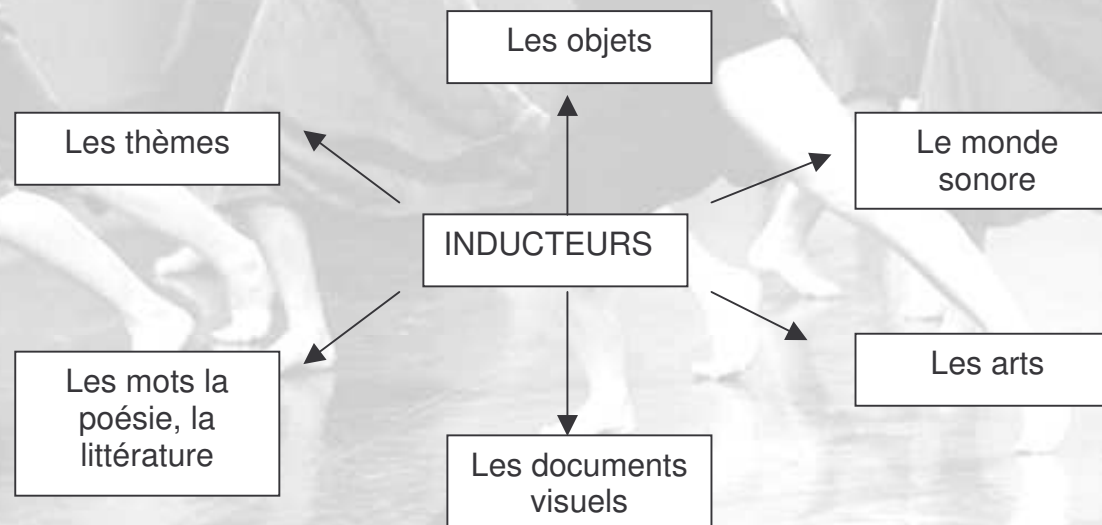
Le développement de la symbolisation et de l'imaginaire
La motricité expressive
Les conduites de communication

Cette progression propose des pistes autant en cycle 2 qu'en cycle 3. La plupart des activités ont été mises en œuvre dans des classes très variées : GS/CP/CE1, CP, CP/CE1, CE2, CE2/CM1, CM1, CM2. Je reste à votre disposition pour tout conseil.

COMMENT ORGANISER L'APPRENTISSAGE ?

● DES SEANCES POUR STRUCTURER LA CHOREGRAPHIE

D'un côté, des séances visent à travailler la structuration du projet chorégraphique. **Le projet chorégraphique** trouve son origine à partir d'un inducteur. Il est utile de connaître les représentations des enfants sur la danse.



Choisir la musique ou pas comme inducteur ?

La musique peut constituer un bon inducteur pour entrer en danse mais ça n'est pas le plus facile. Le choix d'une musique ne s'impose pas forcément avant de faire entrer les élèves en danse. Donner une musique pour que les enfants dansent, c'est un peu comme raconter une histoire pour que les enfants écrivent. Parfois, ça ne suffit pas. Il faut qu'ils aient des mots pour écrire. Néanmoins, si la musique est choisie avant de danser – ce qui est envisageable - une **écoute attentive de la musique** est nécessaire avant de démarrer la création. Pour le choix de la ou des musiques : choisir **une musique** ou un « **univers sonore** » que les enfants apprécient ou apprennent à apprécier dans le cadre de l'école. La musique contemporaine, les bandes originales de film, sont à cet égard de très bons inducteurs pour entrer en danse.

● DES SEANCES POUR ENTRER EN DANSE ET DEVELOPPER LA MOTRICITE EXPRESSIVE

D'un autre côté, d'autres séances visent à apporter aux élèves un capital de gestes, de mouvements et d'attitudes afin d'alimenter leur chorégraphie. Ces séances peuvent être organisées au cours d'un même cycle d'apprentissage, selon une organisation qui est détaillée ci-après. Elles peuvent également être programmées dans deux cycles d'apprentissages distincts.

Cette gestualité propre à la danse a tout à gagner à s'appuyer au départ sur la gestualité ordinaire de l'enfant, celle de sa vie de tous les jours.

Pour ces séances dont le but est de développer la motricité expressive, les **entrées en danse** sont autant de situations visant à donner à l'enfant les moyens d'enrichir son capital « lexical » gestuel. Ces situations sont choisies et conçues pour être ludiques, motivantes, à portée des élèves, et elles remportent très souvent leur adhésion. Danser, qui peut paraître au départ une perspective lointaine pour les élèves, voire peu réjouissante et valorisante pour certains d'entre eux, devient possible. Les élèves finissent même, le plus souvent, par réclamer cette activité, car elle procure un plaisir généralement non dissimulé des élèves. Dans la progression ci-après, les entrées en danse sont décrites soit directement dans le corps du tableau soit en annexe.

QUELLES CONDITIONS POUR ORGANISER LES SEANCES ?

Définir un espace de danse : l'espace scénique → Danser pour être vu

Pour prendre conscience :

- Des limites de l'espace d'évolution (4 plots aux 4 coins) ;
- De la place du spectateur (pour orienter la danse) ;
- Des endroits où on est vu, où on ne l'est pas (coulisses virtuelles) ;
- De sa configuration : centre, périphérie, avant-scène, côtés, diagonales, coins...(certains de ces repères pourront être temporairement tracés pour aider les élèves).

Définir des règles à respecter

Pour les danseurs :

- Une fois dans l'espace scénique, adopter une attitude de danseur : tout ce qu'on fait est au service de la danse ;
- Utiliser les coulisses pour entrer et sortir ;

Pour les spectateurs :

- Adopter une attitude d'écoute ;
- Regarder ce qui se passe sur l'espace scénique.

Définir un espace de communication

Pour prendre de la distance avec l'activité et susciter chez l'élève une démarche réflexive sur son activité :

Avant l'action (coin de la salle ou classe) :

- Comprendre ce qu'il y a à faire, le but et les critères de réussite ;
- Comprendre les objectifs de l'enseignant ;
- Comprendre les moyens pour atteindre le but fixé ;
- Anticiper.

Pendant l'action (coin de la salle ou espace scénique) :

- Evaluer si ce que chacun fait correspond bien à ce qui lui est demandé ;
- Evaluer si les moyens employés sont bien ceux retenus.

Après l'action (coin de la salle ou classe) :

- S'auto évaluer : réussite, échec, progression ;
- Analyser les conditions de la réussite, du progrès, de l'échec ;
- Se projeter : se donner une certaine marge de progression, se fixer des étapes et les planifier.

ORGANISATION DES SEANCES (cycle de 15/16 séances environ)

AVANT LES SEANCES

-
Verbalisation des attentes, des critères de réussite.
Rappel des règles à respecter.

* * * * *

SEANCES POUR ENRICHIR LE REPERTOIRE GESTUEL

Entrer en danse en utilisant mieux l'**espace**, en utilisant le **corps** de façon plus différenciée, en variant l'utilisation du **temps** et de l'**énergie**, en améliorant la **présence** sur scène, en utilisant le **regard** et l'**expression du visage**.

	Mise en condition 10 mn	Entrées en danse 30 mn	Regroupement 5 mn	Travail de création Amélioration des fondamentaux 15 mn
Objectifs	Se rendre disponible, être à l'écoute de soi et des autres.	Symbolisation Motricité expressive Conduites de communication)	Faire la synthèse avec les élèves sur ce qui a été expérimenté sur le plan moteur et sur le plan de l'imaginaire.	Réinvestir le répertoire gestuel. Améliorer la symbolisation, les conduites motrices et la communication en s'appuyant sur les fondamentaux de la danse : espace, corps, temps, énergie, présence.
Situations	Activités : jeux et situations de relaxation.	Jeux, situations inducteurs. Cf. répertoire des entrées en danse.	Echange en cercle.	Création et présentation de courts modules dansés.
Forme de travail	Travail en groupe entier.	2 organisations possibles - Les élèves sont dispersés dans l'espace (groupe entier ou groupe divisé en 2). - Les élèves en 3 ou 4 files indiennes côté jardin ou côté cour, traversent l'espace scénique de part en part et reviennent, et ainsi de suite. (Groupe divisé en 2 ou en 4).	Les élèves sont assis en cercle au centre de l'espace. On fait l'inventaire de ce qu'on sait faire.	Division du grand groupe en 3 ou 4 groupes. Chaque groupe conçoit pendant 5 à 7 min et présente son module de 30 sec. Première présentation sans la musique puis seconde avec la musique. L'enseignant, avec les élèves proposent des relances permettant au groupe d'améliorer l'enchaînement. Les relances s'appuient sur les fondamentaux de la danse (voir suggestions).

* * * * *

SEANCES DE CREATION DE LA CHOREGRAPHIE

Se servir des acquisitions faites lors des entrées en danse pour créer des enchaînements.
Choisir parmi les enchaînements ceux qui composeront la chorégraphie.

	Mise en condition 10 mn	Regroupement 10 mn	Travail de création et amélioration des fondamentaux 30 à 40 mn
Forme de travail	Mise en condition	Faire la synthèse avec les élèves sur ce qui a été expérimenté sur le plan moteur lors des entrées en danse.	Création d'un module dansé. Recherche : chaque groupe conçoit pendant 5 à 7 min. Présentation : chaque groupe présente son module. Enrichissement : les spectateurs, aidés de l'enseignant, proposent au groupe de jouer sur les fondamentaux pour transformer le mouvement. Fixation et mémorisation : Effectuer des choix, les mémoriser.
Situations	Travail en groupe entier.	Les élèves sont assis en cercle au centre de l'espace. On fait l'inventaire de ce qu'on sait faire.	Division éventuelle du grand groupe en 2, 3 ou 4 groupes en fonction des besoins. Une première fois sans la musique puis avec la musique choisie pour la chorégraphie.

* * * * *

APRES LES SEANCES

- Constituer la mémoire du répertoire moteur, en affichant et en nommant les photos correspondant aux situations vécues.
- S'auto-évaluer, avec l'aide du maître.
- Se projeter.

SEANCES 1 à 3 - ENTREES EN DANSE POUR MIEUX UTILISER L'ESPACE ET LE POIDS DU CORPS

Objectifs sur le plan de la symbolisation et de l'imaginaire : Etre capable d'imaginer un univers permettant de passer d'une gestuelle mimétique à une gestuelle suggestive. **Objectifs sur le plan de la motricité expressive** : Etre capable d'entrer en danse pour découvrir et réutiliser des gestes dansés, déclinés des gestes habituels. Etre capable de varier les réponses gestuelles pour traverser l'espace. Être capable d'utiliser l'espace près du sol ou le sol lui-même dans les propositions de déplacements. Etre capable d'amplifier les gestes et varier les déplacements en utilisant toutes les parties du corps. **Objectifs sur le plan des conduites de communication** : Eprouver du plaisir à danser sans chercher encore à produire un effet chez le spectateur. Entrer en contact avec un autre danseur.

<i>Mise en condition</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 2</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 3</i>	<i>Travail de création et amélioration des fondamentaux</i>
<p>Concentration sur soi-même : allongé au sol, relâcher chaque muscle un à un, s'enfoncer dans le sol, faire une empreinte dans le sable avec chacune des parties du corps etc...)</p> <p>Debout, en ronde ou en ligne, nommer et mobiliser chaque partie du corps.</p> <p>Marches, avec vitesses graduées, immobilités, contacts, passages au sol, chutes, rotations ...</p>	<p style="text-align: center;">L'espace</p> <p>Marches à 5 vitesses Marches alternées sur 8 temps / 8 temps 1/2/3 soleil</p> <p>Traversées d'espaces imaginaires : la banquise, le milieu sous-marin, la cage à moustiques, les charbons ardents, la glue... Traversées en quadrupédie (en plein appui) Les rotations au sol (trouver différentes façons de tourner). Les chenilles Les tracés</p> <p>A partir d'une comptine : la chanter et mettre en geste les paroles. <i>Il était une fermière qui allait au marché Elle portait sur sa tête 3 pommes dans un panier Les pommes faisaient rouli roula (bis) stop 3 pas en avant, 3 pas en arrière 3 pas sur le côté, 3 pas d'l'autre côté</i></p> <p style="text-align: center;">Le poids du corps</p> <p>Les kangourous balais Les paresseux Les déménageurs (portés)</p>	<p style="text-align: center;">L'espace</p> <p>Marches à 5 vitesses Marches alternées sur 8 temps / 8 temps 1/2/3 soleil</p> <p>Traversées d'espaces imaginaires : la banquise, le milieu sous-marin, la cage à moustiques, les charbons ardents, la glue, le pont de singe... Traversées en quadrupédie (en plein appui) Les rotations au sol (trouver différentes façons de tourner). Les chenilles Les ramasses poussière Les tracés</p> <p style="text-align: center;">Le poids du corps</p> <p>Les kangourous balais Les paresseux Les Fernands Les bascules Les déménageurs (portés)</p>	<p style="text-align: center;">Séances 1 et 2</p> <p>On peut envisager la création d'un module dansé combinant les gestuelles découvertes, d'abord sans musique puis avec une musique.</p> <p style="text-align: center;">Séance 3</p> <p>Création à partir de puzzles de musiques tels que ceux qu'on trouve sur les CD départementaux.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pour des effets chorégraphiques.</p> <p>Utiliser peu d'espace beaucoup d'espace. Se disperser, se regrouper. Utiliser l'espace vertical haut, bas. Faire son corps léger, lourd. Opposer un danseur au reste du groupe. Créer un unisson sur un mouvement au milieu du désordre apparent. Opposer mouvement au sol pour un groupe et mouvement aérien ou traversées pour un autre groupe.</p>

SEANCES 4 à 6 - ENTREES EN DANSE POUR UTILISER LE CORPS DE FACON PLUS DIFFERENCIEE ET DEVELOPPER LA RELATION ENTRE DANSEURS

Objectif sur le plan de la symbolisation et de l'imaginaire : Etre capable d'imaginer un univers permettant de produire une gestuelle suggestive. Se servir ou au contraire se détacher du caractère évocateur de la musique. **Objectif sur le plan de la motricité expressive :** Etre capable d'entrer en danse pour styliser les gestes qui peuvent être déclinés de la réalité. Varier l'utilisation du corps. Réussir des portés simples. **Objectif sur le plan des conduites de communication :** Choisir de danser en concordance ou en décalage avec les autres danseurs. Entrer en contact avec les autres danseurs dans le but de danser avec l'autre.

<i>Mise en condition</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 2</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 3</i>	<i>Travail de création et amélioration des fondamentaux</i>
<p>Concentration sur soi-même : 2 par 2, l'un derrière l'autre. Un élève frotte le dos de son camarade par de petits mouvements circulaires rapides avec la paume de ses mains. Le geste part de la base du cou pour aller vers les épaules et finit en bas du dos. Pour qu'il n'y ait pas d'ambiguïté dans ce geste, il est important d'en préciser le but : il s'agit de « réchauffer » les muscles du dos. Puis pour chacun des 2 bras, consécutivement, partir de l'épaule et descendre en massant le bras jusqu'à la main puis l'extrémité des doigts.</p> <p>Cet exercice de relaxation et d'attention sur soi peut se terminer en prenant la tête de son camarade entre ses mains (en posant les mains sur les oreilles de part et d'autre de la tête. Ce dernier peut alors relâcher le tonus musculaire de son cou et laisser porter sa tête par son camarade.</p> <p>Debout, en ronde ou en ligne, la ronde des passes consiste à se passer d'abord un mot, puis, un geste, une expression du visage, et enfin un contact.</p> <p>Le miroir consiste à évoluer en musique face à face. Un des 2 élèves choisit une gestuelle correspondant à l'univers sonore. L'autre, face à lui, essaie de reproduire ses gestes, comme un miroir.</p> <p>Marches, avec vitesses graduées, immobilités, contacts, passages au sol, chutes, rotations ...</p>	<p style="text-align: center;">La différenciation du corps A partir de l'album « <i>Je m'habille et je te croque</i> » Les fourmis</p> <p>Traversées d'espaces imaginaires : le sol couvert de glue Les chenilles</p> <p>Faire danser une partie du corps Les chaises en vrac</p> <p style="text-align: center;">La relation entre danseurs Le Duel face à face Les aimants L'aveugle et son guide Collés / dispersés La caresse Garde le contact Le sculpteur</p>	<p style="text-align: center;">La différenciation du corps Les costumes Les fourmis</p> <p>Traversées d'espaces imaginaires : le sol couvert de glue Les chenilles</p> <p>Faire danser une partie du corps Les chaises en vrac Les 3 gestes</p> <p style="text-align: center;">La relation entre danseurs Le Duel face à face Les aimants L'aveugle et son guide Collés / dispersés La caresse Garde le contact Questions / réponses Le sculpteur</p>	<p>Séances 3 et 4 : On peut envisager la création d'un module dansé combinant les gestuelles découvertes, d'abord sans musique puis avec une musique.</p> <p>Séance 6 : Création à partir de matériels déposés sur le sol, foulards, rubans, plumes, oreillers, doudous, ballons de baudruche, sacs en plastique légers (appeler les consignes de sécurité par rapport à l'étouffement).</p> <p>Les élèves dispersés au départ, vont d'objet en objet, s'en saisissent et danse en fonction du mouvement induit par l'objet.</p> <p>Foulards et rubans incitent à des rotations debout, au sol.</p> <p>Doudous, oreillers incitent à des reptations au sol, avec ou sans contact avec les autres.</p> <p>Ballons, plumes et sacs invitent à des mouvements aériens.</p> <p style="text-align: center;">Pour des effets chorégraphiques.</p> <p>Se regarder pour converger vers un point. Placer un unisson sur un mouvement d'une partie du corps (un mouvement de tête par exemple).</p> <p>Répéter un mouvement individuel, collectivement, comme un leitmotiv.</p>

SEANCE 7 - ENTREES EN DANSE POUR VARIER L'UTILISATION DU TEMPS ET DE L'ENERGIE

Objectif sur le plan de la symbolisation et de l'imaginaire : Etre capable d'imaginer un univers permettant de produire une gestuelle suggestive. Se servir ou au contraire se détacher du caractère évocateur de la musique (cycle 3). **Objectif sur le plan de la motricité expressive** : Etre capable d'entrer en danse pour styliser les gestes qui peuvent être déclinés de la réalité. Varier l'utilisation du temps, les rythmes (ralentir, accélérer, marquer des arrêts). **Objectif sur le plan des conduites de communication** : **Danser seul ou avec un autre danseur dans le même module dansé (interaction, porter, regard etc.)**

<i>Mise en condition</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 2</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 3</i>	<i>Travail de création et amélioration des fondamentaux</i>
<p style="text-align: center;">Cf. situations précédentes</p> <p>Debout, en ronde ou en ligne, la ronde des passes consiste à se passer d'abord un mot, puis, un geste, une expression du visage, et enfin un contact.</p>	<p>Le temps et l'énergie Mouvement sonore Saccadé, fluide Courses et rotations Courses et chutes Déséquilibres</p>	<p>Le temps et l'énergie Un mouvement, 3 vitesses Mouvement sonore Saccadé, fluide Courses et rotations Courses et chutes 3 gestes répétés Déséquilibres</p>	<p>Séance 7 : La création peut se nourrir des nombreuses entrées vécues. Sur le plan du rythme, on peut demander aux élèves de choisir entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Danser en phase avec la musique proposée ou choisie - Choisir une musique contrastant avec la danse préparée. <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p style="text-align: center;"><i>Pour des effets chorégraphiques.</i></p> <p>Jouer sur le contraste mouvements / musique. Insérer des mouvements ralentis dans un ensemble dynamique. Opposer un soliste lent ou rapide et un groupe rapide / lent. Opposer tonus et relâchement sur des immobilités.</p>

SEANCES 8 à 9 - ENTREES EN DANSE POUR AMELIORER LA PRESENCE SUR SCENE, UTILISER LE REGARD ET L'EXPRESSION DU VISAGE

Objectif sur le plan de la symbolisation et de l'imaginaire : Etre capable d'imaginer un univers permettant de passer d'une gestuelle mimétique à une gestuelle suggestive.

Se servir ou au contraire se détacher du caractère évocateur de la musique (cycle 3).

Objectif sur le plan de la motricité expressive : Utiliser le regard et l'expression du visage pour exprimer un sentiment, une émotion.

Objectif sur le plan des conduites de communication : Montrer un état, une émotion, un sentiment aux spectateurs : la joie, la tristesse, la colère (cycle 3).

<i>Mise en condition</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 2</i>	<i>Entrées en danse CYCLE 3</i>	<i>Travail de création et amélioration des fondamentaux</i>
<p>Cf. situations précédentes</p> <p>Debout, en ronde ou en ligne, la ronde des passes consiste à se passer d'abord un mot, puis, un geste, une expression du visage, et enfin un contact. On insistera dans ce cas sur l'expression d'un sentiment</p>	<p>Le regard et l'expression du visage</p> <ul style="list-style-type: none"> - La photo expressive - Expressions sur toute la ligne - Les chenilles attirées <p>La présence sur scène</p> <p>Reprendre les entrées en danse vécues et les demander aux élèves de montrer un sentiment sur lequel on s'accorde avant. Les spectateurs ont pour rôle de valider.</p> <p>« Le Duel face à face » et « les aimants » (en insistant sur le regard)</p>	<p><i>Mêmes situations qu'en cycle 2 avec des exigences accrues.</i></p> <p>Le regard et l'expression du visage</p> <ul style="list-style-type: none"> - La photo expressive - Expressions sur toute la ligne - Les chenilles attirées <p>La présence sur scène</p> <p>Reprendre les entrées en danse vécues et les demander aux élèves de montrer un sentiment sur lequel on s'accorde avant. Les spectateurs ont pour rôle de valider.</p> <p>« Le Duel face à face » et « les aimants » (en insistant sur le regard)</p>	<p>Séances 8 et 9</p> <p>On peut envisager la création d'un module dansé combinant les gestuelles découvertes, d'abord sans musique puis avec une musique.</p> <p>On peut aider les élèves à se regarder en se servant de la main dirigée vers l'autre et en leur demandant de regarder leur main.</p>

SEANCES 10 à 15/16 – ELABORATION ET FIXATION DE LA CHOREGRAPHIE

Cycle d'apprentissage distinct ou imbriqué dans le précédent

Objectif spécifique : Être capable d'élaborer une production dansée, en enchaînant 4 à 5 mouvements. Assurer des rôles différents en dansant seul ou avec les autres. Faire varier les paramètres fondamentaux (énergie, corps, espace, relation etc.). Exprimer un sentiment ou une émotion.

<i>Mise en condition</i>	<i>Situation d'entrée en danse</i>	<i>Travail sur les fondamentaux</i>	<i>Effets recherchés</i>
<p style="text-align: center;">Cf. exercices précédents.</p> <p>Marches, avec vitesses graduées, immobilités, contacts, passages au sol, chutes, rotations ...</p>	<p>Revenir au projet initial et à son inspiration : album, conte, musique, tableau ou partir de la compilation de modules dansés. Ecouter la musique le cas échéant.</p> <p>Mettre en commun les propositions, sélectionner les meilleures idées.</p> <p>Mettre en scène les différents groupes dans chaque tableau de la chorégraphie.</p> <p>Fixer et mémoriser les tableaux.</p>	<p>Relances en fonction de ce qui est observé.</p> <p>Cf. remarques faites lors des entrées en danse</p>	<p>Diversité des propositions, amplitude de gestes, qualité de la relation entre danseurs, contraste espace plein / vide, contraste danseurs éclatés, regroupés, recherche d'un unisson dans la production...</p> <p style="text-align: center;">Voir ci-dessous.</p>

PRINCIPES CHOREGRAPHIQUES CONTRIBUANT A LA PRODUCTION D'EFFETS SUR LES SPECTATEURS

La diversité

- du vocabulaire corporel
- des modes de relation entre les danseurs;
- des relations avec les spectateurs;
- des rapports au monde sonore, symbolique.

La rupture

- au niveau des formes corporelles (corps qui se déforme, postures inhabituelles);
- au niveau du rythme, en jouant sur les variables du mouvement (espace, temps, énergie, intensité, masse du corps engagée);
- par rapport au réel, au quotidien ;
- au niveau des relations entre les danseurs.

La répétition

- par l'accumulation
- par l'utilisation de la forme de composition couplet/refrain
- accomplir plusieurs fois le même geste.

Les contrastes

- sur l'espace (symétrie/dissymétrie, haut/bas, avant/arrière, espace plein/ espace vide, déplacement/sur place);
- sur le temps (lent/vite, arrêt image);
- dans la qualité du mouvement (continu/saccadé/explosif suspension/relâchement, lourd/léger, équilibre/déséquilibre);
- dans les relations entre les danseurs (nombre et formes de regroupement, contrepoint);
- dans la scénographie (jeux de lumière, couleurs, accessoires).

L'accentuation et la ponctuation

- des temps forts/des temps faibles;
- des effets plus ou moins soutenus;
- des arrêts.

La profusion

- nombre d'actions motrices dans un temps donné;
- nombre de danseurs.

L'unisson

Le canon

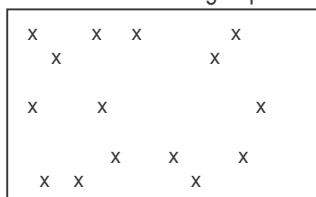
La polyphonie

Principes extraits de *La danse à l'école primaire*, Marie Romain, Retz, p 183

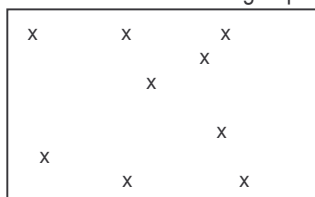
SITUATIONS D'ENTREES EN DANSE

Formations pour entrer en danse

A DISPERSES 1 groupe



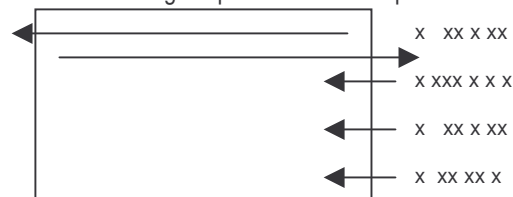
B DISPERSES 2 ½ groupes



x xx xx x x x xx xx x

+ spectateurs

C En 4 lignes pour traversées répétées



Les 4 premiers partent, puis les seconds etc.

	Formation de départ	Descriptifs	Remarques / variantes
Marches à 5 vitesses	A ou B	Les enfants marchent de façon ordinaire en s'appliquant sur les appuis plantaires (pieds nus ou en chaussettes). Ils commencent en vitesse moyenne (3 ^{ème}). Puis on ralentit pour passer successivement à la 2 ^{ème} puis à la 1 ^{ère} vitesse. On peut accélérer en passant à la 4 ^{ème} et 5 ^{ème} vitesse. On peut alors mémoriser les différentes vitesses et passe de l'une à l'autres.	Passer par des immobilités entre deux vitesses. Ajouter des passages au sol, des chutes, des rotations. Ajouter des contacts aux immobilités. Jouer à 1/2/3 soleil pou déclencher les immobilités.
Marches alternées sur 8 temps / 8 temps	A ou B	Les enfants marchent sur 8 temps et s'immobilisent sur 8 temps. Comptés puis progressivement intériorisés.	On peut travailler avec la musique évidemment, mais aussi sans musique, avec une pulsation rythmique scandée avec un instrument de percussion.
1/2/3 soleil	A ou B	Comme le jeu bien connu, il s'agit d'alterner marche et immobilité.	Ajouter des passages au sol, des chutes, des rotations. Ajouter des contacts aux immobilités.
Traversées d'espaces imaginaires : la banquise, le milieu sous-marin, la cage à moustiques, les charbons ardents, la glue, le pont de singe...	C	Traverser l'espace dans un sens puis dans l'autre en imaginant que la nature de l'espace va nous obliger à nous déplacer différemment.	Les élèves vont très souvent en avant. On peut les inciter fortement à marcher en arrière. La gestualité est souvent symétrique (bras et jambes font les mêmes mouvements à gauche puis à droite). On peut demander aux enfants de libérer davantage leurs membres. Les passages par le sol sont recommandés pour utiliser davantage l'espace vertical.
Traversées en quadrupédie	C	Traverser à 4 pattes d'abord en appui sur mains et pieds, ventre face au sol. Puis cherche d'autres solutions pour se déplacer en changeant l'orientation du ventre.	Utiliser progressivement les reptations et se servir des mains en contact avec le sol pour tirer ou pousser, dans le but d'avancer.
Les rotations au sol (trouver différentes façons de tourner).	A ou B	Tourner au sol, fesses au sol, dos au sol, genoux au sol, en s'aidant ou non des pieds et des mains.	On peut faire tourner un autre danseur au contact ou au passage près de lui.

Les chenilles	C	Traverser l'espace en étant toujours en contact avec le sol sur son ventre ou son dos, et en utilisant les mains pour tirer ou pousser son propre corps vers l'avant.	On peut imaginer des déplacements glissés assis, à genoux également. La progression peut se faire vers l'avant tout en orientant son corps les pieds vers le point d'arrivée.
Les ramasse- poussière	C	Un enfant est au sol et roule quand son camarade lui en imprime le mouvement par un geste balancé des bras.	Au début les enfants ont envie et besoin du contact avec leur camarade pour lui imprimer le mouvement mais on peut rapidement s'en passer et seulement symboliser le contact.
Les tracés	A ou B Ou C	Traverser l'espace de part en part en suivant des tracés imaginaires pour les plus grands et des tracés réels pour les plus jeunes.	
Les kangourous balais	A ou B Ou C	Il s'agit de mouvement combinés de sauts comme des kangourous, qui laissent retomber leurs bras pour leur faire balayer le sol de part et d'autre.	
Les paresseux	A ou B Ou C	Le déplacement est nonchalant. Il se traduit librement d'après les propositions des enfants mais souvent on observe un corps penché en avant et des bras pendant vers l'avant qui viennent balayer le sol. La tête doit être rentrée entre les bras comme si on s'apprêtait à plonger,.	
Les Fernands	A ou B Mais plutôt C	Il s'agit pour un enfant d'en suivre un autre et d'imiter sa démarche	On peut passer de la simple reproduction à une attitude parodique pour les plus grands qui s'appuiera sur une exagération et une amplification des gestes.
Les bascules	B	Partant de marches en traversées ou en désordre sur l'ensemble de l'espace scénique, les enfants tombent et font au sol un mouvement de balancier.	Il est souhaitable de mettre peu d'enfants à la fois pour éviter les incidents.
Les déménageurs (portés)	A ou B	Il s'agit d'une forme bien acceptée de porté par les jeunes danseurs. Les danseurs marcheurs transportent d'un endroit à un autre de l'espace des danseurs sans tonus, prenant la positions qu'on leur donne.	Les portés peuvent s'effectuer seul ou à plusieurs. Il n'est pas nécessaire de faire décoller le corps du sol.
A partir de l'album « Je m'habille et je te croque »	A ou B	L'album raconte l'histoire d'un loup qui met ses vêtements un par un et qui va croquer le lecteur une fois habillé. Il s'agit d'un prétexte pour demander aux élèves de mimer les différentes attitudes correspondant aux étapes de l'habillage.	Si l'habillage a plus souvent cours en appui sur les pieds, station debout, il est très intéressant, une fois cette étape passée et mémorisée, de passer à un habillage dans une autre position, couché, assis, à genoux, à deux (l'un habille l'autre) etc.
Les costumes	A ou B	Sur le même principe que l'exercice précédent, il s'agit d'enfiler 3 éléments costumes (réels pour les petits et imaginaires pour les grands) : chapeaux, lunettes et veste par exemple.	
Les fourmis	A ou B	Les fourmis grouillent sur le corps des enfants. Ca les démange, ils se grattent tout en se déplaçant.	Il est intéressant de jouer de la dispersion puis du regroupement très serré (les uns contre les autres).

Traversées d'espaces imaginaires : le sol couvert de glue	C	Le sol couvert de glue oblige les enfants à alourdir leur corps.	Le rôle des spectateurs est d'apprécier le danseur le mieux collé au sol. Il doit faire illusion.
Les chaises en vrac	A ou B	On s'assoit d'abord sur une chaise comme si elle était là. On peut le faire dans un premier temps avec de vraies chaises. Puis mémorisant la position assise, on va s'asseoir en changeant l'orientation originale qui était verticale : position allongée au sol, à deux dos à dos, à deux l'un sur les genoux de l'autre etc.	
Les 3 gestes	A ou B ou C	On choisit 3 gestes simples mémorisables si possible sur 3 parties du corps différentes puis on les ordonne pour ne mémoriser l'ordre. On intègre alors à la marche ces 3 gestes de façon enchaînée et fluide. On les répète ainsi plusieurs fois.	On peut jouer de l'unisson ou au contraire de la polyphonie. Il peut être judicieux de partir de la polyphonie et qu'à un moment de la musique ou lors d'un silence, d'avoir un geste à l'unisson. Cet exercice peut être combiné avec le <i>mouvement sonore</i> .
Le duel face à face	2 lignes opposées	A la façon d'un jeu de béret, les élèves sont face à face. Un enfant sur une ligne défi en le regardant dans les yeux un enfant de la ligne opposée puis ils se dirigent l'un vers l'autre sans se quitter du regard. Arrivé l'un devant l'autre, une décision s'impose.	La décision peut consister à se repousser, à s'éviter, à rester au contact (porté par exemple), à jouer aux Fernands etc. On peut rapidement quitter l'aspect formel des 2 lignes opposées pour le jouer en dispersion dans l'espace. Seul la captation du regard d'un autre est le signal du défi.
Les aimants	A ou B	Les enfants marchant se dirigent l'un vers l'autre et se repoussent ou se collent comme feraient des aimants.	
L'aveugle et son guide	A ou B ou C	Un enfant se laisse guider par un autre comme s'il était aveugle. Le contact s'effectue u moyen de toute partie du corps sauf évidemment la main.	Ce principe peut être conserver pour faire avancer tout un groupe de danseurs agglutinés les ns aux autres.
Collés / dispersés	A ou B	Se déplacer dispersés puis à un signal ou à un repère musical, se regrouper au contact des autres pour ne former q'un groupe homogène. L'exercice peut être fait à l'envers.	Il est amusant avec des grands de faire travailler une respiration simultanée en l'exagérant de façon à ce qu'on la voit bien au travers du mouvement du groupe agglutiné. Dans le même esprit, il est intéressant de faire suivre du regard aux élèves un oiseau imaginaire, collectivement.
La caresse	A ou B	Un enfant mime sans toucher vraiment la caresse sur un autre enfant, soit en restant fixe au sol, soit en se déplaçant.	L'un des enfants peut être allongé.
Le sculpteur	A ou B	A la manière de l'exercice précédent, le danseur sculpteur façonne sa statue en lui donnant la position qu'il veut.	Attention à recherche des positions stables.
Garde le contact	A ou B	Se déplacer tout en gardant un contact avec un autre danseur. Le changement de contact doit rester fluide.	

Questions / réponses	A ou B	Un enfant interroge son alter ego en proposant un geste qui a un début et une fin bien claires. L'autre lui répond de la même façon.	La position première des élèves est face à face mais il est intéressant de varier les positions relatives des élèves, la distance entre eux. Celui qui répond peut s'imbriquer dans le corps de l'autre lors de la réponse.
Mouvement sonore	C	Imaginer un mouvement assorti d'un son, une phrase d'un comptine, un mot qu'on a choisi. Dans le cours du déplacement, marche ou autre, ce geste est utilisé et répété à plusieurs reprises avec son son associé.	
Saccadé, fluide	C Puis A ou B	Alterner mouvement fluide et saccadé. Peut s'appliquer à beaucoup des entrées en danse précédentes.	
Un mouvement, 3 vitesses	A ou B	Sur le principe du choix d'un mouvement, on peut le décliner à 3 vitesses différentes et ainsi l'intégrer à un mouvement ou un déplacement plus global.	
Courses et rotations	A	Des enfants courent sur un cercle flottant sur l'ensemble de l'espace scénique. D'autres sont immobiles au départ de la course. Puis les coureurs passent près des danseurs fixes pour les faire tourner à leur passage. La rotation est libre et ne dure que le temps de l'inertie.	Le contact réel n'est pas forcément nécessaire, au contraire.
Courses et chutes	A	Même principe que dans l'exercice précédent. Les enfants chutent au passage et se relèvent lentement après un moment qu'ils apprécient librement.	
Déséquilibres	C Puis A ou B	Lors de la marche ou de la course, l'enfant chute en déséquilibre, cherchant à rejoindre le sol sans se faire mal mais en donnant l'illusion que la chute n'était pas anticipée.	
La photo expressive	En ligne ou regroupés en milieu de scène	Les enfants ont d'abord une expression neutre. Puis au signal ou au repère musical, ils arborent sur leur visage une expression choisie ou aléatoire : joie, tristesse, inquiétude, peur, déception etc.	Il est intéressant à ce moment là de prendre des photos des expressions pour en voir la lisibilité réelle.
Expressions sur toute la ligne		Les enfants sont en ligne, faisant dos aux spectateurs. A un moment qu'ils choisissent, ils arborent une expression sur leur visage et se retournent à une vitesse convenue ou libre, de façon à se montrer au public. L'enfant doit figer son expression un moment pour qu'elle soit lisible.	L'effet chorégraphique provient soit de la variété des expressions, de la vitesse à laquelle elles se succèdent. Ou encore au contraire du contraste entre tous les danseurs qui expriment un sentiment et un seul qui en exprime un autre. Le retournement simultané de tous les danseurs à un repère sonore produit également son effet. Ce type d'expression peut venir ponctuer un mouvement collectif, un déplacement finissant en ligne par exemple.
Les chenilles attirées		Sur le principe des chenilles et celui du duel, les chenilles se défont du regard et se rejoignent.	