

Situations de mise en disponibilité

Les situations de mise en disponibilité permettent à l'élève d'entrer en danse.

L'enseignant choisit des situations dans l'un ou plusieurs de ces axes :

- éveil corporel
- relation en groupe ou à 2
- déplacement

Ces situations peuvent être en lien avec les séances précédentes ; elles sont centrées directement sur les objectifs de la séance.

Elles favorisent la concentration, l'écoute de soi et des autres et permettent de dynamiser le groupe.

Elles peuvent se réaliser sous forme de « **rituels** ». La répétition est rassurante et favorise la mise en état de danse.

Certaines situations peuvent être reprises en fin de séance.

Situations d'éveil corporel

« frotti frotta »	Frotter, caresser, tapoter, « dépoussiérer », secouer les différentes parties de son corps, Seul ou à deux (face à face ou l'un derrière l'autre).
Avec une balle	Balle ou ballon de baudruche. <ul style="list-style-type: none"> - Faire rouler la balle sous son pied ou la faire rouler sur tout le corps. - Faire rouler le corps sur la balle (ou le ballon). - Faire rouler la balle sur le contour du corps du partenaire debout ou allongé.
1,2,3, réveille-toi !	Les élèves sont allongés sur le sol. Ils ferment les yeux et respirent profondément. L'enseignant couvre chacun des enfants d'un foulard léger et invite à poursuivre la détente. Il réveille un élève en lui retirant son foulard. Lui demande d'en prendre une extrémité dans sa main et conserver l'autre extrémité. L'élève réveillé éveille à son tour un autre et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les enfants soient réunis les uns aux autres par les foulards.
Je danse avec ...	- Faire danser séparément différentes parties du corps : tête, bras, jambes, nez.... - On peut utiliser un accessoire (bonnet, gant, chaussette...) pour identifier la partie du corps sollicitée.
La Bulle	Les pieds collés au sol, explorer l'espace pouvant être atteint.

<p>L'arbre magique</p>	<p>La graine (toute petite) se transforme en arbre en grandissant très lentement. Les branches sont les bras. Les enfants sont en boule et sur une musique lente, l'enseignant raconte le déroulement de l'action (il peut mimer) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le soleil brille et la graine ressent la chaleur - La graine regarde le soleil (sortir juste la tête) - Une racine sort (sortir un pied) - Puis l'autre (accroupi) - Puis la petite graine grandit (pousser sur les jambes, le haut du corps reste groupé) - Une branche pousse puis l'autre (sortir les bras) - La graine est devenue un arbre qui se déploie au soleil - Le vent souffle, la tempête - C'est l'automne, les mains tombent - Puis l'arbre se recroqueville et redevient graine. (refaire le parcours à l'envers) - Evolution : chaque enfant peut raconter l'histoire à son rythme sur une musique
<p>Les animaux</p>	<p>L'étoile de mer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - plat dos, inspirer et expirer pour appuyer tout le dos sur le sol. - l'étoile de mer se referme (position fœtale) <p>Le chat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire le dos rond et faire le dos plat. - se déplacer comme un félin <p>L'aigle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - debout, ouvrir les bras à l'horizontal (en partant des omoplates) avant de « s'envoler ». <p>Le singe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer comme le singe (souple, bras ballants) se suspendre à des branches et se balancer - inspirer sur la suspension et expirer sur le relâchement <p>Le flamant rose :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se mettre sur un appui (autre jambe fléchie, se replier puis se déplier) - même chose après un déplacement <p>L'ours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer en donnant du poids et plier les jambes pour appuyer le sol - varier la vitesse de déplacement - même chose sur 4 appuis. <p>L'algue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pieds ancrés dans le sol, se laisser porter par le mouvement des vagues.
<p>« Ecoute le silence »</p>	<p>Dans un silence absolu et dans un temps limité, fermer les yeux pour percevoir les bruits environnants.</p>

Relation

En groupe	
La danse des mains	<p>En cercle, l'enseignant danse lentement avec ses mains (en symétrie), les élèves imitent Quand l'enseignant pose les mains sur les cuisses, c'est le signal de changement de rôle. l'élève situé à gauche propose une idée différente, ainsi chacun prend successivement la place du chef d'orchestre. C3 : le relais peut être transmis par le regard.</p> <p>Variante : en dispersion. Percevoir la largeur du champ visuel en écartant progressivement les 2 mains</p>
L'objet qui passe	<p>En cercle, ou en dispersion, transmettre un objet fictif.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donner un état à cet objet : lourd, léger, brûlant, fragile.... - Trouver des chemins originaux pour transmettre l'objet (niveaux différents ...) - Varier la vitesse ou l'énergie (ralenti, brusque, accéléré, saccadé...). - Démarrer de plusieurs endroits du cercle
Donner l'énergie	<p>En cercle, ou en dispersion, l'enseignant (ou un élève) effectue une courte phrase dansée pour aller <u>toucher</u> son voisin, celui-ci à son tour danse et touche son voisin etc.... On commence par des gestes lents pour développer l'amplitude. Aller vers un mouvement en continu. en maîtrisant le contact</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les niveaux de contact, les zones de contact, les parties du corps utilisées - Rester en statue après avoir touché son partenaire
Le bonjour répété	<p>En cercle, ou en dispersion l'enseignant (ou un élève) va vers un élève pour lui proposer un geste que l'élève répète. L'enseignant prend la place de l'élève qui à son tour va proposer un nouveau geste</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire un geste avec une certaine partie du corps (pieds, tête...). - Plusieurs danseurs en même temps....
Appel du regard	<p>En cercle un élève appelle du regard un autre élève en le fixant, puis ils échangent leur place en se croisant.</p> <p>Variantes : ne pas se lâcher du regard, lent, vite (dans un premier temps un élève désigné pose son regard sur un camarade est puis situation plus ouverte : chacun peut appeler un camarade)</p>
Les nœuds	<p>Par groupe de 3 ou 4, un fil de laine par enfant (ou une cordelette). Les enfants sont reliés par les fils dont ils tiennent les extrémités. S'emmêler en maintenant les fils tendus et sans les lâcher (sans entourer le cou). Puis se démêler</p> <p>Variante : Demander qu'un enfant soit toujours au sol (changer d'enfant à chaque fois).</p>
Rythme	<p>Proposer un rythme sur 8 temps à base de (ex 8tps frappés/ cuisses) que les enfants vont reproduire. Puis ajouter un autre type de frappés (- 8tps frappés/ mains ...). A chaque nouveau type de frappé, reprendre au début.</p> <p>Evolution : faire ajouter par un enfant un nouveau type de frappé</p>

A deux	
Le miroir	Face à face, l'un imite l'autre comme dans un miroir.
L'ombre chinoise	L'un derrière l'autre ; l'élève qui est derrière fait la même chose en même temps.
La main guide	Un meneur, un guidé, paume contre paume. Le meneur explore et guide son camarade dans l'espace (dans un espace identifié). Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - Les paumes ne se touchent plus, garder la même distance et la même orientation entre les 2 mains (varier la distance) - La main guide une autre partie du corps : le visage, l'épaule ...
L'aveugle	les élèves se donnent la main, un des deux ferme les yeux. Le guide fait déplacer son partenaire aveugle. Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - L'aveugle pose la main sur l'épaule du guide - Indiquer les changements de direction par des contacts différents. - Marquer des temps d'arrêt, - Aller sur des hauteurs différentes...
La poupée de chiffon	L'un est sur le dos les yeux fermés ; il est une poupée de chiffon ; il est tout mou. L'autre le manipule doucement. Il prend un bras et le remue en tenant le poignet et le coude, l'étire vers le haut, décrit des 8, puis repose le bras délicatement...
Le vent magique	L'un souffle (il est le vent), l'autre tombe (il est porté par le vent). Chacun son tour.
Situations de déplacements	
« partout »	Se déplacer dans l'espace de danse, aller « là où les autres ne sont pas » - s'arrêter au signal, vérifier que l'on occupe tout l'espace, rééquilibrer si besoin.
« pilotin »	Se déplacer en étant le plus groupé (sans se toucher) ou dispersé possible. On peut scénariser : à un signal, se regrouper en un point précis puis, s'écarter puis se regrouper en un autre point.....
Sur son chemin	Marcher en dispersion et quand on croise quelqu'un, on le suit. puis on le quitte et on suit quelqu'un d'autre
Si l'un de nous s'arrête	Marcher dans l'espace de danse, si un élève (ou l'enseignant) s'arrête, les autres s'arrêtent. Dès que l'élève repart, tout le monde repart Variantes : <ul style="list-style-type: none"> - dans un espace plus ou moins grand - avec plus ou moins d'enfants - avec imitation de la posture. - changer d'élève après l'arrêt

Entrez dans la danse...	<p>Espace de danse délimité, on entre et on sort quand on veut.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - quand on entre, aller dans une direction précise en regardant un point choisi - on choisit de suivre un autre en imitant son déplacement ou bien on invente le sien - garder le même mode de déplacement jusqu'à la sortie... - sur des traversées - s'arrêter (3s) - s'arrêter en faisant une statue - changer de mode de déplacement après la statue (à reculons, au sol, vite, lent...).
Sur le même tempo	<p>Marcher ensemble en essayant de s'accorder sur un même tempo.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - par petits groupes de 2 à 5 - le groupe accélère et décélère en même temps.
Les arrêts sur image	<p>Déplacements libres, s'arrêter et repartir</p> <ul style="list-style-type: none"> - au signal - quand on veut.
Suiveur/suivi	<p>Par 2, l'un suit l'autre en l'imitant. Au signal saut ½ tour et changement de rôle.</p>