

ECHAUFFEMENTS ET RITUELS D'ENTREE EN DANSE

Les rituels en cercle

Les plus

- Les enfants se voient et rentrent plus facilement en communication
- Le cercle a une valeur symbolique importante : communion, écoute collective

Les points importants

- Attention aux temps d'attentes trop longs si le cercle est très grand
- Prévoir plusieurs démarrages à des points différents

Les propositions

- Se masser sur une partie du corps précise, les autres imitent leur camarade. Au signal le masseur désigne un autre camarade qui doit proposer une autre partie du corps à masser.
- Le chewing gum : je colle un chewing gum sur une partie de mon corps et j'essaie de le décoller sans l'enlever avec les mains (actions du corps)
- Prendre la pulsation d'une musique par une gestuelle précise, les autres la suivent. Changer de personne en le regardant. Celle-ci reprend la pulsation mais avec un autre geste.
- La danse de la présentation/ Prénom ; Dire son prénom par la voix et par une gestuelle
- Se dire bonjour par une gestuelle

Les rituels en déplacement

Les plus

- Les enfants rentrent dans l'activité de façon dynamique et ludique.
- Les enfants sont tout de suite à l'écoute des autres, ils se croisent, se regardent, prennent l'espace de façon libre.

Les points importants

- Susciter et autoriser des déplacements joués mais très rapidement demander le silence c'est le corps qui parle.
- Alternier des moments avec musique (attention au choix qui va induire une énergie particulière) et aux moments en silence (attention portée sur les bruits qui nous entourent par exemple)

Les propositions

- Les élèves se déplacent dans l'espace (marche) au signal sonore, visuel ils doivent : s'arrêter et poser leurs regards
- Les élèves se déplacent dans l'espace (marche) au signal sonore, visuel ils doivent : proposer une forme, statue, sculpture plus un regard.
- Les élèves se déplacent dans l'espace (marche) et lorsqu'un élève s'arrête ils font de même, quand un repart idem.
- Les élèves se déplacent dans l'espace (marche) au signal sonore, visuel ils se retrouvent par groupes (2, 3,4...)
- Les élèves se déplacent dans l'espace (marche) au signal sonore, visuel ils se retrouvent par groupes (2, 3,4...) et donne vie au groupe (se déplacer ensemble, se coller, se toucher sans les mains...)
- Les élèves se déplacent dans l'espace et se retrouvent tous dans un espace précis
- Les élèves se déplacent dans l'espace et marchent à différentes vitesses.
- Les élèves se déplacent dans l'espace et accélèrent progressivement puis ralentissent progressivement (sans musique).

Les rituels d'espace intérieur

Les plus

- Permet la mise en place d'une plus grande concentration : être centré sur soi
- Découvrir des sensations plus personnelles sur son propre corps
- Se détendre, lâcher prise.

Les points importants

- aller progressivement dans la découverte des sensations chez les enfants
- dans les massages commencer seul puis ensuite à deux (par le dos) et après explorer d'autres parties du corps. Possibilité d'avoir un objet intermédiaire (balle molle).

Les propositions

- Auto massage (visage, bras, dos, jambes, pieds). Proposer des verbes d'action, masser, frotter, pétrir, tapoter... Possibilité d'utiliser une balle molle.
- Massage à deux debout sur le dos et les bras de l'autre. Proposer des verbes d'action, masser, frotter, pétrir, tapoter, chasser le vent...

- Au sol l'élève est allongé et on fait le tour du propriétaire : parties en contact avec le sol, les creux de mon corps, les parties lourdes...On change d'empreinte dans le sol et de nouveau on fait le tour du propriétaire.
- Au sol l'élève est allongé et on fait le tour du propriétaire ; j'ai une goutte sur mon front qui descend le long de mon nez puis passe sur ma bouche ... Aller jusqu'en bas de mon corps sur les indications de l'enseignant puis remonter.
- Par deux, au sol, un élève est allongé et l'autre tout doucement le manipule pour lui donner une forme.

