

**DANSER au cycle 1 : S'exprimer intensément par le mouvement**  
**Les composantes du mouvement en danse → orienter le travail des élèves afin de les aider à progresser.**

MOBILISATION DU CORPS	L'ESPACE	LE TEMPS
<p>→ <b>Mobilisation globale du corps :</b>  <b>Sauter</b> en jouant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les impulsions et les réceptions</li> <li>- le placement des différents segments du corps</li> </ul> <p><b>Tourner</b> en jouant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- axe vertical / horizontal</li> <li>- degré de rotation (¼, ½ ...)</li> <li>- les appuis ...</li> </ul> <p>Choisir de jouer avec la <b>verticalité du corps</b> ou avec le <b>déséquilibre</b> en s'écartant de la verticale</p> <p>→ <b>Mobilisation partielle des parties du corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- explorer les possibilités de chaque articulation</li> <li>- coordonner (ou dissocier) plusieurs parties du corps</li> <li>- initier le mouvement à partir d'une partie du corps</li> </ul> <p>→ <b>Espace corporel proche</b> en apprenant à combiner :  <b>tracés / niveaux / dimensions / directions → voir espace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tracés et direction</b> (dessiner des vagues avec les deux bras devant le visage ...)</li> <li>- <b>tracés et niveaux</b> (se relever dans une forme tordue)</li> </ul> <p>→ <b>Travail sur le regard :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jouer sur le regard qui peut accompagner le mouvement, l'initier, s'orienter différemment</li> </ul>	<p>→ <b>Espace de déplacement</b> (aller d'un point à un autre) en jouant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les <b>tracés</b> (lignes droites, brisées, courbes...)</li> <li>- les changements de <b>niveaux</b> (haut / moyen / bas → ex. glisser, ramper, chuter, se relever...)</li> <li>- les <b>dimensions</b> (grand ou petit espace à parcourir)</li> <li>- les changements de <b>direction</b> (avant, arrière, côté)</li> </ul> <p>→ <b>Espace corporel proche</b> (espace déterminé par l'extension des jambes et des bras) → voir mobilisation du corps</p> <p>→ <b>Espace scénique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre conscience de ses limites, sa configuration, la place des spectateurs</li> </ul>	<p>→ <b>S'appuyer sur le monde sonore pour jouer sur la vitesse des mouvements</b>  vite / lent --- accéléré / ralenti</p> <p>→ <b>Structurer le temps en identifiant les caractéristiques saillantes du monde sonore* pour s'appuyer sur elles</b>  (*construire des repères auditifs précis)</p> <p>1) Traduire par le mouvement le « climat » du monde sonore / S'appuyer sur les changements du monde sonore pour changer d'« état »</p> <p>2) Établir des rapports plus nuancés, contrastés entre mouvement et monde sonore par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les accents corporels (sauts, chutes élans ...)</li> <li>- soulignent les accents sonores</li> <li>- les déplacements suivent le tempo (ou s'en éloignent)</li> <li>- les arrêts sur image sont en adéquation avec des silences ...</li> </ul>
L'ENERGIE	RELATION ENTRE DANSEURS	
<p><b>Dynamisme du mouvement : modulation dans l'énergie donnée au mouvement</b>  Ces <u>modulations</u> s'appliquent aussi bien aux <u>déplacements</u> qu'aux <u>mouvements dansés</u>.</p> <p>→ <b>Jouer sur des contrastes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fluide / saccadé</li> <li>- lourd / léger</li> <li>- doux / brusque</li> <li>- direct / sinueux</li> <li>- bref / maintenu ...</li> </ul> <p>→ <b>S'appuyer sur un élément (ici l'eau) et les images mentales qu'il évoque quant au rapport à l'énergie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flotter, ruisseler, s'écouler, onduler, jaillir, éclabousser ...</li> </ul>	<p>→ <b>Intégrer les autres danseurs dans sa propre danse</b></p> <p>Relations entre danseurs organisées <b>en fonction de l'espace :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se rencontrer, se séparer, se croiser, se frôler, s'éviter, rester ensemble ...</li> <li>- le nombre de danseurs regroupés dans les groupes (proches d'un élément de décor structurant l'espace scénique par ex.)</li> <li>- les formes de regroupement (ligne, « cercle », colonne)</li> <li>- les distances et les orientations entre danseurs (loin / près, côte à côte, autour ...)</li> </ul> <p>Relations entre danseurs organisées <b>en fonction du temps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un moment bien identifié, danser à l'unisson (ensemble)</li> <li>- sur un moment bien identifié, jouer sur les contrastes (un groupe immobile quand l'autre est en mouvement, debout / sol ...)</li> </ul>	