

### 1<sup>er</sup> temps : Entrer dans l'activité

*L'adulte mène l'exploration avec le groupe*

- ✓ Pour se réveiller corporellement : *en cercle*

**Frotter** les différentes parties du corps de haut en bas (visage, cou, bras, dos, jambes...)

- ✓ Pour utiliser l'espace : les trajectoires

**Se déplacer** de différentes façons : glisser, marcher, rouler, tourner, sauter... vite, lentement, léger, lourd...

### 2<sup>e</sup> temps : Explorer / chercher de la matière

- Sculpteur/sculpté (Energie/Posture)

*Le sculpteur et sa statue*

1. Manipuler son partenaire pour lui donner une forme, le mettre dans une position .... puis inverser les rôles.
2. Toucher une partie du corps de son partenaire, la partie touchée bouge et change de forme puis on touche une autre partie..... jusqu'à obtenir la statue souhaitée.
3. Jeu d'appui : le sculpteur ayant donné forme à sa statue, il s'installe sur une partie du corps de sa statue (avec tout son corps ou une partie du corps), il garde la forme et la statue se dégage. Puis on inverse les rôles.
4. Les siamois : statue à deux

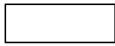
Par deux, expérimenter des positions différentes pour fabriquer des statues originales (faire des positions que l'on ne pourrait pas faire seul), en choisir 3 ou 4. Passer d'une position à l'autre et répéter l'enchaînement sans perdre le contact.

### 3<sup>e</sup> temps : Composer pour donner à voir

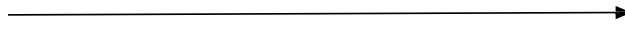
Constituer des duos ou trios pour mémoriser et mettre en **espace une phrase dansée respectant les contraintes suivantes :**

- Départ (comme une majuscule) : chacun en position de sculpture en choisissant une place dans l'espace de danse matérialisé
- Un déplacement avec un verbe d'action pour se rejoindre (exemple *en tournant*)
- Composer une sculpture à deux ou trois
- Se séparer avec autre déplacement (exemple : *en glissant ou en marchant*) pour aller recomposer une deuxième sculpture, différente de la première.
- Se séparer pour finir la phrase dansée : marquer la fin

*Les déplacements doivent être différents, on peut ajouter des contraintes de vitesse.*



DEBUT lisible



FIN lisible

### 4<sup>e</sup> temps : Temps de regard

1 ou plusieurs groupe(s) danse(nt) pendant que les autres regardent en étant assis.

Commencer dès que le silence est installé.

**Critères de réussite :** les contraintes ont été prises en compte par le groupe. Quand le groupe a fini il s'assoit.

Enchaîner les différents groupes

### 5 temps : Ressenti / Echanges

- Le corps qui bouge : est-ce agréable ou non ? les parties les plus faciles à mettre en mouvement? celles plus difficiles, qu'on bouge moins facilement ?
- La relation aux autres : faire ensemble, qu'est-ce que ça suppose ? respect des contraintes, respect du corps de son camarade, accepter le contact, se rencontrer, oser...
- Trouver du plaisir dans l'activité ...oui/non....
- Danser et être observé : quel intérêt ?...

**BONNE JOURNEE A TOUS**