

# « L'ÉTOILE »

**OBJECTIFS :** *Entrée dans la Danse* *Echauffement articulaire*

**TEMPS (3 vitesses)** *Ecoute* *Canon* *Gravité*

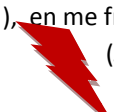
*Vers un repérage de 3 allures de déplacement et de mouvement en utilisant les comptes (sans perdre la forme initiale dans la vitesse)*

## Dispositif /Organisation

1. Les élèves se répartissent dans l'espace, *loin des murs, loin des autres*, puis se déplacent dans l'espace sans comptes d'abord, (on peut proposer divers types de déplacements Ex : glissé)
2. Avec des comptes (8, 16, 4, 2...) et vérifient qu'ils *loin des murs, loin des autres* ; proposer des arrêts et vérifier que tous respectent la consigne sinon rectifier en changeant de place

## TACHE

3. Le prof propose une phrase avec des comptes :

8 temps : je me déplace (normalement, en glissant ..),  en me frottant les mains (avant, arrière, en rotation)

8 temps : je descends au sol jusqu'à la position Etoile (Je mets 8 temps pour arriver en étoile, pas 7, pas 9...)

8 temps : je reste (en silence)

8 temps : je remonte (position fœtus (2 tps), appui main main, pied pied (2 tps) puis déroulé du dos sur les 4 derniers temps)

Les élèves effectuent ensemble cette phrase

- **TEMPS** : Varier les comptes (8, 16, 4 temps)

**NE PAS BACLER LA PHRASE (LE MOUVEMENT) MEME DANS LA VITESSE, RESPECTER LA DUREE DE CHAQUE MESURE**

Proposer à 2 groupes distincts de fonctionner en canon (les uns en 4 temps (2 phrases), les autres en 8 temps...)

VARIABLES :

- **ESPACE** (niveau), ETAT de corps : arrêter pendant la descente vers l'étoile, marquer la posture, la mémoriser, la

Conscientiser (**PHOTOS**)

- **ENERGIE** : Faire une marche arrière, donner des verbes d'action (dégouliner, tomber, chuter...)

L'ÉTOILE

VARIABLES de REMEDIATION **N1 N2 N3**

Mémoriser une phase simple en déplacement en respectant les temps **N1**

**Régulations :**

Insister sur la phase de déroulé du dos, vertèbre par vertèbre, le regard en dernier, garder les jambes fléchies pendant cette phase, le bassin est fixe

On peut le refaire à 2 : 1 élève tient le bassin (pose sa main sur le sacrum) de son partenaire, et place sa main sur la colonne en la montant au fur et à mesure du déroulé (c'est lui qui guide le déroulé)

**Variables :**

Pendant qu'un groupe danse, l'autre se déplace en glissant sur les mêmes mesures / Pas de canon

Prendre des repères temporels, accélérer et décélérer la même phrase sans en modifier la forme **N2**

**Régulations :**

Marquer tous les temps en comptant puis ne dire que les « 1 » et continuer de marquer la pulsation avec une percu

**Variables :**

2 groupes sur scène avec des temps différents : Pendant que les uns font la phrase en 8 temps, les autres font la même phrase 2 fois sur 4 temps

**N3**

**Régulations :**

Ne marquer que la 1<sup>ère</sup> pulsation de la mesure, les élèves comptent ensuite dans leur tête

**Variables :**

Proposer des décalages temporels plus éloignés (4 temps, 16 temps...) entre les groupes

Faire évoluer 3 groupes avec 3 découpages temporels différents

Après échauffement et avec un sol souple, aller jusqu'à 2 tps, 1 tp

Proposer des inducteurs (images) pour modifier l'énergie de la descente au sol

Acquisitions visées	Consignes    Contenus d'enseignement	Critères de réalisation
<p><b>CONNAISSANCES</b> Composantes ESPACE, TEMPS Espace scénique Musique : Notion de pulsation, mesure, accent</p> <p><b>CAPACITES</b> DANSEUR : EC de distinguer des vitesses différentes (8, 16, 2 temps= normal, lent, vite) EC de respecter la durée des phrases, « remplir » le temps EC de « remplir » les silences EC de respecter les trajets malgré les différences de durée de</p> <p><b>ATTITUDE</b> Respecter</p>		<p>N1</p> <p>N2</p> <p>N3</p>

### *TRUCS et ASTUCES*

#### **Fonds sonores :**

Utiliser des instruments de percu (tambourin, claves...) pour signifier le geste continu, coulé, glissé (frottés des claves) ou le geste saccadé, arrêté (frappés)

#### **Styles de production :**

Constituer 2 groupes (en fonction des couleurs portées – ceux qui ont telle ou telle couleur sur eux...chaussettes blanches ou de couleur... ou le groupe aléatoire des moches et celui encore plus aléatoires des moins moches !!!)  
Chacun des groupes réalise une ou plusieurs fois la phrase en 4, 8, 16 temps pendant l'autre est en décalage temporel