

Objectif(s) de la séquence :

Développer sa motricité globale en tenant compte de ses sensations, structurer le schéma corporel en mobilisant tous les segments de son corps pour s'exprimer et affiner sa motricité quotidienne vers la symbolisation.

« Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées. Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). » (Programmes 2015)

Compétences visées :

EPS

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- » Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
- » S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- » Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.
- » Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble

» Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- » Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.

S'approprier une culture physique sportive et artistique

- » Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.
- » Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Attendus de fin de cycle

- » Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
- » S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Enseignement moral et civique :

La sensibilité : soi et les autres

- » Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.

Questionner le monde :

Comment reconnaître le monde vivant ?

Attendus de fin de cycle

- » Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité.

» Reconnaître des comportements favorables à sa santé : repérer les éléments permettant la réalisation d'un mouvement corporel.

Enseignements artistiques : éducation musicale :

Écouter, comparer

- » Décrire et comparer des éléments sonores.
- » Comparer des musiques et identifier des ressemblances et des différences.

Explorer et imaginer

- » Imaginer des représentations graphiques ou corporelles de la musique.
- » Inventer une organisation simple à partir de différents éléments sonores.

Échanger, partager

- » Exprimer ses émotions, ses sentiments et ses préférences.
- » Écouter et respecter l'avis des autres et l'expression de leur sensibilité.

Propositions de musiques pour les différentes phases		
Musiques douces	- <i>Sonate au clair de Lune</i> , Beethoven - <i>Danse de la fée Dragée</i> , Tchaïkovski - <i>Pavane pour une Infante défunte</i> , Ravel	https://www.youtube.com/watch?v=Bmwkx0tSvKc https://www.youtube.com/watch?v=2dhehvVCe2c https://www.youtube.com/watch?v=GKkeDqJBIK8
Musiques entraînantes	- <i>Marche turque</i> , Mozart - <i>Old Hag</i> , musique traditionnelle irlandaise	https://www.youtube.com/watch?v=S_ESdzyxcll https://www.youtube.com/watch?v=0KpHVu1tkqk
Musiques de forme Reggae	- <i>Do the reggae</i> , Toots & The Maytals - <i>Virtuous Woman</i> , Warrior King	https://www.youtube.com/watch?v=fchEBChUkck https://www.youtube.com/watch?v=pERf1XIOZrQ
Musiques variées	- <i>The syncoped clock</i> , Leroy Anderson - <i>First construction in métal</i> , John Cage (pour se déplacer comme un robot)	https://www.youtube.com/watch?v=CprdOngwk2g http://www.musique-culture68.fr/wp-content/uploads/2015/09/repertoireoeuvreaecouter.pdf
Musiques à mélodie répétée	- <i>Danses Polovtsiennes</i> , Borodin - <i>Dans l'Antre du Roi de la Montagne</i> , Peer Gynt, Edvard Grieg	https://www.youtube.com/watch?v=YQh2UCA_cOY https://www.youtube.com/watch?v=Be3yv1l3mv4
Musiques à la pulsation marquée	- <i>Valse de Radetsky</i> , Strauss - <i>Ouverture de Carmen</i> , Bizet - <i>The imperial march (Star Wars)</i> , John Williams - <i>Marche pour la cérémonie des Turcs (Tous les matins du monde)</i> , Lully - <i>Sensemaya</i> , Silvestre Revueltas	https://www.youtube.com/watch?v=eab_eFtTKFs https://www.youtube.com/watch?v=pmuFOuh3QHs https://www.youtube.com/watch?v=bzWSJG93P8 https://www.youtube.com/watch?v=xxx8udM8xbQ&list=PLKafikaYUJViuAy2E8og37Gr7mde8myzr https://www.youtube.com/watch?v=JRI8YyeWG3c
Musiques contrastées	- <i>Tanz (Carmina Burana)</i> , Carl Orff - <i>Le bœuf sur le toit</i> , Darius Milhaud - <i>Marche (Casse-Noisette)</i> , Tchaïkovky	https://www.youtube.com/watch?v=RhWehp4BtxI https://www.youtube.com/watch?v=Bv9ii_uc2Rc https://www.youtube.com/watch?v=FAmD1k8eEms
Deux musiques courtes pour la représentation (extraits)	- <i>Cantina Music (Star Wars)</i> , John Williams - <i>Una Mattina (Intouchables)</i> , Ludovico Einaudi	https://www.youtube.com/watch?v=JaPf-MRKITg https://www.youtube.com/watch?v=1yIqFufb664

Séance 1: Le pantin articulé

Durée : 30'

Objectifs :

- prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps
- travailler sur la dissociation segmentaire, sur la contraction et le relâchement
- offrir un vocabulaire minimum de pas (modes de déplacement) auxquels les enfants pourront se référer en création

Matériel :

- une musique douce, une musique entraînante et une musique de forme Reggae
- des grandes cordes pour le marquage au sol

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Le pantin</u> : sur une musique douce, <i>vous êtes des pantins de bois, vous ne pouvez bouger qu'un morceau du corps à la fois, puis un autre</i> . Puis, faire bouger tous les segments avec des axes de rotation variés. Faire bloquer les mouvements parasites. Utiliser le volume accessible pour chaque articulation.	10'	
2	<u>Les déplacements</u> : sur une musique entraînante, en dispersion, trouver chacun trois façons de sauter, de marcher et de tourner. Puis, on montre au groupe les principales trouvailles. On marque ensuite au sol trois zones pour les trois déplacements. Changement de zone au signal sonore.	5' 5'	Varier les pieds, les directions, le rythme des déplacements.
3	<u>Création reggae 1</u> : sur la musique, trouver le tempo et compter 4 temps. Réinvestir les gestes trouvés lors de la phase 2 : sauter sur 4 temps, marcher sur 4 temps, tourner sur 4 temps.	5'	
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle. Pour aider la première fois, on peut nommer les segments : doigts, mains, avant-bras, bras, tête, épaules, dos, hanches, genoux.

Séance 2 : Les statues

Durée : 30'

Objectifs :

- prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps
- travailler sur la dissociation segmentaire, sur la contraction et le relâchement
- offrir un vocabulaire minimum de pas (modes de déplacement) auxquels les enfants pourront se référer en création
- arriver à une certaine coordination motrice par deux

Matériel :

- une musique douce et une musique de forme Reggae
- une boîte comportant des images de statues

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Le pantin</u> : sur une musique douce, <i>vous êtes des pantins de bois, vous ne pouvez bouger qu'un morceau du corps à la fois, puis un autre</i> . Puis, faire bouger tous les segments avec des axes de rotation variés. Faire bloquer les mouvements parasites. Utiliser le volume accessible pour chaque articulation.	5'	Demander aux enfants ensuite de bouger les deux côtés de manière symétrique ou contraire.
2	<u>Le sculpteur</u> : les enfants sont par deux : l'un est un pantin, l'autre le sculpteur, qui modèle le pantin et le transforme suivant une image donnée, sans forcer les articulations.	15'	On doit transformer toutes les parties du corps.
3	<u>Création reggae 2</u> : sur la musique, trouver le tempo et compter 4 temps. Durant quatre temps, ne bouger que le bas du corps, puis quatre temps pour le haut du corps. Trouver différents mouvements à chaque passage.	5'	Veiller à l'espace de travail de chaque groupe.
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 3 : Les statues 2

Durée : 30'

Objectifs :

- prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps
- travailler sur la dissociation segmentaire, sur la contraction et le relâchement
- connaître un vocabulaire minimum de pas (modes de déplacement) pour s'y référer en création
- arriver à une certaine coordination motrice par deux

Matériel :

- une musique douce, et une musique de forme Reggae
- une boîte comportant des images de statues

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Le pantin</u> : sur une musique douce, <i>vous êtes des pantins de bois, vous ne pouvez bouger qu'un morceau du corps à la fois, puis un autre</i> . Puis, faire bouger tous les segments avec des axes de rotation variés. Faire bloquer les mouvements parasites. Utiliser le volume accessible pour chaque articulation.	5'	Demander aux enfants ensuite de bouger les deux côtés de manière symétrique ou contraire.
2	<u>Le sculpteur</u> : les enfants sont par quatre : l'un est un pantin, l'autre le sculpteur, qui modèle le pantin et le transforme suivant une image donnée, sans forcer les articulations. Puis, les autres doivent trouver quelle image a servi de modèle. Ensuite, on change les rôles.	15'	On doit transformer toutes les parties du corps.
3	<u>Création reggae 3</u> : sur la musique, trouver le tempo et compter 4 temps. <i>Vous allez trouver sur chacun de ces 4 temps, par 2, quatre mouvements du haut et du bas du corps, et nous les présenter</i> . Il s'agit de trouver un pas sur quatre temps et un mouvement de bras, que les enfants reproduiront plusieurs fois.	5'	Veiller à l'espace de travail de chaque groupe.
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 4 : Première création

Durée : 30'

Objectifs :

- prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps
- ressentir la dissociation segmentaire, à travers la contraction et le relâchement
- connaître un vocabulaire minimum de pas (modes de déplacement) pour s'y référer en création
- arriver à une certaine coordination motrice par deux

Matériel :

- une musique douce, et une musique de forme Reggae
- une boîte comportant des images de statues

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Le pantin</u> : sur une musique douce, <i>vous êtes des pantins de bois, vous ne pouvez bouger qu'un morceau du corps à la fois, puis un autre.</i> Puis, faire bouger tous les segments avec des axes de rotation variés. Faire bloquer les mouvements parasites. Utiliser le volume accessible pour chaque articulation.	5'	Demander aux enfants ensuite de bouger les deux côtés de manière symétrique ou contraire.
2	<u>Création reggae 4</u> : sur la musique, trouver le tempo et compter 4 temps. <i>Vous allez à nouveau trouver sur chacun de ces 4 temps, par 2, quatre mouvements du haut et du bas du corps, et nous les présenter.</i> Il s'agit de trouver un pas sur quatre temps et un mouvement de bras, que les enfants reproduiront plusieurs fois, avant de les présenter. Aide à la création : nommer le mouvement. Présentation rapide des groupes.	5'	Veiller à l'espace de travail de chaque groupe.
3	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 5 : La statue individuelle

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- réaliser un même enchaînement avec diverses colorations
- imiter, mémoriser pour reproduire

Matériel :

- musiques variées et des musiques à mélodie répétée
- la boîte à statues

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez une petite lumière sous les paupières ; elle se déplace lentement dans tout le visage, le front, les joues, le menton... Tout le visage est relâché. Puis, elle descend vers le cou, elle va dans l'épaule droite, le bras droit, et elle arrive dans la main droite, jusqu'au bout des doigts... Tout le bras droit est relâché.</i> La lumière parcourt ainsi tout le corps : insister sur le relâchement. Puis, ouvrir les yeux, bailler, s'étirer, pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>La statue</u> : sur des musiques variées, quand on entend la musique, on se déplace, quand elle s'arrête on s'immobilise totalement : c'est la statue. Après plusieurs essais, on montre ou on annonce quelle sera la prochaine statue : le déplacement permet de préparer la prochaine statue.	10'	On peut aussi montrer la statue sans la nommer.
3	<u>Les colorations</u> : réaliser tous ensemble sur une musique rythmée l'enchaînement suivant : marcher, tourner, courir, sauter, s'allonger, se relever. Ensuite, réaliser ce même enchaînement avec des colorations différentes : pointue, tordue, ronde, immense, minuscule, en colère, triste, gaie, étonnée, endormie..	5' 5'	Les premières colorations peuvent être données par le maître, et les autres par les élèves.
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 6 : Colorations

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- réaliser un même enchaînement avec diverses colorations
- imiter, mémoriser pour reproduire

Matériel :

- musiques variées et des musiques à mélodie répétée
- la boîte à statues de la séance 1

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez une petite lumière sous les paupières...</i> La lumière parcourt ainsi tout le corps : à chaque segment parcouru, insister sur le relâchement de celui-ci. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>La statue</u> : sur des musiques variées, quand on entend la musique, on se déplace, quand elle s'arrête on s'immobilise totalement : c'est la statue. On annonce quelle sera la prochaine statue : le déplacement prend la coloration de la future statue. Demander alors tantôt des déplacements neutres, tantôt des déplacements comme la prochaine statue. On peut verbaliser ce qu'on a ressenti.	10'	On peut aussi montrer la statue sans la nommer.
3	<u>Les colorations</u> : réaliser tous ensemble sur une musique rythmée un autre enchaînement. Par demi-classe, réaliser ce même enchaînement avec des colorations différentes (l'autre demi-classe regarde) : pointue, tordue, ronde, immense, minuscule, molle, en colère, triste, gaie, étonnée, endormie...	10'	Les premières colorations peuvent être données par le maître, et les autres par les élèves.
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 7 : Imitations

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- réaliser un même enchaînement avec diverses colorations
- imiter, mémoriser pour reproduire

Matériel :

- des musiques variées et des musiques à mélodie répétée
- la boîte à statues de la séance 1

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez une petite lumière sous les paupières...</i> La lumière parcourt ainsi tout le corps : à chaque segment parcouru, insister sur le relâchement de celui-ci. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>La statue</u> : sur des musiques variées, quand on entend la musique, on se déplace, quand elle s'arrête on s'immobilise totalement : c'est la statue. Après plusieurs essais, on annonce quelle sera la prochaine statue : le déplacement prend la coloration de la future statue.	10'	On peut aussi montrer la statue sans la nommer.
3	<u>Jeu du miroir</u> : les enfants sont par deux, durant une musique répétitive. Écoute de cette musique, et délimitation des phrases musicales. Puis, sur la phrase A, le n° 1 agit et stoppe, sur la phrase A', le n° 2 imite... Puis changement de rôles. Varier les idées en pensant à bouger chaque segment du corps. Dans un deuxième temps, on peut faire le même jeu avec des déplacements.	10'	Veiller à l'espace de travail de chaque groupe.
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 8 : Situations miroirs

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- réaliser un même enchaînement avec diverses colorations
- imiter, mémoriser pour reproduire

Matériel :

- des musiques variées et des musiques à mélodie répétée
- la boîte à statues de la séance 1

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez une petite lumière sous les paupières...</i> La lumière parcourt ainsi tout le corps : à chaque segment parcouru, insister sur le relâchement de celui-ci. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>Les colorations</u> : réaliser tous ensemble sur une musique rythmée l'enchaînement suivant : marcher, tourner, courir, sauter, s'allonger, se relever. Par deux, réaliser ce même enchaînement avec des colorations différentes (donnée par l'un des deux).	5' 10'	
4	<u>Jeu du miroir</u> : les enfants sont par deux, durant une musique répétitive. Écoute de cette musique, et délimitation des phrases musicales. Puis, sur la phrase A, le n° 1 agit et stoppe, sur la phrase A', le n° 2 imite... Puis changement de rôles. Varier les idées en pensant à bouger chaque segment du corps. Dans un deuxième temps, on peut faire le même jeu avec des déplacements.	10'	Veiller à l'espace de travail de chaque groupe.
5	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 9 : cheval et cocher

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- opposer deux parties du corps
- découvrir des façons contrastées d'agir

Matériel :

- des musiques contrastées et une musique douce

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez un papillon qui vole dans la pièce. Il se pose sur votre bras droit, sur votre épaule...</i> Quand le papillon se pose, rester immobile. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	10'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>Cheval et cocher</u> : sur la musique contrastée, sauter et faire bouger le bas du corps sur la phrase A, ne faire bouger que le haut du corps sur la phrase B. Varier les façons de sauter, et de faire danser les bras.	10'	
3	<u>Les contrastes de mouvements</u> : découverte collective de deux façons de marcher : saccadée comme un robot ou continu. Travail sur ces deux formes sur la musique.	5'	Veiller à bien distinguer les deux façons de faire, en lâchant la respiration.
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	

Séance 10 : Contrastes

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- opposer deux parties du corps
- découvrir des façons contrastées d'agir

Matériel :

- des musiques contrastées et une musique douce
- des fiches décrivant un contraste

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez un papillon qui vole dans la pièce. Il se pose sur votre bras droit, sur votre épaule...</i> Quand le papillon se pose, rester immobile. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>Les contrastes de mouvements</u> : rappel de deux façons de marcher : saccadée comme un robot ou continu. Travail sur ces deux formes sur la musique.	5'	Veiller à bien distinguer les deux façons de faire, en lâchant la respiration.
3	<u>Les contrastes d'action</u> : Présenter quelques cartes de contraste à la classe : les enfants proposent des déplacements en lien avec les contrastes proposés. On peut prendre un temps rapide de verbalisation.	15'	
5	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	

Séance 11 : Contrastes 2

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- opposer deux parties du corps
- découvrir des façons contrastées d'agir

Matériel :

- des musiques contrastées et une musique douce
- des fiches décrivant un contraste

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez un papillon qui vole dans la pièce. Il se pose sur votre bras droit, sur votre épaule...</i> Quand le papillon se pose, rester immobile. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
2	<u>Les contrastes d'action</u> : Par groupes de 4, les enfants tirent une carte de contraste. Sur la musique, 2 enfants exécutent le premier terme du contraste sur la phrase A, deux autres le deuxième sur la phrase B. Puis, on change de fiche. A la fin, jeu pour retrouver quels sont les contrastes tirés au sort.	10' 5'	
4	<u>Les contrastes de mouvements</u> : les élèves se déplacent et le vent souffle. Proposer des actions imagées : tourbillonner comme les feuilles d'automne, être secoué comme le linge à l'étendage, souffle en bourrasque, par à-coups, avancer par vent fort, être repoussé en arrière, être plaqué contre un mur, être caressé sur la joue...	5'	Veiller à bien distinguer les deux façons de faire, en lâchant la respiration.
5	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	

Séance 12 : Création contrastée

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- diversifier et enrichir la gestuelle quotidienne
- opposer deux parties du corps
- découvrir des façons contrastées d'agir

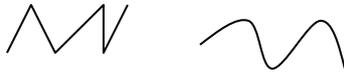
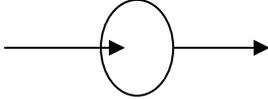
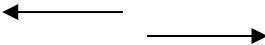
Matériel :

- des musiques contrastées et une musique douce

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>Mise en état de danse</u> : Les enfants sont en cercle, à plat sur les deux pieds, les bras le long du corps, les yeux fermés : <i>Imaginez un papillon qui vole dans la pièce. Il se pose sur votre bras droit, sur votre épaule...</i> Quand le papillon se pose, rester immobile. Puis, ouvrir les yeux, bailler s'étirer, se frotter partout pour <i>réveiller le corps</i> .	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : visualisation et relâchement ne sont pas acquis en une seule fois.
3	<u>Les contrastes d'action</u> : Par groupes de 4, les enfants préparent un court enchaînement présentant de forts contrastes. Présenter son enchaînement aux autres enfants, qui peuvent exprimer leur ressenti face à ce qu'ils ont vu.	5' 15'	
5	<u>Retour au calme</u>	5'	

Fiches contrastes :

MONTER / DESCENDRE 	ZIG-ZAG / MEANDRES 	SORTIR / RENTRER 
SUR LES TALONS EN AVANT / SUR LES POINTES EN ARRIERE 	ENROULER / DEROUULER 	GESTICULER / RESTER CALME 
GRANDIR / RAPETISSER 	VITE / LENTEMENT 	A GAUCHE / A DROITE 

Séance 13 : Rythmes et pulsation

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- développer le chant intérieur, tout en exprimant le rythme
- marquer collectivement la pulsation
- s'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Matériel :

- des musiques à la pulsation marquée et une musique douce

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>La pulsation</u> : Les enfants marchent sur la pulsation, sans aide, dans le calme (aucun bruit de pieds). Les inciter à détendre le haut du corps : les épaules, les bras restent « en chiffon ».	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : les enfants intègrent ainsi la musique et ses rythmes.
2	<u>Le chef d'orchestre</u> : Les enfants sont en cercle. Leur demander de mimer différents instruments de musique, à l'aide des cartes d'instruments. Faire imiter par tous les plus caractéristiques, en suggérer d'autres. Puis, jouer au chef d'orchestre.	10'	Si les enfants sont déjà familiarisés avec les instruments, ils peuvent aussi jouer l'instrument qu'ils entendent.
3	<u>Le chef d'harmonie</u> : les enfants marchent en rond. Un élève est placé devant, et choisit de faire un geste sur la pulsation, tous les autres l'imitent. Puis, l'élève désigne un autre chef d'harmonie.	10'	
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 14 : Pulsation et évocation

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- développer le chant intérieur, tout en exprimant le rythme
- marquer collectivement la pulsation
- s'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Matériel :

- des musiques à la pulsation marquée et une musique douce

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>La pulsation</u> : Les enfants marchent sur la pulsation, sans aide, dans le calme (aucun bruit de pieds). Les inciter à détendre le haut du corps : les épaules, les bras restent « en chiffon ».	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : les enfants intègrent ainsi la musique et ses rythmes.
2	<u>Pulsation et contraste</u> : Les élèves sont séparés en deux demi-classes. On tire une fiche contraste. Chaque demi-classe se voit attribuer un aspect du contraste, et prépare des déplacements sur la pulsation en lien avec le thème choisi (ou donné). Puis, chaque demi-classe présente à l'autre, qui peut exprimer ensuite ce que ça lui a évoqué, si elle a retrouvé le lien avec le thème.	10'	
3	<u>Le chef d'harmonie</u> : les enfants marchent en rond. Un élève est placé devant, et choisit de faire un geste sur la pulsation, tous les autres l'imitent. Puis, l'élève désigne un autre chef d'harmonie.	10'	
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 15 : Pulsation et évocation 2

Durée : 30'

Objectifs :

- être à l'écoute de ses sensations internes
- développer le chant intérieur, tout en exprimant le rythme
- marquer collectivement la pulsation
- s'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Matériel :

- des musiques à la pulsation marquée et une musique douce

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>La pulsation</u> : Les enfants marchent sur la pulsation, sans aide, dans le calme (aucun bruit de pieds). Les inciter à détendre le haut du corps : les épaules, les bras restent « en chiffon ».	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : les enfants intègrent ainsi la musique et ses rythmes.
2	<u>Pulsation et contraste</u> : Les élèves sont séparés en deux demi-classes. On tire une fiche contraste. Chaque demi-classe se voit attribuer un aspect du contraste, et prépare des déplacements sur la pulsation en lien avec le thème choisi (ou donné). Puis, chaque demi-classe présente à l'autre, qui peut exprimer ensuite ce que ça lui a évoqué, si elle a retrouvé le lien avec le thème.	10'	
3	<u>Le chef d'harmonie avec sentiment</u> : les enfants marchent en rond. Un élève est placé devant, et choisit de faire un geste sur la pulsation, en évoquant un sentiment, tous les autres l'imitent. Puis, les autres essaient de retrouver le sentiment choisi, et l'élève désigne un autre chef d'harmonie.	10'	
4	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

Séance 16 : Production commune et évaluation

Durée : 30'

Objectifs :

- évaluer les progrès
- développer le chant intérieur, tout en exprimant le rythme
- marquer collectivement la pulsation
- s'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Matériel :

- des morceaux courts et une musique douce

Déroulement :

PHASE	TYPE DE SITUATION, CONSIGNES, STRUCTURE DE TRAVAIL	TEMPS	REMARQUES
1	<u>La pulsation</u> : Les enfants marchent sur la pulsation, sans aide, dans le calme (aucun bruit de pieds). Les inciter à détendre le haut du corps : les épaules, les bras restent « en chiffon ».	5'	Ce même rituel doit être utilisé sur plusieurs séances consécutives : les enfants intègrent ainsi la musique et ses rythmes.
2	<u>Création</u> : Les enfants écoutent deux morceaux courts et très différents. Ils doivent en choisir un en se mettant d'accord (en argumentant). Puis, ils marchent pour trouver la pulsation et pour tenter de trouver des gestes à poser en lien avec les arguments du choix (évoqueries, sentiments...) Puis, on choisit quelques mouvements à mettre bout à bout pour créer un mouvement de déplacement. Quelques entraînements, puis vidéo.	20'	
3	<u>Retour au calme</u> : sur la musique douce du début, bras levés tendus, relâcher les segments du corps les uns après les autres, de haut en bas, pour se retrouver accroupis, tête baissée, bras pliés ballants vers l'avant.	5'	Cet exercice pourra se faire sur le dos en salle.

La vidéo pourra être revue en classe, pour permettre une auto-évaluation et une évaluation bienveillante des progrès des élèves.