

# les fiches de rituels



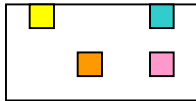

Fiche A : collectif en cercle

## DES SITUATIONS DE RITUELS

SITUATIONS	CARACTERISTIQUES	ORGANISATION	LES ETAPES	POUR AMELIORER, FAIRE EVOLUER
<b>Prendre la douche</b>	Collectif en cercle Perception corporelle	<b>Frotter le corps avec une main, puis l'autre, les deux.</b>	Par imitation « prendre la douche » : 1- En adéquation avec les parties du corps énoncées par l'enseignant 2-En adéquation avec la partie du corps proposée par chacun des élèves.	- Nuancer l'énergie - Mémoriser un ordre (de la tête aux pieds ;...) - Choisir individuellement, 2, 3...parties du corps - Danser la séquence ensemble à l'écoute, en silence
<b>La pâte à modeler</b>	Collectif en cercle Perception corporelle	<b>Auto massage</b>	L'enseignant (ou les élèves chacun leur tour) énonce des verbes d'action : frotter, pétrir, effleurer, essuyer, tapoter, pincer, picoter, griffer, arracher, gratter, lisser...	- Varier les parties du corps - Varier, nuancer les énergies - Répéter l'ordre d'une séquence gestuelle - Danser la séquence ensemble à l'écoute, en silence
<b>Les mains qui tachent</b>	Collectif en cercle Perception et espace du corps	<b>Appuyer les 2 mains sur une partie du corps</b>	1-Par imitation, appuyer les 2 mains sur une partie du corps « comme si les mains étaient pleines de peinture » 2-En adéquation avec les parties du corps énoncées.	- Répéter l'ordre d'une séquence gestuelle - Mémoriser la séquence au fil des séances - Danser la séquence ensemble à l'écoute, en silence
<b>Les mains qui glissent</b>	Collectif en cercle Perception et espace du corps Temps et énergie	<b>Glisser les mains d'une partie du corps à une autre</b>	1-Sans jamais décoller les mains du corps. Par imitation, faire glisser les 2 mains d'une partie du corps à une autre : faire voyager les mains sur des chemins, s'arrêter, prendre un autre chemin, le plus long, le plus court...direct, indirect... 2-En adéquation avec les parties du corps énoncées. 3-Faire le voyage d'un point à un autre, le plus vite possible, le plus lentement...	- Respecter l'alternance action et arrêt - Donner une réponse gestuelle sans imiter les partenaires - Mémoriser l'ordre des parties du corps au fil des séances. - Engager le regard sur son action. - S'engager dans l'action avec une vitesse : comme un escargot, une fusée...
<b>Les mains qui volent</b>	Collectif en cercle Espace proche Engager sa respiration	<b>Faire voler les mains d'une partie du corps à une autre</b>	1-Poser les 2 mains sur une partie du corps 2-Déplacer les mains ensemble par un voyage aérien, loin du corps « Papillons volent » 3-Alternier déplacement et arrêt	- Engager la respiration : inspirer dans l'arrêt et expirer sur l'envol des mains. - Engager le regard sur les mains - S'engager dans l'étirement
<b>Le bonjour</b>	Collectif en cercle Relation aux partenaires	<b>Traverser le cercle pour aller dire bonjour à un camarade</b>	1. Traverser le cercle 2. Se placer face à un partenaire 3. Dire bonjour au partenaire mais sans parler 4. Se placer derrière lui 5. Passer le relais en posant les 2 mains sur ses omoplates 6. À son tour le partenaire traverse le cercle <i>La situation peut se réaliser en faisant commencer 3 ou 4 élèves en même temps. Cependant, plus il y aura d'élèves moins il y aura d'écoute et de qualité surtout lors de la première réalisation de la situation.</i>	- Identifier chacune des actions à réaliser - Identifier les qualités à donner à chaque action : • Engager le regard vers le partenaire, ne pas le quitter des yeux en traversant le cercle. • Dire bonjour : préciser le geste choisi, l'amplifier • Se placer derrière : prendre le temps du trajet • Poser les mains : prendre le temps du contact, sentir l'appui de toute la main, prendre soin de l'autre. • Quitter sa place : prendre le temps de percevoir et d'apprécier le contact avant de traverser le cercle.

## Fiche B : collectif en déplacement

### DES SITUATIONS DE RITUELS

SITUATIONS	CARACTERISTIQUES	ORGANISATION	LES ETAPES	POUR AMELIORER, FAIRE EVOLUER
<b>Entrer sur scène</b>	Collectif en déplacement Espace scénique	<b>Entrer dans l'espace de danse</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tout autour de l'espace de danse</li> <li>2. Regarder l'espace et choisir sans le dire, l'emplacement où l'on va s'installer.</li> <li>3. Au signal, entrer dans l'espace de danse un après l'autre, s'immobiliser dans une posture</li> <li>4. Observer, regarder : les espaces vides, occupés...</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous une forme ludique pour les plus jeunes, jouer sur les contrastes : parler, faire du bruit, bouger à l'extérieur de l'espace et ne plus parler, s'immobiliser dans une « belle position » dans l'espace de danse.</li> <li>- Entrer tous en même temps en essayant d'occuper tout l'espace.</li> <li>- Prévoir, les yeux fermés, le lieu, le mode de déplacement, la posture puis s'engager un après l'autre dans l'espace.</li> <li>- Idem avec un thème collectif : créer des cartes postales, des photos collectives.</li> </ul>
<b>Les espaces vides</b>	Collectif en déplacement Espace de déplacement Relation aux autres	<b>Se déplacer « où les autres ne sont pas »</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcher dans l'espace de danse</li> <li>2. Arrêt pour observer l'occupation de l'espace</li> <li>3. Arrêt pour observer la distance entre les danseurs</li> <li>4. Idem avec un ou plusieurs supports sonores différents</li> <li>5. En 2 groupes : observateurs / danseurs</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir les appuis sur le sol : travail du pied</li> <li>- Percevoir les sons produits par le groupe vers le silence</li> <li>- Percevoir la forme du corps : verticalité</li> <li>- Supprimer les gestes parasites</li> <li>- Engagé le regard dans la marche</li> </ul>
<b>Chacun sa maison</b>	Collectif en déplacement Espace de déplacement	<b>Se déplacer dans l'espace, retrouver un lieu particulier.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Des espaces sont matérialisés au sol avec du scotch</li> <li>2. Se déplacer librement dans l'espace</li> <li>3. Au signal, rejoindre l'un des espaces et s'immobiliser</li> </ol>	 <p>Jouer sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le nombre de maison</li> <li>- La couleur des maisons</li> <li>- Le type de signal : musique, en racontant une histoire, un mot déclencheur.</li> </ul>
<b>Espace à partager</b>	Collectif en déplacement Espace de déplacement Relation aux autres	<b>Se déplacer dans des espaces de dimensions différentes : Près et loin des partenaires.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'espace de danse est découpé en 4 par des lignes de scotch placées au sol.</li> <li>2. L'enseignant se place sur les lignes et indique en ouvrant les bras l'espace à occuper (tout, la moitié, un quart) en jouant sur les contrastes (grand/petit ; largeur/profondeur)</li> <li>3. Les élèves doivent se déplacer dans l'espace indiqué, se trouver devant l'enseignant, s'adapter rapidement aux changements de place de l'enseignant, ne jamais arrêter le déplacement., ne pas toucher, ni heurter les partenaires.</li> </ol>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbaliser l'espace que l'on préfère partager avec les autres: très grand, très petit</li> <li>- que nous évoque cet espace?</li> </ul>

## Fiche C: collectif en déplacement

### DES SITUATIONS DE RITUELS

SITUATIONS	CARACTERISTIQUES	ORGANISATION	LES ETAPES	POUR AMELIORER, FAIRE EVOLUER VER UN JEU, UNE COMPOSITION
<b>Retrouver sa place</b>	Collectif en déplacement Espace de déplacement	<b>Prendre une place dans l'espace, se déplacer et retrouver sa place au signal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prendre une place dans l'espace (CF situation « entrer dans l'espace »)</li> <li>2. Au signal se déplacer (CF situation « les espaces vides »)</li> <li>3. Au signal retrouver sa place le plus vite possible, s'immobiliser, dans le silence.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer sur les formes de regroupement : ligne, colonne, cercle...</li> <li>- Jouer sur les lieux de l'espace : milieu, fond scène, diagonale...</li> </ul>
<b>Changer de vitesse</b>	Collectif en déplacement Espace de déplacement Vitesse de déplacement	<b>Se déplacer en changeant de vitesse</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans un déplacement, sans musique, identifier 3 vitesses : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse de base du groupe = la 2<sup>ème</sup></li> <li>• Plus lentement = la 1<sup>ère</sup></li> <li>• Plus vite = la 3<sup>ème</sup></li> </ul> </li> <li>2. Vivre ces vitesses dans l'ordre croissant ou décroissant Au signal de l'enseignant (1, 2 ou 3) changer de vitesse de déplacement.</li> <li>3. Alternier les vitesses (ordre, désordre), varier la fréquence et la régularité des signaux pour surprendre et engager l'écoute et la disponibilité des danseurs</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre le signal sur le déplacement d'un danseur chef d'orchestre pour le groupe.</li> <li>- Idem avec plusieurs « chefs d'orchestre ». Chaque danseur choisit le chef d'orchestre qu'il souhaite suivre</li> <li>- Idem sur une ou plusieurs musiques différentes en gardant l'écoute sur le chef d'orchestre et en se détachant du monde sonore.</li> </ul>
<b>À l'unisson</b>	Collectif en déplacement Espace de déplacement Musicalité des danseurs	<b>Se déplacer en ayant tous la même vitesse</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se déplacer dans l'espace de danse</li> <li>2. Pendant le déplacement essayer de s'accorder pour adopter la même vitesse</li> <li>3. S'arrêter ensemble en même temps</li> <li>4. À partir de l'arrêt, commencer le déplacement, tous en même temps.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternier rythme individuel et unisson au signal de l'enseignant.</li> <li>- Enchaîner plusieurs fois : arrêt, déplacement, reprise... par « écoute » du groupe.</li> </ul>
<b>Emporté par</b>	Collectif en déplacement Mobilisation corporelle	<b>Se déplacer, entraîné par une partie du corps</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se déplacer dans l'espace de danse</li> <li>2. Les parties du corps énoncées par l'enseignant deviennent moteurs du mouvement : la main qui m'emmène, le dos, une épaule....</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer différents trajets, directions, niveaux...</li> <li>- Enchaîner 3 déplacements avec 3 parties du corps différentes.</li> <li>- Mémoriser l'ordre de la séquence</li> </ul>

Fiche D : par deux

## DES SITUATIONS DE RITUELS

SITUATIONS	CARACTERISTIQUES	ORGANISATION	LES ETAPES	POUR AMELIORER, FAIRE EVOLUER
<b>Le corps de l'autre</b>	Par 2 Perception corporelle Relation à un partenaire	<b>Massage</b>	Reprendre les verbes d'action : frotter, pétrir, effleurer, essuyer, tapoter, pincer, picoter, griffer, arracher, gratter, lisser... en agissant sur le corps du partenaire, avec ou sans objet médiateur (balle molle ou dure)	- Utiliser un seul verbe sur l'ensemble du corps - Utiliser plusieurs verbes sur une seule partie du corps (colonne vertébrale, les bras, les jambes)
<b>Le poids</b>	Par 2 Perception corporelle Relation à un partenaire	<b>Prendre le poids de l'autre Donner son poids</b>	Un danseur n°1 pose une main sur son partenaire : entre les omoplates, sur une épaule, une hanche, le sternum... Le danseur n°2, prend appui, expérimente et dose pour ne pas se mettre en difficulté et ne pas mettre en difficulté le partenaire. Changer de rôle	- Utiliser d'autres parties du corps, tout le corps du partenaire pour s'appuyer - Après l'appui, s'écouter, doser le poids, pour continuer le chemin sans lâcher le contact et descendre au sol ensemble. - Engager un rythme respiratoire commun aux 2 partenaires.
<b>La poupée de chiffon</b>	Par 2 Perception corporelle Relation à un partenaire	<b>Se laisser manipuler par un partenaire</b>	Un danseur, dans une position confortable au sol. Son partenaire le manipule pour le faire changer de position. Le danseur manipulé doit être relâché, comme « une poupée de chiffon ». (exemple : faire rouler, initier le geste par le bassin, un pied, une main...)	- Déplacer le partenaire par la manipulation. - Utiliser le minimum de forces musculaires. - Fermer les yeux.
<b>Les pieds lourds</b>	Par 2 Perception corporelle Poids et énergie	<b>Se déplacer en soulevant la main du partenaire</b>	Le danseur A pose une main à plat sur le pied de son partenaire, en appliquant du poids. Le danseur B déplace le pied sur lequel est posée la main Le danseur A joue à modifier les déplacements du partenaire en alternant ou pas les appuis, les directions, la dimension des pas...	- Donner de la fluidité au duo en enchaînant les actions. - Aller d'un point à un autre avec le duo - Suivre un trajet
<b>L'aveugle</b>	Par 2 Perception corporelle Relation à un partenaire	<b>Se laisser guider par un partenaire</b>	Un danseur, les yeux fermés, se laisse guider par son partenaire. Le contact peut s'établir : - Une main sur l'épaule opposée et l'autre dans la main - Les mains sur les épaules - Une main entre les omoplates - Les mains au niveau des hanches, la nuque... Les sensations se modifient avec l'emplacement du contact	- Varier : les trajets, les directions, les niveaux, les vitesses... - Supprimer le contact, le partenaire assure la sécurité et n'intervient que lors d'un danger (danseur, obstacle...) - Guider à la voix avec un son spécifique à son partenaire et identifié à l'avance.