

FICHES ACTION/CREATION

Le temps

Compétences :

Explorer et consolider des actions avec ou sans support sonore.
Identifier des repères simples (début, fin, couplet, refrain, parole...)
Identifier des tempos différents.

1^{ère} situation : suivre un rythme

Objectif : être capable de suivre des rythmes différents, adapter ses déplacements selon un tempo différent.

Maîtriser son corps, sa vitesse, s'organiser dans une relation temps/espace.

Consigne : « *Je me déplace dans l'espace en suivant le rythme, j'adapte ma façon de me déplacer* »
Varier les musiques, passer du très lent au très rapide, leur demander de réaliser des actions sur les rythmes différents. S'adapter.

2^{ème} situation :

Objectif : prendre l'information sur différents émetteurs (musique, objets ou chef d'orchestre).

Consigne : « *Commencer le mouvement en même temps que la musique et arriver (debout ou au sol) après que la musique soit finie* ».

Matériel : musique, tambourin, information sur un objet : plume, papier journal ou de soie...

Pistes : regarder comment les objets tombent (leur chemin).

Tomber comme ...

Photos des objets, leur chemin.

3^{ème} situation : vivre la notion de vitesse : le vite/le lent.

Objectif : différencier les vitesses, les états de corps.

Consigne : « *Je dois danser plus vite que la musique rapide.
Je dois danser plus lentement que la musique lente* ».

Pistes : s'adapter aux changements de musiques en conservant les musiques précédentes.
Danser « contre » la musique (lentement quand la musique est rapide et inversement).

L'énergie

Compétences :

Mobiliser le corps globalement.

Sentir des énergies différentes et les traduire corporellement.

1^{ère} situation :

Objectif : utiliser les actions travaillées pour sentir des énergies différentes.

Consigne : adapter ses consignes de façon à travailler différentes énergies :

« *Je marche en me faisant tout petit ou très grand.*

Je danse en étant très lourd (on peut donner des images « comme un éléphant »)

Je suis très léger (je m'envole, je monte sur la pointe des pieds)

Je danse de façon saccadée, comme si je me cassais.

Je danse de façon liée, fluide, continue... »

2^{ème} situation : la maison des énergies

Objectif : changer d'énergie rapidement en suivant des consignes écrites.

Consigne : « *Se déplacer de maison en maison en se déplaçant avec l'énergie proposée sous forme de dessins ou d'écrits* ».

Variantes possibles : prolonger en ajoutant plusieurs contraintes dans les différents espaces.

Par exemple :

- Saccadé/déplacement au sol
- Lié/déplacement debout
- Tourner/lourd
- Sauter/léger

Nous pourrions réaliser des étiquettes pour chaque énergie, niveaux (haut/moyen/bas), ou temps (rapide/lent/médium).

Ainsi nous pourrions changer les espaces en changeant les étiquettes de place.