

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.