

Animation expression corporelle

9/11/2002

Les objectifs de la formation

- Pour les élèves : développer des compétences inscrites dans les programmes :
exprimer corporellement des images, des personnes, des émotions
Communiquer aux autres
S'exprimer de façon libre ou guidée.
- Pour les enseignants : vivre ensemble des situations de danse et d'expression support à des pratiques en classe, mais aussi passer un moment où l'on va s'occuper un peu de son corps.

Pourquoi un besoin de s'occuper de son corps ?

- **L'Importance du corps**

Nous déplorons tous des problèmes de communication dans nos relations, alors que nous ne manquons pas de moyens pour nous exprimer, pour dire ce que nous ressentons (parole, écriture, musique, peinture...). Parmi tous ces moyens nous en favorisons 1 : la parole. A tel point que parler est synonyme de s'exprimer.

Mais à l'évidence la parole n'est pas suffisante pour nous faire reconnaître des autres tels que nous sommes. Nous n'utilisons pas notre potentiel d'expression ou du moins nous l'utilisons mal, en ne sachant pas nous servir de notre corps ;

Tant que nous n'aurons pas fait sa juste place au corps dans notre façon d'être, notre maladresse à nous exprimer persistera, notre compréhension des autres sera défectueuse.

- **Pourquoi sommes-nous infirmes ?**

Ce corps nous ne lui accordons pas droit de cité.

Nous fonctionnons à 2 niveaux : l'intellectuel et l'affectif.

Le physique étant relégué au rang de l'accessoire.

Notre histoire culturelle en est une des raisons et en bon héritier de la division esprit/corps nos parents se sont souvent employés à faire de nous des têtes bien pleines en laissant de côté notre épanouissement corporel.

L'école qui nous a accueilli s'est chargée de parfaire ce conditionnement (mains derrière le dos, en rang par 2...)

Cela a des retentissements sur les besoins de conformité aux règles du paraître, laissant ainsi notre personne en état de frustration. Cette culpabilisation engendre la peur du jugement des autres et incite à la prudence. A cela s'ajoute le mode de vie qui ne favorise pas forcément l'épanouissement corporel.

Toutes les contraintes corporelles que nous nous sommes fixées ont des répercussions sur notre psychisme et les relations interpersonnelles. En bref on n'est pas toujours bien dans sa peau ;
Le remède : y a qu'à faire du sport !

- **Vers une prise en considération du corps.**

La recherche d'une amélioration de son fonctionnement ne peut être qu'une démarche individuelle.

Certains l'ont fait en cherchant du côté de l'Inde ou du Japon. Les avaient précédés avant la 1^{ère} guerre mondiale des disciples de Freud qui avaient démontré la nécessité de détendre

d'abord le corps pour détendre l'esprit, certains ont donc mis l'accent sur l'expression gestuelle, la respiration, la relaxation. De là est apparue l'expression corporelle. Aujourd'hui où l'indissociabilité corps/ esprit ne cesse d'être soulignée par la fréquence des maladies fonctionnelles (80% des maladies de l'homme moderne soi-disant) et de leurs effets sur le physique et le psychisme, toute technique qui porte sur le corps est bonne. D'où les objectifs pour soi et pour les élèves.

- **Programmes des 2X3 heures :**

Des activités pour soi et d'autre peut-être à mettre en œuvre avec ses élèves.

La danse à l'école

Permettre aux enfants de danser, c'est prolonger leur spontanéité de mouvement, leur proposer d'entrer avec leur corps dans une pratique artistique.

A l'école la danse est une activité d'expression, une forme de communication pleine de sens pour les enfants :

En dansant il peut développer sa gestuelle propre , donner à voir

En regardant il développe sa sensibilité, son sens critique.

Pour l'enfant danser à l'école c'est le plaisir de se mouvoir, de s'exprimer autrement qu'avec les mots

A l'école la danse est une activité physique mais elle a cependant sa spécificité :

Les notions d'espace de temps et de mouvement sont communes à toutes les activités physiques.

En danse, elles s'organisent en fonction **d'une intention**.

Intention au travers de la vitalité qu'il manifeste, d'une énergie particulière. Cette intention lui permet de s'exprimer, de signifier, d'être compris par ceux qui regardent.

Lorsqu'un enfant regarde danser il interprète. Sa sensibilité se développe. On peut ainsi parler de langage corporel.

Nous permettons à l'enfant dans la danse de découvrir certains éléments propres à chaque type de danse. Et du coup il n'est pas nécessaire d'être danseur soi-même pour enseigner la danse à l'école.

En fait plus nous pratiquons la danse avec les élèves plus notre regard s'exerce plus notre pratique s'affine. Il semble que notre attitude, notre forme de présence, auprès des enfants comptent beaucoup auprès des enfants.

Faire danser, danser parfois, montrer des spectacles cela n'est pas anodin. en leur montrant notre intérêt nous favorisons leur recherches, leurs initiatives.

C'est de cette attitude accueillante et tolérante que naît la disponibilité nécessaire pour mener l'activité pour encourager, permettre, faciliter, observer.

Comment choisir les musiques

La musique n'est qu'un support pour la danse, et l'activité première est le mouvement.

La musique peut être le point de départ et le déclencheur. Elle peut faire aussi l'objet d'une recherche pour répondre à ce que l'on souhaite travailler.

Quelles musiques ?

Elles peuvent être choisies sans préjugés. Toutes les musiques sont bonnes dès lors qu'elles plaisent et qu'elles inspirent le mouvement.

Les musiques entraînant et rythmées incitent les enfants à danser spontanément.

Les musiques d'actualité, celles que les enfants reconnaissent rendent les 1ères rencontres sympathiques.

Les mouvements lents et décomposés sont difficiles en maternelle. La lenteur, l'amplitude et le ralenti sont des objectifs à plus long terme.

Combien de musiques par séquence ?

Si le morceau est long, pourquoi pas 1 seul ; 4 ou 5 musiques c'est le nombre moyen autour duquel s'organise la séquence.

Les genres musicaux

Tous les genres musicaux peuvent être abordés :

- Musique traditionnelle (ancrée dans cultures) intéressantes car très structurantes.
- Musiques folkloriques qui présentent un avantage rythmique, riches car génèrent des pas de base, des marches, des sautillés et des déplacements structurés dans l'espace.
- Musique classique un peu difficile car les pièces sont parfois longues ;
- Le jazz est riche de propositions pour la danse soit par son rythme et son swing soit par l'humeur qui s'en dégage.
- Les chansons par leur structure en couplets provoquent des alternances, des répétitions, des arrêts. Elles permettent également de raconter une histoire.
- Les musiques de film soutiennent l'action ; peuvent permettre de rechercher des mises en scène
- Les musiques contemporaines écrites pour les chorégraphies sont celles qui sollicitent le plus l'expression de l'enfant. Elles sont souvent pour le maître l'occasion de construire une petite chorégraphie
- Les bandes-sons créées avec les enfants pour une chorégraphie peuvent être un support de spectacle.

Le matériel

Le matériel bancs, chaises...ne sont pas un obstacle à l'activité. Ils peuvent être utilisés pour passer autour, sur...

Les accessoires peuvent être variés et inattendus :

- Le petit matériel classique (cerceaux, anneaux...)
- Les grands tissus, les bâtons, les plumes, les ballons de baudruche. Ils suggèrent chacun des qualités de mouvements et des images différentes.
- Les déguisements (chapeaux, masques...) provoquent l'enthousiasme des enfants

La tenue

Rien de spécifique. Ne pas toujours danser en chaussures pour favoriser l'ancrage au sol, les différents contacts avec le sol.

Les images

Pour regarder la danse, il n'est pas toujours utile de conduire les enfants au spectacle.

Le caméscope est un bon outil. Se voir et voir les autres permet de se dégager du présent et de porter un regard différent.

Certains spectacles peuvent contribuer à l'éducation du regard.

Certaines peintures, certaines photos peuvent nourrir des pratiques .

Place des rondes et jeux chantés

Cela fait partie de la danse à l'école maternelle ; les objectifs sont clairs : on chante et on danse tous ensemble en même temps.

La danse est la même pour tous et cela crée un climat de sécurité.

Cela ne représente qu'un des volets d'une activité artistique qui repose sur l'intentionnalité et sur la créativité des enfants.

La place de l'imaginaire

L'imagination c'est se représenter, évoquer des images.

Plus on donne l'occasion d'imaginer, plus on permet à l'enfant de faire des ponts, des va et vient entre la réalité et l'imaginaire, plus les emprises sur la réalité sont fortes.

La danse fait appel à l'imagination. Elle permet de traduire par son corps des états, des sensations, des situations qu'on s' imagine. Par cette mise en jeu de l'imaginaire, l'enfant qui danse crée un mouvement porteur de sens.

L'imagination ne va pas de soi, et c'est le rôle de l'enseignant de participer à la construction d'un imaginaire qui permettra à l'enfant de s'épanouir.

Dans un 1^{er} temps les réponses stéréotypées sont bien accueillies (signe d'un imaginaire connu et commun).

Et c'est à partir des expériences standardisées danser comme un oiseau= courir avec les bras écartés), que l'enseignant va proposer des pistes d'exploration, ex l'oiseau qui plane, qui pique du nez pour pêcher un poisson. Cela va contribuer à construire des représentations plus personnelles. Il peut leur offrir un éventail de propositions qui vont alimenter les réponses des élèves. En évoquant une histoire, un album...en élargissant le champ de connaissance autour du sujet le maître permet aux enfants de disposer de nouvelles ressources .ils pourront plus facilement transformer les images proposées et les utiliser pendant la danse.

L'imaginaire est une composante essentielle de la danse sans laquelle on ne pourrait parler d'expression, ni de langage.

Cependant il n'est pas omniprésent dans la progression. Le travail sur le corps occupe par exemple une place entière. Découvrir son corps, mieux connaître son organisation, explorer différents types de mouvements. L'imagination sera alors sollicitée ponctuellement. Par exemple pour explorer l'axe vertical du corps du bas vers le haut, on pourra évoquer un objet trop haut à attraper. Mais le recours à l'imaginaire ne constituera pas le fondement principal de la séquence.

Il en va de même pour l'appropriation de musiques et de rythmes variés ou pour la confrontation à des espaces multiples. Cette aisance corporelle ne pourra que nourrir l'expression.

Les composantes de l'activités

1^{ère} séance

Echauffement

But se connaître et aller vers une cohésion du groupe

1. Se déplacer dans l'espace en se fixant un point vers lequel on se dirige et changer de direction lorsque l'on rencontre un obstacle ;
Même chose mais avant de se fixer une autre direction on se montre le prénom inscrit dans la main

Même chose mais cette fois retrouver le prénom de celui rencontré sans regarder sur la main.

2. Jeu de la file d'aveugle :

- 2 files, dans l'une les acteurs ont les yeux fermés : ils essaient avec leur mains de sentir le visage et les mains de l'acteur qui se trouve en face d'eux. Puis les acteurs se séparent et chaque acteur doit retrouver en touchant les mains et les visages celui qui était en face de lui

3. Eveil des parties du corps

- Etirements globaux :

Position debout, pieds parallèles, légèrement écartés :

Sur l'inspiration étirement global, sur la rétention d'air tirer les bras vers le haut et relâcher sur l'expire

Même chose tirer devant

Tirer en bas

- Grand relâchement en avant :

Position correcte les pieds comme des racines

Sur l'inspiration les bras se lèvent, bien tendus au dessus de la tête

Sur l'expiration, les jambes restent tendues, le tronc la tête les bras se relâchent le plus possible en avant

massages

- Seul sur le visage, les épaules, les bras : tapoter, masser, avec ballon sur le corps(effectuer ces exercices les yeux fermés pour interioriser les sensations)
Se frotter les mains l'une sur l'autre pour qu'elles soient chaudes ; la main est bien à plat comme un gant de toilette. Le massage doit durer 2 minutes au minimum

- A 2 se masser le dos

De la nuque au vertèbres lombaires : choisir sa position à genoux sur une chaise
2 passages : 1 tapoté et un frotté (se secouer les mains après chaque passage)

- allongé au sol par ½ groupe, les yeux fermés : aller toucher quelqu'un (là ou on le désire en prenant le temps voulu) pour communiquer sa présence ; le faire 3 fois de suite à 3 personnes différentes, prendre son temps et s'allonger à son tour pour se faire toucher par quelqu'un qui a été touché 3 fois.

Commentaires de ce qui a été ressenti et vécu

4 Le jeu des statues (support musical Amélie Poulain)

- Se mettre à 2 et la faire la plus originale possible
- En faire une ou moins 1 personne à la main par terre
- La tête par terre
- Exprimer la tristesse
- Exprimer l'agressivité
- Se mettre à 4 faire une statue ou l'on est emmêlé les uns dans les autres (mikado)
- Se remettre à 2 et prendre une posture dans laquelle sans l'autre on ne peut tenir.

5 La queue du diable (faire semblant) (support musical « volvic »)
Il s'agit de jouer au ralenti : il ne s'agit pas de s'emparer d'un foulard mais de faire comme si en ajoutant de la fantaisie aux déplacements (ne pas oublier le sol)

Les composantes du mouvement :

1. rythme et pulsation ; espace dynamique : (support light is light) :
sautiller et marcher et sentir les différences dans la musique
se regrouper par personne ayant la même pulsation ou par affinité
ensemble sentir le rythme.

2. Espace :(support : tourner les violons de Goldman)

1^{er} passage :

passage sans consigne

se déplacer dans 2 espaces séparés

dans 1 espace

plots dispersés , se déplacer autour

2^{ème} passage :

se répartir l'espace de la salle :cour,couloir, sortie, classe

se déplacer sans musique vers pôle annoncé

même chose avec musique

même chose en se groupant par 2, par 5 , en file

3. le matériel : quand la musique est bonne de Goldman avec un ballon
sentir la pulsation et le rythme individuellement:
se mettre en 2 groupes et création chorégraphique.

4. Le corps

Support musique orientale d'Hervé Demon

- Danser en ne bougeant que :

les bras

les hanches

les pieds

les yeux

les jambes

les doigts

la tête

- même chose mais essayer d'associer 2 parties du corps

situation de recherche par 2 ou l'on va inventer un enchaînement

jambes-bras-hanches-mains-tête-et yeux

présentation de la production

5 Improvisation

Support musical « Yves rocher »

Travail en déplacement sur espace aménagé

o	o	o
o	o	o
o	o	o
B	T	B
C	C	C
T	R	T

Traverser l'espace en marchant, à chaque arrêt de la musique se trouver dans une position où le corps touche la chaise.

Changer de posture à chaque arrêt de la musique.

Se déplacer en file et quand on passe au niveau de la chaise on réalise une histoire (à inventer sur place).

Sur un e musique plus lente (Decouflé)

Improviser sur lune histoire.

Le 1^{er} s'assois sur la chaise.

Le 2nd passe près de la chaise mais ne s'arrête pas.

Le 3^{ème} entre en relation avec le 1^{er} et partent ensemble.