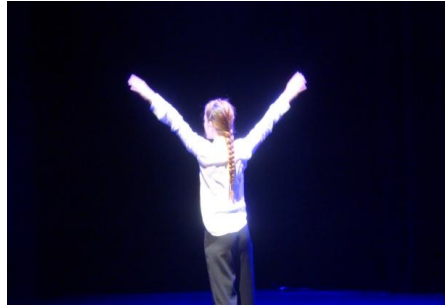


Alpha-danse : une lecture de l'alphabet ... en dansant

Document 1

Trois niveaux de pratique vous sont proposés dans cet ordre :

➔ **Niveau 1** : la danse en réponse à la lettre de l'alphabet → une *découverte* de la danse



➔ **Niveau 2** : pour aller plus loin individuellement → un *approfondissement* en jouant sur des variations vous permettant

- * dans un premier temps : de déformer le geste initial et de le rendre plus poétique
- * dans un deuxième temps : de réaliser une phrase dansée personnelle (composée de 2 à 4 mouvements selon l'âge des enfants)



➔ **Niveau 3** : pour aller plus loin ensemble (à 2 ou plus) → le *partage* de la phrase dansée de chacun avec un ou plusieurs partenaires



A comme ... Asperger

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Asperger | Imaginez asperger quelqu'un ou quelque chose | Variez l' amplitude (aspergez près/ aspergez loin de vous) | <p>Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons d'asperger avec au moins 2 parties de corps différentes</p> <p>Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> | |
| | | Aspergez en variant les parties de corps (avec main, pied, coude, tête...) | | Aspergez dans toutes les directions autour de vous | <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse)</p> |
| | | | | | |

B comme ... Balancer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus | |
|-----------------------|---------------------------------------|--|---|---|---|
| Balancer | Balancer avec tout votre corps | Variez les parties de corps qui balancent (tête, bras, bassin, pied...) | <p>Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons de balancer</p> <p>Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> | |
| | | Variez l' amplitude (balancez tout petit ou très grand) | | Inventez des postures autres que debout pour balancer (balancez au sol.. à genou...) | <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse)</p> |
| | | | | | |

C comme ... Caresser

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|------------------------------------|--|---|--|
| Caresser | Imaginez caresser une forme | Variez l' amplitude (caressez une petite forme puis une très grande forme) | Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons de caresser une forme et son propre corps Enchaînez -les dans l'ordre de votre choix | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | Caressez votre propre corps | Variez l' amplitude (caressez une petite partie de corps puis tout le corps) | Mémorisez cette phrase dansée | Et si l'on répondait à une question ? Par 2 : - Le danseur 1 réalise une sculpture avec son propre corps (question) - Le partenaire effleure cette sculpture en choisissant différents chemins sur le corps de cette « sculpture vivante » (réponse) Ex : effleurer en partant de la tête, puis le long des bras, descendre le long d'une jambe... Changez de rôle |

D comme ... Dessiner

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Dessiner | Dessinez (écrivez) avec le corps la première lettre de votre prénom (votre initiale) | Jouez sur l' amplitude du mouvement (moyenne /grande lettre) | Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons d'écrire dans l'espace Enchaînez -les dans l'ordre de votre choix | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | Variez les parties de corps qui dessinent (écrivent) (main, tête, coude, épaule, pied ...) | Mémorisez cette phrase dansée | Et si l'on répondait à une question ? Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2 ^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse) |

E comme ... Etirer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|--|--|---|
| Etirer | Etirez 2 parties de corps en imaginant qu'elles soient reliées entre elles par un élastique | Variez les parties de corps qui étirent (l'oreille et la main sont reliées entre elles par un élastique imaginaire. Même chose entre le pied et la main, coude/coude ...) | <p>Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons d'étirer un élastique imaginaire avec des parties de corps différentes</p> <p>Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> |
| | | Variez les niveaux (étirez debout, étirez au sol) | Mémo risez cette phrase dansée | |

F comme ... Fondre

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---------------------------------------|---|---|
| Fondre | Fondez (chutez jusqu'au sol) le plus lentement possible (image du glaçon qui fond sous l'effet de la chaleur ...) | Chutez en étant relâché | Mémo risez cette façon de fondre depuis la position debout et jusqu'au sol | <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le partenaire enveloppe le corps du danseur avec ses bras puis desserre légèrement les bras (question) - Puis le danseur doit fondre à l'intérieur de cette enveloppe lentement jusqu'au sol <u>sans</u> <u>toucher les bras de son</u> <u>partenaire</u> (réponse). <p>Changer de rôle</p> |

G comme ... Glisser

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--|---|---|---|
| Glisser | Imaginez glisser les pieds restant en contact avec le sol comme sur de la glace (patinez) | Variez la vitesse du déplacement (lent/rapide) | <p>Composez une phrase dansée en associant 2 façons de glisser (lent/rapide)</p> <p>Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> |

H comme ... Hésiter

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Hésiter | Déplacez-vous en changeant souvent de direction (comme si vous hésitez à prendre telle direction ou telle autre) | Déplacez-vous mais, avant chaque changement de direction, projetez le regard dans la direction suivante choisie (Je me déplace, j'indique par le regard ma nouvelle direction et je m'y déplace...) | <p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 déplacements</p> <p>Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p><u>Jeu du leader</u> Par 2 : un leader danse sa phrase tandis que l'autre, placé derrière lui, se déplace en même temps en l'imitant (unisson) Changez de rôle</p> <p>Par 3 ou 4 ou plus, un leader danse sa phrase tandis que les autres, placés derrière lui, se déplacent en même temps en l'imitant (unisson) Changez de rôle</p> |


I comme ... Imiter

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---|---|---|
| I imiter | Imitez le vol d'un oiseau de votre choix (petit oiseau, grand rapace) | Variez la vitesse de déplacement (lent/rapide) | Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et/ou amplitude, niveaux) Enchaînez 3 déplacements dans l'ordre de votre choix et terminez au sol (image de l'oiseau qui se dépose au sol) | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | Variez l' amplitude (petit oiseau/grand oiseau) | | |
| | | Variez les niveaux : après vous être déplacé « comme un oiseau », faites un silence au sol | Mémorisez cette phrase dansée | Et si l'on répondait à une question ? Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2 ^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse) |

J comme ... Jeter

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|------------------------------|--|--|---|
| J Jeter | Jetez des objets imaginaires | Variez le poids de l'objet imaginaire jeté (léger, lourd) | Composez une phrase dansée en associant 2 mouvements différents de jeter et en choisissant de faire varier le poids (jeter un objet imaginaire lourd ou léger) et/ ou les directions (vers le haut ou le bas ou devant ou derrière soi) | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | Variez les directions dans lesquelles vous jetez l'objet imaginaire (vers le haut, le bas, devant, derrière vous) | | |
| | | | Enchaînez ces 2 mouvements dans l'ordre de votre choix | |
| | | | Mémorisez cette phrase dansée | |

K comme ... à vous d'inventer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|---|--|---|--|---|
|  | <p>Inventez votre propre mouvement</p> | <p>Variez l'amplitude du mouvement (petit/grand)</p> | <p>Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et/ ou amplitude et/ou niveaux)</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse)</p> |
| | | <p>Variez la vitesse du mouvement (lent/rapide)</p> | <p>Enchaînez 3 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> | |
| | | <p>Variez les niveaux : après l'avoir dansé debout, pouvez-vous le danser au sol ?</p> | <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | |

L comme ... Lancer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--------------------------------------|---|--|--|
| <p>Lancer</p> | <p>Lancez des objets imaginaires</p> | <p>Variez le poids de l'objet imaginaire que vous lancez (léger/ lourd)</p> | <p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 façons de lancer différentes et en choisissant de faire varier le poids et/ou la vitesse et/ou l'amplitude et/ou la partie de corps qui lance</p> | <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2, face à face, à la distance de son choix selon le type d'objet imaginaire lancé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le « lanceur » danse son mouvement (question) - Le partenaire attend la fin du mouvement pour le redanser (réponse) <p>-----</p> <p>Et si l'on répondait autrement à la question ?</p> <p><u>Variante pour le 2^e danseur :</u> il répond en réceptionnant l'objet imaginaire lancé (en tenant compte du poids de l'objet, de la vitesse à laquelle il a été lancé)</p> |
| | | <p>En fonction du poids de l'objet, faites varier la vitesse du lancer (très rapide / très lent)</p> | <p>Enchaînez ces 2 à 4 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> | |
| | | <p>Variez l'amplitude (lancer près/ lancer loin)</p> | <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | |
| | | <p>Variez les parties de corps qui lance (coude/ pied/ hanche/ tête...)</p> | | |

M comme ... Montrer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---|---|--|
| Montrer | Déplacez-vous puis arrêtez-vous et montrez du doigt quelque-chose, changez de direction et recommencez | <p>Sans vous déplacer, variez les directions dans lesquelles vous regardez (en haut/ en bas/ devant/ derrière/ sur le côté)</p> <p>Associez à ce regard un pointer du doigt, restez dans cette position en silence 3 secondes environ et enchaînez 3 autres regards pointés dans des directions différentes</p> | <p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 « montrer du doigt » en vous déplaçant</p> <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | <p>Et si l'on jouait une danse en solo reprise tous en chœur ?</p> <p><u>Par 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur place, le soliste, face à son partenaire, pointe du doigt et regarde dans une direction - Son partenaire l'imité en pointant et regardant dans la même direction <p><u>Par 3 ou 4 ou plus :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur place, le soliste, face au groupe, pointe du doigt et regarde dans une direction (question) - Puis le groupe (chœur) l'imité en pointant et en regardant dans la même direction (réponse) <p>Changez de soliste toutes les 3 propositions environ. Le soliste peut être orienté face au chœur ou de dos.</p> |

N comme ... Nouer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Nouer | Faites des nœuds avec votre propre corps (tordre) | Variez l' amplitude (tout petit nœud proche de soi / grand nœud) associant plusieurs parties de corps | Mémo risez cette façon de nouer | <p>Et si l'on composait un nœud géant à plusieurs ?</p> <p>Réalisez avec votre corps un nœud à 2 puis un nœud à 3 (s'enchevêtrer). Répondre chacun son tour : le danseur 1 propose une forme, puis le danseur 2 vient s'enchevêtrer dans cette forme, puis le danseur 3 à son tour ...</p> |

O comme ... Onduler

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|--|--|--|
| Onduler | Créer des mouvements d' ondulation avec tout le corps (du haut au bas du corps ou inversement) | Créer ces ondulations en imaginant être dans une énorme bulle | Mémorisez cette façon d'onduler | <p>Et si l'on faisait circuler le mouvement en écho ?</p> <p>Par 2, 3, 4 ou plus, créez une ondulation collective : le premier danseur commence et transmet le mouvement au deuxième qui enchaîne en le reprenant à l'identique ... Le mouvement collectif doit se danser en continuité (image de la vague)</p> |

P comme ... Pousser

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--|--|--|--|
| Pousser | Poussez un objet imaginaire très lourd | Mettez toute votre énergie à pousser en variant les parties de corps qui poussent (dos, bras, tête, bassin...) | Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 « poussées », en choisissant de faire varier au moins 2 parties de corps différentes | <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le danseur pousse le corps de son partenaire - Son partenaire se laisse emporter dans un déséquilibre par cette poussée énergique - Le danseur change d'orientation (pousser de face, de dos, de profil) pour varier les directions du déséquilibre engagé par son partenaire <p>Puis changer de rôle</p> |
| | | Mettez toute votre énergie à pousser en variant l' orientation vis-à-vis de l'objet à pousser (poussez de face, de dos, de profil) | <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez ces façons de pousser cet objet</p> | |

Q comme ... Quitter

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|--|---|---|
| Quitter | Déplacez-vous en imaginant quitter quelqu'un sans le perdre du regard | <i>Sans perdre du regard</i> le partenaire imaginaire : variez la vitesse de déplacement (déplacement lent puis moyennement rapide) | <i>Composez une phrase dansée</i> en associant 2 à 4 déplacements sans perdre du regard le partenaire imaginaire en variant les vitesse s et les chemins | <i>Et si l'on se quittait sans se perdre de vue ?</i> Par 2, côte à côte, quittez votre partenaire sans le perdre du regard. Dansez ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | <i>Sans perdre du regard</i> le partenaire imaginaire : variez les chemins (<i>trajectoires</i>) dans l'espace pour le quitter | <i>Enchaînez-</i> les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée | |

R comme ... Ruisseler

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--|--|---|---|
| Ruisseler | Attrapez une goutte d'eau imaginaire, faites-la ruisseler sur tout votre corps tout en la regardant | Changez de main et faites ruisseler la goutte d'eau sur tout le corps, en continuité (fluidité) | <i>Composez une phrase dansée</i> en associant main droite et main gauche en parcourant tout le corps | <i>Et si l'eau se mettait à ruisseler sur le corps du partenaire ?</i> Par 2 : - Le danseur donne une forme à son corps (ronde, anguleuse) à l'image d'une sculpture (question). - Le partenaire attend que le danseur ait créé la forme et répond en imaginant faire ruisseler une goutte d'eau sur le corps de celui-ci Construisez un long chemin qui parcourt toute la forme proposée par le partenaire (sculpture) sans le toucher |
| | | | <i>Enchaînez-</i> les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée | |

S comme ... Sauter

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|--|---|---|
| Sauter | Sauter en imaginant sauter dans des flaques | Variez l' amplitude du saut (petit saut/grand saut) | Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 sauts différents | Et si l'on sautait dans les flaques pour s'éclabousser chacun son tour ? Par 2 : - Le danseur propose son premier saut (question), le partenaire apporte une réponse en sautant de la même façon - Idem pour les sauts suivants |
| | | Variez la direction du saut (avant, arrière, côté) | Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée | |

T comme ... Tourner

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Tourner | Tournez de différentes façons | Tournez sur place debout et au sol , puis enchaînez debout puis au sol | Composez une phrase dansée en associant 2 façons de tourner différentes sur place (un debout ou un au sol) et un tourner en déplacement (lent) | Et si l'on restait en contact ? Par 2, debout, tourner ensemble (unisson) tout en restant en contact par une partie de corps Variez les parties de corps en contact (mains puis épaule, puis pied...) |
| | | Tournez sur place en variant la vitesse | Enchaînez les 2 façons de tourner et le déplacement dans l'ordre de votre choix | |
| | | Déplacez-vous en tournant lentement | Mémorisez cette phrase dansée | |

U comme ... à vous d'inventer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---------------------------------|--|---|---|
| ... | Inventez votre propre mouvement | Variez l' amplitude du mouvement (petit/grand) | Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et amplitude, niveaux) | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | Variez la vitesse du mouvement (lent/rapide) | Enchaînez 3 mouvements dans l'ordre de votre choix | Et si l'on répondait à une question ? Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2 ^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse) |
| | | Variez les niveaux : après l'avoir dansé debout, pouvez-vous le danser au sol ? | Mémorisez cette phrase dansée | |

V comme ... Vibrer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---|--|--|
| Vibrer | Vibrez (secouez ou tremblez) avec tout votre corps | Vibrez (secouez ou tremblez) en variant l' énergie (faible secoué ou faible tremblement / fort secoué ou fort tremblement) | Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 « vibrations », en choisissant de faire varier au moins 2 parties de corps différentes | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l' unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | Vibrez (secouez ou tremblez) en enchaînant 2 ou 3 parties de corps différentes (main/ tête/ épaule...) | Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix | Et si l'on dansait tous en chœur ou à tour de rôle ? Groupe de 4 à 6 : apprendre la phrase dansée puis la jouer - Ensemble à l' unisson - Chacun son tour (comme un écho) |
| | | | Mémorisez ces façons de vibrer | |

W comme ... à vous d'inventer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---------------------------------|---|---|---|
| ... | Inventez votre propre mouvement | Variez l' amplitude du mouvement (petit/grand) | <p>Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et amplitude, niveaux)</p> <p>Enchaînez 3 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> <p>Et si l'on répondait à une question ?</p> <p>Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse)</p> |

X ... comme une forme

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Forme X | Construisez la forme X avec bras et jambes | <p>Construisez une forme X en jouant sur les niveaux : dansez-la debout, puis déplacez-vous pour redanser la forme au sol</p> | <p>Composez une phrase dansée en enchaînant la forme X debout et au sol, en associant un déplacement entre les deux</p> <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez ces façons de danser la forme X</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ?</p> <p>Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> |


Y ... comme une forme

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--|--|---|--|
| Forme Y | Construisez la forme Y avec bras et jambes | Construisez une forme Y en jouant sur les niveaux : dansez-la debout, puis déplacez-vous pour redanser la forme au sol | Composez une phrase dansée en enchaînant la forme Y debout et au sol, en associant un déplacement entre les deux Enchaînez - les dans l'ordre de votre choix Mémorisez ces façons de danser la forme Y | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | | | |

Z comme ... Zigzaguer

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|-----------------------|--|--|---|--|
| Zigzaguer | Déplacez-vous d'un point de la pièce à l'autre en changeant souvent de direction (Zigzag) | Après chaque changement de direction, variez la vitesse du déplacement | Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 déplacements en créant des trajets courts ou longs, lents ou rapide Enchaînez - les dans l'ordre de votre choix | Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps) |
| | | Après chaque changement de direction, variez la longueur du déplacement (court, long) Mémorisez ces façons de vous déplacer en zigzag | Et si on le transformait en question/ réponse ? Par 2 : - Le premier danse son premier déplacement (question) - Le deuxième le rejoint en l'imitant (réponse) Puis le premier repart et le deuxième le rejoint... Changez de rôle | |

Et si vous avez la chance de rencontrer un joker

| La lettre en question | La danse en réponse | Pour aller plus loin individuellement | | Pour aller plus loin ensemble : à deux ou plus |
|---|--|---|---|---|
|  ● ● ● | Inventez votre propre mouvement | Variez l' amplitude du mouvement (petit/grand) | <p>Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et amplitude, niveaux)</p> <p>Enchaînez 3 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p> | <p>Et si l'on dansait à l'unisson ? Par 2, apprenez votre phrase dansée à un partenaire puis dansez-la ensemble à l'unisson (c'est-à-dire en même temps)</p> <p>Et si l'on répondait à une question ? Par 2, dialoguez l'un avec l'autre : le premier danse sa phrase (question), le 2^e attend la fin de la question et danse la phrase de son partenaire (réponse)</p> |