

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

Document 1

A comme ... Asperger

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
A comme ... Asperger	Imaginez asperger quelqu'un ou quelque chose	Variez l' amplitude (aspergez près/aspergez loin de vous)	Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons d'asperger avec au moins 2 parties de corps différentes Enchaînez -les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée
		Aspergez en variant les parties de corps (avec main, pied, coude, tête...)	
		Aspergez dans toutes les directions autour de vous	

B comme ... Balancer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
B comme ... Balancer	Balancez avec tout votre corps	Variez les parties de corps qui balancent (tête, bras, bassin, pied...)	Composez une phrase dansée en choisissant entre 2 et 4 façons de balancer Enchaînez -les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée
		Variez l' amplitude (balancez tout petit ou très grand)	
		Inventez des postures autres que debout pour balancer (balancez près du sol.. à mi hauteur...)	

C comme ... Caresser

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
C comme	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
... Caresser	Caressez votre propre corps	Variez l' amplitude (caressez une petite partie de corps puis tout le corps)	Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée

D comme ... Dessiner

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
D comme	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
... Dessiner		Variez les parties de corps qui dessinent (écrivent) (main, tête, coude, épaule, pied ...)	Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée

E comme ... Étirer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
E comme ... Étirer	Étirez 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>Mémorisez cette phrase dansée</p>
		Variez les niveaux (étirez debout, étirez près du sol)	

F comme ... Fondre

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
F comme ... Fondre	Fondez (chutez sans aller au sol le plus lentement possible (image du glaçon qui fond sous l'effet de la chaleur ...))	Chutez en étant relâché	Mémorisez cette façon de fondre depuis la position debout jusqu' aux pieds (sans aller au sol)

G comme ... Glisser

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
G comme ... 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>

H comme ... Hésiter

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>H comme ... Hésiter</p>	<p>Déplacez-vous en changeant souvent de direction (comme si vous hésitez à prendre telle direction ou telle autre)</p>	<p>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>	<p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 déplacements</p> <p>Enchaînez-les dans l'ordre de votre choix</p>

I comme ... Imiter

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>I comme ... Imiter</p>	<p>Imitez le vol d'un oiseau de votre choix (petit oiseau, grand rapace)</p>	<p>Variez la vitesse de déplacement (lent/rapide)</p>	<p>Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et/ou amplitude, niveaux)</p>
		<p>Variez l'amplitude (petit oiseau/grand oiseau)</p>	<p>Enchaînez 3 déplacements dans l'ordre de votre choix et terminez au sol (image de l'oiseau qui se dépose)</p>
		<p>Variez les niveaux : après vous être déplacé « comme un oiseau », faites un silence près du sol (sans aller au sol)</p>	<p>Mémorisez cette phrase dansée</p>

J comme ... Jeter

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin individuellement	
J comme ... Jeter	Jetez des objets imaginaires	Variez le poids de l'objet imaginaire jeté (léger, lourd)	<p>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)</p> <p>Enchaînez ces 2 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>
		Variez les directions dans lesquelles vous jetez l'objet imaginaire (vers le haut, le bas, devant, derrière vous)	

K comme ... à vous d'inventer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin individuellement	
K comme ... ● ● ●	Inventez votre propre mouvement	Variez l' amplitude du mouvement (petit/grand)	<p>Composez une phrase dansée à partir des variations apportées (vitesse et/ ou amplitude)</p> <p>Enchaînez 2 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>
		Variez la vitesse du mouvement : passage du grand au petit et inversement (lent/rapide)	

L comme ... Lancer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>L comme ... 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>Enchaînez ces 2 à 4 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>
		<p>En fonction du poids de l'objet, faites varier la vitesse du lancer (très rapide / très lent)</p>	
		<p>Variez l'amplitude (lancer près/ lancer loin)</p>	
		<p>Variez les parties de corps qui lancent (coude/ pied/ hanche/ tête...)</p>	

M comme ... Montrer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>M comme ... Montrer</p>	<p>Déplacez-vous puis arrêtez-vous et montrez du doigt quelque-chose, changez de direction et recommencez</p>	<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>Enchaînez ces actions en déplacement (je pointe et je regarde puis je me déplace pour aller pointer dans une autre direction ...)</p>	

N comme ... Nouer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
N comme ... Nouer	Faites des nœuds avec votre propre corps (tordre)	Variez l' amplitude (tout petit nœud proche de soi / grand nœud) associant <i>plusieurs parties de corps</i>	Mémorisez cette façon de nouer

O comme ... Onduler

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin individuellement	
O comme ... Onduler	Créez des mouvements d' ondulation avec tout le	Créer ces ondulations en imaginant être dans une énorme bulle	Mémorisez cette façon d'onduler

P comme ... Projeter

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin individuellement	
P comme ... Projeter	Projeter un objet imaginaire	Variez le poids de l'objet imaginaire que vous lancez (léger/ lourd) Variez la direction dans laquelle vous projetez (devant, derrière, sur le côté)	Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 façons de projeter différentes et en choisissant de faire varier le poids et la direction Enchaînez ces 2 à 4 mouvements dans l'ordre de votre choix Mémorisez cette phrase dansée

Q comme ... Quitter

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>Q comme ... Q u i t t e r</p>	<p>Déplacez-vous en imaginant quitter quelqu'un sans le perdre du regard</p>	<p>Sans perdre du regard le partenaire imaginaire : variez la vitesse de déplacement pour le quitter (déplacement lent puis moyennement rapide)</p>	<p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 déplacements sans perdre du regard le partenaire imaginaire en variant les vitesses et les chemins</p> <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>
		<p>Sans perdre du regard le partenaire imaginaire : variez les chemins (<i>trajectoires</i>) dans l'espace pour le quitter</p>	

R comme ... Ruisseler

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>R comme ... R u i s s e l e r</p>	<p>Attrapez une goutte d'eau imaginaire, faites-la ruisseler sur tout votre corps tout en la regardant</p>	<p>Changez de main et faites ruisseler la goutte d'eau sur tout le corps, en continuité (fluidité)</p>	<p>Composez une phrase dansée en associant main droite et main gauche en parcourant tout le corps</p> <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>

S comme ... Sauter

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>S comme</p> <p>...</p> <p>Sauter</p>	<p>Sautez en imaginant sauter dans des flaques</p>	<p>Variez l'amplitude du saut (petit saut/grand saut)</p>	<p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 sauts différents</p>
		<p>Variez la direction du saut (avant, arrière, côté)</p>	<p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>

T comme ... Tourner

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>T comme</p> <p>...</p> <p>Tourner</p>	<p>Tournez de différentes façons</p>	<p>Tournez sur place en variant l'amplitude (petit/grand)</p>	<p>Composez une phrase dansée en associant 2 façons de tourner différentes sur place et un tourner en déplacement (lent)</p>
		<p>Tournez sur place en variant la vitesse</p>	<p>Enchaînez les 2 façons de tourner et le déplacement dans l'ordre de votre choix</p>
		<p>Déplacez-vous en tournant lentement</p>	<p>Mémorisez cette phrase dansée</p>

U comme ... à vous d'inventer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p style="text-align: center;">U comme</p> <p style="text-align: center;">...</p>	<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 amplitude)</p> <p>Enchaînez 2 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez cette phrase dansée</p>
		<p>Variez la vitesse du mouvement (lent/rapide)</p>	

V comme ... Vibrer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>V comme</p> <p style="text-align: center;">...</p> <p>Vibrer</p>	<p>Vibrez (secouez ou tremblez) avec tout votre corps</p>	<p>Vibrez (secouez ou tremblez) en variant l'énergie (faible secoué ou faible tremblement / fort secoué ou fort tremblement)</p>	<p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 « vibrations », en choisissant de faire varier au moins 2 parties de corps différentes</p> <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez ces façons de vibrer</p>
		<p>Vibrez (secouez ou tremblez) en enchaînant 2 ou 3 parties de corps différentes (main/ tête/ épaule...)</p>	

W comme ... à vous d'inventer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin individuellement	
<p>W comme</p> <p>...</p>	<p>Inventez votre propre mouvement</p>	<p>Variez l'<i>amplitude du mouvement</i> (petit/grand)</p>	<p><i>Composez une phrase dansée</i> à partir des variations apportées (<i>vitesse</i> et <i>amplitude</i>)</p> <p><i>Enchaînez</i> 2 mouvements dans l'ordre de votre choix</p> <p><i>Mémorisez</i> cette phrase dansée</p>
		<p>Variez la <i>vitesse du mouvement</i> (lent/rapide)</p>	

X ... comme une forme

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin individuellement	
<p>Forme</p> <p>X</p>	<p>Construisez la forme X avec bras et jambes</p>	<p>Construisez une forme</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>dancez-la debout, puis déplacez-vous en dansant pour reformer le X dans un autre espace</p>	<p><i>Composez une phrase dansée</i> en enchaînant la forme X 2 fois avec un déplacement dansé entre les deux</p> <p><i>Mémorisez</i> ces façons de danser la forme X et le déplacement dansé entre les 2</p>

Y ... comme une forme

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>Forme Y</p>	<p>Construisez la forme Y avec bras et jambes</p>	<p>Construisez une forme Y dansez-la debout, puis déplacez-vous en dansant pour reformer le Y dans un autre espace</p>	<p>Composez une phrase dansée en enchaînant la forme Y 2 fois avec un déplacement dansé entre les deux</p> <p>Mémorisez ces façons de danser la forme Y et le déplacement dansé entre les 2</p>

Z comme ... Zigzaguer

La lettre en question	La danse en réponse	Pour aller plus loin	
<p>Z comme ... Zig zaguer</p>	<p>Déplacez-vous d'un point de la pièce à l'autre en changeant souvent de direction (Zigzag)</p>	<p>Après chaque changement de direction, variez la vitesse du déplacement</p>	<p>Composez une phrase dansée en associant 2 à 4 déplacements en créant des trajets courts ou longs, lents ou rapide</p> <p>Enchaînez- les dans l'ordre de votre choix</p> <p>Mémorisez ces façons de vous déplacer en zigzag</p>
		<p>Après chaque changement de direction, variez la longueur du déplacement (court, long)</p>	