

# ALPHA-DANSE à partager lors du retour en classe

## Document 2

### ATTENTION PARTICULIERE

*En raison des contraintes sanitaires, il est demandé à chaque élève de respecter une distance d'au moins 2 mètres avec chacun de ses partenaires*



**(1) Danse la lettre préférée de ton prénom**



→ **Ecriture d'une phrase dansée :**

**Dispositif :** seul, dans un espace de 2 mètres carrés minimum matérialisé au sol.

Consigne et critère de réussite :

1. Choisis de danser la **lettre préférée** de ton prénom, en reprenant les consignes données dans le jeu « Alpha-danse »

2. Mémorise cette **phrase dansée (\*)** et ajoute un **silence corporel** d'une durée de 3 secondes environ (comme un arrêt sur image)

C R : enchaîner dans la phrase dansée un silence de 3 secondes environ

→ **Mise en scène :**

Dispositif :

- 1 groupe de danseurs
- 1 groupe de spectateurs

Consignes et critère de réussite :

\* **Dancez en même temps :**

Consigne : à mon signal (l'enseignant), dansez votre phrase 2 fois de suite puis, terminez par un silence et gardez-le jusqu'à ce que tous les danseurs aient fini. Sortez tous ensemble de l'espace de danse

C R : enchaîner 2 fois la même phrase

Et /ou

\* **Dancez en décalé :**

Consigne : à mon signal (l'enseignant), le premier danse sa phrase 1 fois puis fait un silence. A ce moment, le deuxième enchaîne sa phrase... (principe d'écho). Attendez que tous les danseurs aient terminé pour sortir tous ensemble de l'espace de danse

C R : attendre la fin de la danse du danseur précédent pour commencer

(\*) **RAPPEL de la composition de la phrase dansée par cycle :**

\* **En maternelle :** une phrase dansée est composée de 2 à 3 mouvements différents enchaînés

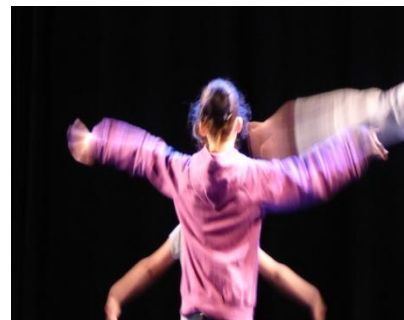
Exemple de phrase dansée : **balancer** (lettre **B**) puis **tourner** (lettre **T**) puis **silence** (3 secondes environ) puis **fondre** (lettre **F**)

\* **En cycle 2 :** une phrase dansée est composée de 3 à 4 mouvements différents enchaînés

\* **En cycle 3 :** une phrase dansée est composée de 4 à 5 mouvements différents enchaînés



**(2) Partage la lettre préférée de ton prénom avec un partenaire**



**→ Partage de sa phrase dansée avec son partenaire :**

**Dispositif :** à 2, éloignés de 2 mètres minimum les uns des autres

Consigne : apprenez-vous votre phrase et mémorisez-les

CR : danser la phrase du partenaire à l'identique

**→ Mise en scène :**

Dispositif :

- 1 groupe de danseurs
- 1 groupe de spectateurs

Consigne et critère de réussite :

**\* Dansez à l'unisson :**

Consigne : à mon signal, enchaînez les 2 phrases à l'unisson (ensemble) 2 fois chacune et attendez que tous les danseurs aient terminé pour sortir tous ensemble de l'espace de danse (2 fois la phrase du danseur A et 2 fois la phrase du danseur B = forme A-A-B-B)

CR : enchaîner les 2 phrases en étant ensemble

**\* Dansez en question/ réponse (décalé) :**

Consigne pour le danseur 1 : danse ta phrase 1 fois

Consigne pour le danseur 2 : attends qu'il ait terminé pour reprendre à l'identique la danse de ton partenaire. Puis, inversez les rôles, c'est le danseur 2 qui commence à danser sa phrase.

CR : attendre la fin de la danse du partenaire pour commencer et danser la phrase à l'identique



**3) Partage la lettre préférée de ton prénom avec quelques partenaires pour recomposer un prénom imaginaire**



**→ Quand Julie (j), Eden (e) Anthony(n) et Océane (o) recomposent un prénom imaginaire « Jeno »**

**Dispositif :** 3 à 5 danseurs (3 en GS et jusqu' à 5 en CM2) éloignés de 2 mètres minimum les uns des autres

Consignes et critère de réussite :

Consignes :

1. Choisissez chacun votre geste préféré en lien avec votre prénom. Apprenez-le aux autres partenaires.
2. Déterminez un ordre pour danser la même phrase tous ensemble, composée des gestes préférés de chacun (phrase chorale).  
Exemple cité ci-dessus : la phrase dansée en lien avec le prénom imaginaire « Jeno » et l'alphabet dansé, sera composée des verbes : jeter, nouer, étirer et onduler
3. Mémorisez cette phrase chorale et dansez-la sous 2 formes différentes

**→ Déplacez-vous tous ensemble sous forme de ronde :**

La ronde doit être la plus grande possible. Respecter une distance de 2 mètres entre chaque danseur

C R : enchaîner la phrase plusieurs fois en étant ensemble (synchrone).

**Variante :** déformer la ronde, danser chacun la phrase (déterminer le nombre de répétitions) dans une direction différente puis revenir progressivement dans la ronde

**→ Entrez progressivement dans la danse :**

L'entrée se fait par étapes

Ex : 1 puis 3 puis 2 puis ... (évitez la symétrie)

A titre d'exemple, flash mob en hommage à Pina Bausch

<https://www.youtube.com/watch?v=yuAa937BdOY>

C R : entrer à la reprise de la phrase chorale pour danser ensemble les répétitions suivantes de la phrase

**A ne pas manquer**, le film de Wim Wenders intitulé « **Pina** » dédié à **Pina Bausch**, chorégraphe allemande, film dans lequel vous retrouverez des exemples de « **phrase chorale** ».

En voici la bande annonce

<https://www.youtube.com/watch?v=VJpgjsOr6hk>

**Sans oublier :** Georges Appaix, chorégraphe de la compagnie « La liseuse », aime prendre la littérature au pied de la lettre, investir graphisme et poème, tout en voguant sur la musique ou se jouant des arts plastiques. De A à Z, il égrène l'alphabet comme le fil conducteur d'une danse musicale et donne du corps à la lettre  
[www.laliseuse.org](http://www.laliseuse.org)

**... et tant d'autres : voir document joint n°3**