

## Thème inducteur : l'eau (les mouvements et les états de l'eau)

Document de référence : « La danse à l'école » réalisé par l'équipe EPS 31

### 1. Phase de ritualisation :

Enjeu : il s'agit d'une mettre en disponibilité un corps sensible et poétique et permettre une ouverture à l'espace de danse (dimensions, nature du sol, lumière...), aux autres et à l'imaginaire.  
Délimiter l'espace de danse dans lequel ce corps sensible et poétique « prend la parole » (expression du corps non verbale).  
Le différencier d'un autre espace à construire : celui du regard et de l'écoute de la consigne.

Objectif : mobiliser toutes les parties de corps

Consigne : debout en cercle, réveiller les différentes parties de corps au travers de différentes actions (masser, frotter, tapoter, tourner...), en position assise puis position debout.

Cf document départemental (prendre sa douche, son bain...)

### 2. Phase de diversification :

Enjeu : phase d'exploration d'un répertoire de verbes visant à élaborer un premier répertoire de gestes (proches du réel). Foisonnement de réponses. Expérimentation / recherche

2.1 Inventaire de toutes les actions associées à l'élément « EAU »

2.2 Classification : différencier les actions qui ont un lien avec :

\* les mouvements de l'eau (couler, goutter, jaillir, stagner, tourbillonner, onduler, circuler, flux et reflux.....)

\* les états de l'eau (solide, liquide, gazeux) en lien avec la température de l'eau

\* les effets de l'eau sur (la nature, l'architecture.....) : la notion de reflet

.....

### 3. Phase de différenciation :

Enjeu : phase de structuration du premier répertoire de gestes dansés permettant d'élaborer un vocabulaire stylisé (**aspect lexical du langage**) par un jeu sur les paramètres du mouvement abordés en **contraste**.

Il s'agit de passer de « danser le réel » (proche du mime) à « transposer poétiquement le réel »

→ **Travail de la matière « eau » à partir des actions suivantes : les mouvements de l'eau**

#### 3.1 A partir du verbe « ruisseler »

Dispositif 1 : individuellement

Paramètres du mouvement :

CORPS / QUALITES ET NUANCES → variable : flux d'énergie : relâché

Consigne : imaginer qu'une goutte d'eau coule sur tout le corps (la main sur laquelle est logée la goutte d'eau, effleure de façon continue et relâchée toutes les parties de corps).

ESPACE

→ variable : volume

→ variable : trajectoire

→ variable : niveaux

Consigne : sur place et en déplacement, faire couler une goutte d'eau sur une partie de corps ou sur tout le corps ou dans un espace imaginaire situé tout autour de soi et jusqu'au sol.

Dispositif 2 : par 2 ou plus

Paramètres du mouvement :

RELATIONS

CORPS / QUALITES ET NUANCES → variable : flux d'énergie : relâché

Consigne : imaginer qu'une goutte d'eau coule sur tout le corps et continue à couler sur le **corps d'un partenaire** situé à proximité.

Le partenaire propose une forme (étirée / compressée, ronde ou anguleuse...) avec son corps et une position (debout, assis, couché). Le danseur trouve des chemins pour faire couler cette goutte d'eau sur le corps du partenaire

### 3.2 A partir des verbes « jaillir et relâcher »

Dispositif : individuellement

Paramètres du mouvement :

ESPACE → variable : niveaux

CORPS / QUALITES ET NUANCES → variable : tonique et relâché

Remarque : il s'agit de mobiliser la respiration pour enrichir la qualité de mouvement ; à savoir associer un « jaillir » à une expiration brève et explosive, associer un « relâcher » à une expiration continue et relâchée.

Travail préparatoire :

Entrer dans l'espace de danse, y circuler et descendre au sol à plat dos, les mains sur le ventre et les yeux fermés.

Prendre conscience de l'ensemble des parties de corps (points d'appuis) qui reposent sur le sol et de leur poids

Moduler le débit respiratoire :

- Prendre une inspiration importante (le ventre se gonfle d'air) et laisser s'échapper l'air par la bouche.

L'expire longue et continue produit sur le corps un état de relâchement.

- Prendre une inspiration importante (le ventre se gonfle d'air) et expulser l'air de façon explosive et brève

L'expire brève et explosive produit sur le corps un état de grande tonicité.

Consigne : danser « jaillir et retomber » en associant la respiration, en variant la partie de corps qui jaillit et en variant la position debout, au sol.. Passer de l'une à l'autre.

### 3.3 A partir des actions de « flux et reflux » :

Dispositif : en ligne composée de 4 ou 5 danseurs (selon la largeur de la salle)

Paramètres du mouvement :

ESPACE → variable : directions (avant / arrière)

QUALITES ET NUANCES → variable : flux (tonique et relâché)

TEMPS : tempo (crescendo et decrescendo)

Consigne 1 : se déplacer en dansant le déferlement de la vague (par mauvais temps)

Remarques : associer déplacement et respiration (accompagner le moment de flux d'une accélération du déplacement vers l'avant (inspire continue et longue / tonicité) puis d'un moment de silence (suspension de la vague, apnée) et d'un déplacement vers l'arrière en décélération (expire continue et longue / relâchement).

Remarque, l'objectif étant de se déplacer, la distance parcourue dans le déplacement lié au flux doit être supérieure à celle du reflux.

Enchaîner un 2<sup>e</sup> flux et reflux, etc

### 3.4 A partir du verbe « couler »

Dispositif 1 : objets déposés au sol

Paramètres du mouvement :

ESPACE → variable : trajectoires

Consigne : circuler en trouvant des chemins entre les objets posés au sol

TEMPS → variable : tempo

Consigne : circuler en variant les vitesses de déplacement (eau calme, eau tumultueuse)

Dispositif 2: seul, une feuille de papier en contact avec la main

Paramètres du mouvement : ESPACE variable → : lointain

Consigne : se déplacer dans tout l'espace en étant emporté par l'eau.

La feuille de papier (\*) doit toujours rester en contact avec la main (sans être tenue).

Changement de matériau : la feuille de papier journal. Varier les parties de corps en contact avec la feuille.

Même chose mais sans le support matériel, à la recherche des sensations éprouvées lors des déplacements avec le matériau.

(\*) taille de la feuille : la main d'un élève

(\*) texture et poids : papier de soie, papier journal, papier plus lourd

## *Evolution pour élèves de cycles 2 et 3 :*

Dispositif *Ibis*: objets déposés au sol (feuilles de papier) créant des chemins de circulation

Paramètres du mouvement : ESPACE → variable : lointain

Consigne 1 : traverser à allure très soutenue l'espace en empruntant des chemins différents à chaque traversée

Consigne 1 bis : inclure lors de chaque traversée une action supplémentaire (ex : sauter / suspendre / tourner) et reprendre la traversée à allure soutenue

Paramètres du mouvement : TEMPS → variable : silence et tempo

Consigne 1 ter : associer dans l'ordre de son choix un silence au cours du déplacement à allure soutenue et d'une autre action

### **3.5** A partir du verbe « **onduler** »

Dispositif : seul, dans un espace proche

Paramètres du mouvement :

CORPS variable → différentes parties de corps

Consigne : créer des ondulations dans tout le corps en passant d'une partie à une autre sans interruption

ESPACE variable → volume

Consigne : créer de grandes ou de petites ondulations

ESPACE variable → niveaux

Consigne : développer ces ondulations de tout le corps debout et au sol, puis passer d'un niveau à un autre

RELATIONS :

Dispositif : plusieurs danseurs dans un espace proche ou non

Consigne : créer une ondulation qui se propage dans tout l'espace en continuité

### **3.6** A partir du verbe « **tourbillonner** »

Dispositif : seul, dans un espace proche

Paramètres du mouvement :

CORPS variable → différentes parties de corps

Consigne : tourbillonner en utilisant tout le corps puis en isolant une partie de corps, puis en passant d'une partie à une autre sans interruption

Remarque : le déclenchement du tour se situe dans une articulation

ESPACE variable → volume

Consigne : créer de grands ou petits « tourbillonner »

TEMPS variable → tempo

Consigne : tourbillonner à différentes vitesses (images de la tempête et du vent calme)

Dispositif : seul, dans un mouvement qui déplace le corps dans l'espace

ESPACE variable → lointain

Consigne : se déplacer dans tout l'espace en tourbillonnant (image de la tempête qui emporte le corps dans un grand déplacement)

### **3.7** A partir du verbe « **stagner** »

Dispositif : seul, au sol

Paramètres du mouvement :

TEMPS : variable → silence / durée (brève ou longue)

Consigne : associer entre 2 actions un silence d'une durée minimale (supérieure à 3 secondes)

## **Autre verbe lié aux effets de l'eau pouvant être abordé (cycles 2 et 3) :**

### **3.8** A partir du verbe « **se réfléchir** » (image du reflet sur / dans l'eau)

Dispositif : à 2 sous forme de question / réponse

Paramètres du mouvement :

\* QUALITES ET NUANCES → variable : fluidité du mouvement

\* ESPACE : plan (horizontal)

→ Plan horizontal : en duo, en relation de proximité.

Le n° 1 est debout dans un espace proche du n° 2 ; celui-ci est au sol, à plat dos.

Le n° 1 tient horizontalement une feuille de papier représentant le corps de son partenaire (les coins en haut de la feuille sont associés aux mains, les coins en bas aux pieds).

\* « **plier / déplier** »

Consigne 1 : le n° 1 fait se rejoindre 2 parties de la feuille, le n° 2 doit apporter une réponse corporelle dans le plan horizontal. Entre chaque question, retrouver la position initiale à plat dos.

Ex : le coin en haut de la feuille à droite rejoint le coin en bas à gauche ; la réponse corporelle consiste à rapprocher (jusqu'à toucher) la main droite et le pied gauche.

Consigne 1 bis : Le n° 2 doit construire un phrasé en associant 3 à 5 propositions différentes issues des « plier / déplier », sans repasser forcément par la position initiale à plat dos et construire ainsi les chemins qui permettent l'enchaînement.

Paramètre du mouvement :

ESPACE → variable : plan (vertical)

Remarque : c'est au danseur ayant composé une phrase au sol, de demander à son partenaire de la transposer au plan vertical

→ Plan vertical : (transposition du phrasé réalisé dans le plan horizontal au plan vertical) : en duo, en relation de proximité : le n° 1 est debout proche du n° 2, au sol, à plat dos.

Consigne 1 ter : le n° 1 doit transposer verticalement le phrasé proposé au sol par le n° 2.

\* A partir du couple de verbes « **compresser / dilater** »

Paramètre du mouvement :

\* **QUALITES ET NUANCES** → variable : fluidité et rupture de fluidité dans le mouvement / respiration

\* **TEMPS** → variable : durée

Consigne 2 : compresser les parties de corps choisies selon la durée donnée par le « compacter » du papier (durée longue ou durée brève). Accompagner ces « compresser / dilater » de la respiration.

Paramètre du mouvement :

\* **ESPACE** → variable : proche / lointain

Association de ces 2 couples de verbe (« **plier / déplier** » et « **compresser / dilater** ») + 2 autres verbes de son choix dans une même phrase.

Consigne 3 : associer les différents éléments choisis dans une phrase puis la danser à l'unisson, un danseur dans le plan vertical et l'autre dans le plan horizontal, en maintenant une grande distance entre les deux partenaires.

## → Travail de la matière « eau » à partir des actions suivantes : les états de l'eau

### 3.9 Passage d'un état de corps à un autre : de l'état solide à l'état liquide (et inversement)

Dispositif : à 2 sous forme de question / réponse

Paramètres du mouvement : CORPS / QUALITES ET NUANCES → variable : flux d'énergie : tonique / relâché

Consigne 1 : à la suite d'un déplacement dans tout l'espace en connexion à 2 par le regard, se rapprocher l'un de l'autre jusqu'au contact ; puis descendre au sol en restant le plus longtemps possible en contact (lâcher le poids vers le sol) jusqu'à la chute complète ; image de l'eau passant de l'état solide (le contact entre les 2 danseurs apporte une grande tonicité (corps glaçon / glace / congère) à l'état liquide pour devenir flaque d'eau à la fin de la chute.

Dispositif : à 2 sous forme de question / réponse

Paramètres du mouvement : CORPS / QUALITES ET NUANCES → variable : flux d'énergie : tonique / relâché

Consigne 1 : à la suite d'un déplacement dans tout l'espace, le n° 1 fait silence.

Le n°2 vient envelopper le corps du n° 1 (du haut du corps au bassin) en maintenant une forte pression et transformant ainsi l'état de corps du danseur (tonique).

Puis il desserre la pression sans modifier la forme de l'enveloppe et permet au danseur n°1 de lâcher le poids vers le sol (état de corps très relâché) jusqu'à la chute complète (image de l'eau passant de l'état solide ( glaçon / glace / congère) à l'état liquide pour devenir flaque d'eau).

Enchaîner 3 propositions et changer de rôle.

### 3.10 Passage d'un état de corps à un autre : de l'état liquide à l'état gazeux (et inversement)

Dispositif : seul la main en contact avec une feuille de papier (format légèrement plus grand que la main, feuille de papier de soie par exemple) cf « circuler »

Paramètres du mouvement : ESPACE / QUALITES ET NUANCES → variable : légèreté

Consigne : à partir d'une position debout ou au sol, être emporté dans tout l'espace par la feuille de papier en contact avec la main.

Remarque : la feuille n'est pas tenue dans la main mais simplement en contact avec la main ; c'est le mouvement du corps qui la maintient en contact.

L'état gazeux est transposé dans le corps par un déplacement très aérien dans l'espace.

Contrainte : la feuille doit toujours rester en contact avec la main

### 3.11 Passage d'un état de corps à un autre : d'une eau frémissante à une eau bouillonnante (et inversement)

Dispositif : seul, au sol

Paramètres du mouvement : CORPS / QUALITES ET NUANCES → variable : tonicité associée à une vitesse (Paramètre TEMPS → variable : tempo)

Consigne : à partir de la position au sol, faire trembler une partie de corps (eau frémissante) puis déplacer le « trembler » dans une autre partie de corps..... pour parvenir à un « trembler » de plus en plus rapide (eau bouillonnante).

Ex : trembler avec la main puis le pied puis .....

Paramètre ESPACE → variable : niveau

Consigne : enchaîner un « trembler » au sol (eau bouillonnante) et un « trembler » debout (eau frémissante).

## 4. Phase de réinvestissement, temps de l'écriture : écriture individuelle inscrite dans un collectif

**Enjeu : écriture d'un phrasé personnel** à partir du vocabulaire gestuel stylisé travaillé dans la séance (**aspect syntaxique du langage**)

Ce phrasé est composé autour d'une intention (**aspect sémantique du langage**) et inscrit dans la mémoire corporelle individuelle

L'ensemble des phrasés participe de l'écriture collective selon des modes de composition choisis (voir ci-dessous)

**4.1** Ecriture d'une phrase personnelle à partir de la matière « Eau » composée des verbes abordés dans la séance (\*)

**4.2** Apprentissage du phrasé d'un partenaire : les phrases du danseur A et du danseur B seront dansées à l'unisson 2 fois de suite.

Forme : A-A-B-B

(\*) 2 actions associées en petite section, 3 en MS/GS, 4 en CP/CE et 5 au moins en cycle 3

## 5. Phase de composition

### Modes de composition :

\* Forme A-A-B-B (cf phase précédente)

\* Accumulation

Consigne : entrer par accumulation (\*) dans l'espace de danse avec le « flux » et « reflux » (1 duo rentre puis 2 puis 1....) puis .....

Danser la forme choisie (A-A-B-B)

(\*) entrée progressive du nombre de danseurs au même moment (démarrage du « flux »).

*Autres propositions de composition : (cycles 2 et 3)*

\* *Ecriture en duo sous forme de question / réponse*

*Le n° 1 enchaîne sa phrase dans un plan vertical. Le n° 2 danse sa phrase dans un plan horizontal quand le n° 1 est en silence. Danser en étant le plus éloigné possible de son partenaire :*

\* *Mode de composition : le « retour du même »*

*Une phrase composée de différents « couler » sur tout le corps est choisie et apprise par l'ensemble des danseurs.*

*Elle doit être associée à un moment de l'écriture de chaque duo de façon à ce qu'elle puisse revenir à plusieurs reprises dans différents moments chorégraphiques.*

## **6. Mise en scène et Analyse des productions**

Associer 3 duos de danseurs à chaque fois dans l'espace de danse

### **Références au plan culturel :**

→ Les états de corps dans l'eau repérables dans les pièces chorégraphiques :

- \* « Rien ne laisse présager des états de l'eau » d' Odile Duboc
- \* Le film de Wim Wenders en hommage à Pina Bausch intitulé « Pina »
- \* « Waterproof » de Daniel Larrieu
- \* « Les œufs debout par curiosité » compagnie Sankai Juku

**Musiques** extraites de l'album « 10 ans et toujours naïve ! » un parcours au fil de 4 siècles de musique  
Disque 1 : plages 1, 7 13 et 14