

Isabelle PENCREACH
Danseuse et Professeur de danse Diplômée d'Etat,
option contemporain
agrée éducation nationale

1845, chemin de Provence
06640 Saint-Jeannet

tel : 04.93.08.67.79 06.18.42.90.92
isabelle.pencreach@wanadoo.fr

Projet pédagogique et artistique **pour des interventions scolaires en danse/expression corporelle**

Dans une dimension **ludique et artistique**, donc **créative et imaginaire**, il s'agit de faire découvrir aux enfants l'infinie variété de mouvements, de leur permettre de devenir libre et riche dans leur langage corporel.

C'est aussi un éveil musical au sens de la découverte de différents styles de musique, au sens de l'écoute et de la traduction corporelle des paramètres de la musique.

1. Objectifs :

- a. la danse est un langage, un moyen d'expression : l'intervention en danse doit permettre de développer l'intention du mouvement, d'éveiller ses sens pour ressentir ce qui se dégage d'une danse, laisser naître un imaginaire, des émotions... Cela permet d'être plus réceptif à toute oeuvre d'art.
- b. La créativité : la danse est un art, l'intervention en danse cherche donc à développer les possibilités de créer des mouvements à l'infini grâce à un instrument, son corps et un matériau, le mouvement.
- c. aspect relationnel : la danse n'est pas une discipline individuelle. La danse est donc une belle occasion de se construire et de trouver sa place dans un groupe.
- d. le plaisir de danser : Il est indispensable de conserver constamment en tête cet objectif quel que soit l'âge, le niveau de pratique, et le lieu d'enseignement.

2. Moyens :

- a. la danse est langage, un moyen d'expression :
 - i. Importance d'un thème de travail: lorsqu'on représente et exprime avec son corps les différents moments d'un conte, d'un poème, d'un chant, ou lorsqu'on cherche à représenter par le mouvement une oeuvre plastique, des événements naturels..., on est immédiatement dans la représentation imaginaire, symbolique poétique : le mouvement n'est plus gratuit, il a une intention. Cette représentation peut être faite en association avec d'autres disciplines artistiques : créations musicales, plastiques (décors, costumes), théâtre, photo, cinéma. Dans le cadre scolaire, le thème de travail choisi s'appuie sur le projet d'école ou de classe.
 - ii. par un travail spécifique sur l'énergie du mouvement : l'énergie, c'est la qualité du mouvement, c'est l'émotion qui se dégage du mouvement, c'est ce qui le rend expressif, sensible.
 - iii. grâce à un mouvement respiré : un mouvement respiré permet une libération de l'énergie.

- b. La Créativité : on développe les possibilités de créer des mouvements à l'infini grâce à un instrument, le corps, et un matériau, le mouvement :
- i. le travail de l'instrument permet de développer la conscience et la maîtrise du corps en mouvement : travail sur l'amortissement, l'assouplissement, le renforcement, les équilibres, la coordination, l'apprentissage de mouvements et déplacements spécifiques à la technique de danse : les tours, sauts, déplacements debout et au sol.
 - ii. Travail du matériau : on fait découvrir à l'enfant à travers l'improvisation les paramètres du mouvement qui lui permettent de faire varier ses mouvements donc d'avoir un vocabulaire plus riche et plus expressif. Quels sont ces paramètres ? : le mouvement dessine des **formes** qui se déploient dans l'**espace** pendant un certain **temps** et en utilisant une certaine **énergie**.
- **Forme** : Il faut d'une part, développer l'utilisation de toutes les parties du corps (car souvent les enfants ne mettent pas en jeu spontanément l'ensemble du corps), et d'autre par travailler sur des formes ouvertes/fermées, puis à un stade plus avancé aborder les notions de lignes, rondeurs, angles, volumes...
 - **Espace** : spontanément les enfants vont utiliser leur propre niveau, un plan frontal, une trajectoire avant. Or, tous les niveaux (du sol à l'envol vers le ciel), tous les plans, toutes les trajectoires peuvent être exploitées. Il faut les ouvrir sur cette liberté.
 - **Temps** : il faut ouvrir les élèves également sur les variations de temps possibles : varier la durée du mouvement, insérer des pauses, varier le rythme, le tempo. Toutes ces variables sont présentes dans la musique : on développe donc l'écoute musicale.
 - **Energie** : elle est fonction de la force musculaire déployée et des forces physiques qui s'appliquent sur le mouvement :
 - variation de la tonicité musculaire : du laisser faire à la résistance en passant par le laisser aller et le mouvement contrôlé. Nous alternons des mouvements qui n'utilisent pas la même force musculaire : des mouvements très toniques d'une part où l'on développe une force musculaire importante, par exemple se relever très rapidement, arrêter un grand mouvement très net, avec des mouvements très relâchés : se laisser manipuler, se laisser sculpter, faire la poupée de chiffon... Une relaxation systématique en fin de séance permet de faire sentir le relâchement de la tonicité musculaire (le laisser faire)
 - utilisation des forces :
 - la pesanteur : jouer avec le laisser aller à la pesanteur et la résistance à celle-ci qui entraîne déséquilibres, chutes, blocages, élans... , jouer avec son poids et le contre-poids
 - l'énergie cinétique : susciter de grands mouvement nécessitant une prise d'élans et laisser la circulation de l'énergie se faire dans le corps.
- c. aspect relationnel : La danse est une belle occasion de se construire et de trouver sa place dans un groupe :
- i. On apprend à respecter des règles : apprendre à protéger son corps (travail de l'amortissement) et celui des autres (règle universelle et non spécifique à la danse) ; apprendre à faire le silence lorsqu'on danse ou lorsqu'on observe.
 - ii. On apprend à utiliser les 2 types de relation que sont : être ensemble, être observateur :
- être ensemble, c'est danser ensemble : trouver son espace, respecter l'espace des autres. Les consignes peuvent développer le contact corporel, les portés (on apprend alors à entrer dans un contact corporel en douceur afin de ne pas

déstabiliser son porteur !) On peut travailler les étirements à 2, permettant d'aider et d'être aidé tout en respectant les limites de l'autre, et en apprenant à dire ses propres limites.

- être observateur : apprendre à différencier les mouvements et à exprimer verbalement ces différences, afin d'entrer dans une réelle analyse au lieu de rester seulement dans une perception. En général, je remarque que le groupe observateur, après avoir analysé les erreurs et repéré pourquoi un mouvement est juste, réalise beaucoup mieux ensuite dès son premier essai : l'étape d'observation n'est donc pas une perte de temps, mais une réelle activité d'apprentissage permettant d'évoluer, permettant de s'enrichir des propositions des autres de les réutiliser. Je remarque également que la verbalisation n'est pas facile : les enfants ont tendance à montrer ce qu'ils ont vu plutôt que de le verbaliser : or leur démonstration n'est pas toujours explicite. La verbalisation est donc une étape importante permettant de parler le même langage et de se comprendre ! Et, je remarque enfin que les enfants repèrent toujours plus facilement les erreurs plutôt que ce qui va nous faire avancer, à savoir ce qui est juste, les propositions originales.... Je cherche donc également à développer leur regard positif permettant de valoriser et de progresser.

La synthèse de ces relations permettra de construire ensemble, de trouver sa place dans un processus de création : faire des choix, des propositions ; écouter, respecter, utiliser, renforcer les propositions des autres ; apprendre à communiquer sur un mode verbal et non verbal, prendre sa place socialement, développer une cohésion du groupe.

d. le plaisir de danser :

- i. La valorisation : il est important de mettre les enfants en confiance, de les valoriser, de leur apprendre à ne pas se moquer les uns des autres : les erreurs des autres peuvent être les nôtres, et dans tous les cas, elles nous permettent de mieux analyser et comprendre, donc de progresser : on peut donc tirer partie des erreurs !
- ii. Lorsque le corps est complètement investi par le mouvement, le plaisir de danser est là, d'où un travail sur des mouvements très dynamiques où toutes les parties du corps sont sollicitées et où l'énergie est prépondérante.
- iii. Lorsque les élèves sont capables d'improviser sans inhibition et avec une richesse gestuelle, le plaisir de danser est là : d'où l'importance de développer la créativité. Pour lever les inhibitions, je danse avec les élèves afin de leur donner à voir une danse non stéréotypée, riche dans l'exploitation des paramètres espace/temps/énergie ; je développe avant tout la liberté et la spontanéité du mouvement.
- iv. J'associe au plaisir de danser, le plaisir de chanter : chanter les musiques plutôt que les compter. Cela permet une réelle écoute musicale rythmique et mélodique plutôt que le traditionnel dénombrement, et cela permet d'engager la respiration si précieuse. Cela se fait spontanément chez les plus jeunes puisque je chante les musiques : eux aussi !

3. Structure des séances :

Rôle de chacun : en général, c'est l'intervenante qui mène la séance. L'enseignant participe en tant que danseur ou observateur et bien sûr participe à l'étape de verbalisation. Par sa présence bienveillante, il aide les enfants à se concentrer et à s'investir en les valorisant ; il repère les comportements dangereux ou perturbants de certains enfants afin de permettre un travail dans les meilleures conditions.

Cependant, nous pouvons également envisager des interventions en alternance ou un travail mené essentiellement par l'enseignant avec des interventions plus parsemées dans le temps, permettant d'apporter l'aide d'un regard professionnel, d'affiner le travail, d'entrer dans la qualité du mouvement, d'aider à la mise en place des repères spatiaux et musicaux, de faciliter les transitions...

La séance :

- a. Préparation :
 - a. réveil articulaire et musculaire, conscience des mobilités du corps
 - b. transfert de poids /amortissement/équilibre

- b. Travail en relation avec le thème choisi
 - a. Etape de recherche : 1 groupe danseur et 1 groupe observateur
 - Groupe danseur : une consigne de recherche est donnée en relation avec le thème choisi : la recherche se fait de préférence par l'improvisation et/ou la composition. De cette consigne qui est une contrainte naît la liberté, car elle emmène à chaque fois sur de nouveaux chemins encore inexplorés et permet donc de ne pas s'enliser dans une gestuelle habituelle voire stéréotypée. De nouveaux mouvements naissent qui peuvent surprendre le créateur lui-même ! Ainsi développe-t-on la créativité et la liberté du mouvement.
 - Groupe observateur : un temps de discussion verbale est toujours consacré à l'issue de l'observation, permettant d'entrer dans l'analyse (voir § 2.b.ii)

 - b. Etape de construction :
 - i. L'analyse précédente peut déboucher sur une recherche de composition d'enchainements de mouvements, soit collective, soit individuelle, soit par petits groupes.
 - ii. Peut suivre une étape d'apprentissage des compositions.
 - iii. Que l'on passe par l'étape de composition ou que l'on s'en tienne à des improvisations, on détermine ensuite l'espace : l'espace de départ, les orientations, les directions des déplacements. Afin de préparer cette étape, un travail spécifique sur l'espace aura pu être fait au préalable.
 - iv. De même, on organise le temps : on prend des repères sur la musique

- c. Etirement musculaire et relaxation et éventuellement visualisation.

Conclusion :

Ces objectifs et moyens sont généraux et concernent tous les âges. Cependant, il n'est pas figé et évolue selon les demandes de chaque enseignant.