

Situations d'apprentissage en danse pour le 2nd degré

Eve Comandé

Situations extraites de :

COMANDÉ (E.), *Danse*, Paris, Éd. Revue EP.S, coll. Passeport pour l'enseignement, 2002.

Classe de 3^{ème}

Thème : exploiter la relation au sol

A ce niveau, les élèves éprouvent des difficultés à dépasser une relation ordinaire avec la surface d'appuis comme : « Je marche, je m'assois, je m'allonge... ».

Savoir exploiter la relation au sol renvoie à deux axes de travail centrés sur une prise de conscience des connexions appuis/mouvements :

- pour les appuis pédestres, il sera question d'en solidifier l'ancrage (répartir le poids du corps sur les voûtes plantaires) et de jouer sur la variation d'angle et de force des appuis ;
- pour les autres appuis, il s'agira de varier les zones corporelles de contact avec le sol et moduler les qualités d'énergie utilisées.

L'apprentissage visé au travers de ce thème s'inscrivant dans une perspective d'exploitation de la relation au sol, nous dirigerons davantage nos propositions sur le deuxième axe. Le premier, déjà privilégié par nos élèves, relève plutôt de l'amélioration du rapport avec le sol.

SITUATION 1

Se déplacer en modifiant le placement du centre de gravité et du poids du corps

Objectif

– Varier l'angle d'attaque et la force des appuis pédestres pour évoquer une intention.

But

– Modifier sa façon de marcher en fonction des « ordres » entendus.

Description

– Demander aux élèves de se déplacer dans l'espace à partir de trois inductions vocales successives de l'enseignant exprimant la volonté, le regret, l'indifférence.

Critères de réalisation

- Respecter les consignes motrices données avant le début du travail :
 - concernant la volonté, le centre de gravité est placé en avant des appuis, l'avancée se fait par le sternum ;
 - concernant le regret, le centre de gravité est placé en arrière des appuis, les appuis sont déroulés des talons vers l'avant-pied ;
 - concernant l'indifférence, le centre de gravité est placé au-dessus des appuis, sans modification de l'angle d'appuis, la verticalité de l'axe du corps étant maintenue.

Indicateurs de réussite

- Ne pas varier la vitesse de déplacement.
- Pour la volonté : les appuis sont plus lourds sur l'avant-pied.
- Pour le regret : les appuis sont plus lourds sur le talon.
- Pour l'indifférence : la force des appuis est également répartie.

Complexification

– Pour solliciter la qualité des appuis en situation d'urgence, commencer le déplacement à partir d'un arrêt, suivi d'un déséquilibre vers l'avant ou l'arrière, et d'une accélération du déplacement due au besoin de se stabiliser avant l'arrêt suivant.

Simplification

– Reprendre le travail par deux pour qu'un partenaire aide par la manipulation à déplacer le centre de gravité. L'aide soutient l'arrière du dos pour le regret, le sternum pour la volonté (l'indifférence ne pose en général pas de problème avec des élèves de 3^{ème} ayant déjà vécu un ou deux cycles de danse).

SITUATION 2

Se déplacer en conservant des surfaces importantes d'appuis au sol

Objectif

– Transférer le poids du corps sur le sol en abandonnant les tensions inutiles.

But

– Au sol, aller d'un point à un autre comme si un courant d'eau continue poussait le corps vers le but.

Description

– Former cinq colonnes face à cinq couloirs de 2 mètres de large environ.

– Ceux qui sont placés devant s'allongent sur le sol, le corps perpendiculaire à l'axe du couloir, les autres suivent dès que l'espace est libéré : cheminer par rotations longitudinales dans cette position jusqu'au bout du couloir.

Critères de réalisation

– « Lâcher » le poids du corps et des segments.

– Exécuter un mouvement lent et sans arrêts qui doit être amené par des parties du corps différentes à chaque fois.

– Garder le maximum de surfaces en contact avec le sol.

Indicateurs de réussite

– Montrer que les surfaces en contact avec le sol sont importantes et alourdies, que le mouvement est fluide et continu, que le poids du corps et les tensions musculaires sont abandonnés, que l'amorce du mouvement est diversifiée.

Complexification

– Augmenter la vitesse d'exécution pour apprendre à garder la qualité des contacts avec le sol et à maintenir dans la rapidité la continuité des actions.

Simplification

– Se grouper par deux : le travail est identique pour A mais, pour aider A à sentir la logique motrice de son travail, B déclenche le mouvement en « tirant » sur les segments moteurs et en retenant des segments entraînés du corps de A.

Remarque

Le travail au sol fait naître des qualités de relâchement particulières : certaines tensions disparaissent parce que le contact de tout le corps avec le sol offre un polygone de sustentation élargi et provoque donc un abandon conscient et un lâcher du poids bénéfiques à la fluidité motrice de la gestuelle.

SITUATION 3 (en deux temps)

Explorer la diversité des appuis au sol

Objectif

– Diversifier la quantité et la qualité des appuis dans le déplacement.

But

– Se rendre d'un point à un autre en changeant formes et niveaux d'espace.

Description 1

– Laisser 15 minutes aux élèves pour inventer et mémoriser trois postures (formes) au sol et deux postures debout.

Critères de réalisation

– Différencier à chaque fois les appuis du corps au sol.

Indicateurs de réussite

– Respecter les contraintes.

Complexification

– Enchaîner rapidement le second temps de la situation.

Simplification

– Se grouper par deux : A regarde les postures de B et souligne les choix qui ne respectent pas les consignes pour que B modifie ses propositions.

Description 2

– Utiliser les cinq postures du premier temps de la situation pour créer un déplacement qui va d'un point à un autre sur une ligne droite : le déplacement « passe » par les formes choisies en amont.

Critères de réalisation

– Laisser le choix de la chronologie des postures mais il ne doit pas y avoir d'arrêts elles.

Indicateurs de réussite

– Enchaîner les variations de niveaux, sans déséquilibres involontaires, par un mouvement continu et progressif vers l'avant.

Complexification

– Accélérer le déplacement pour apprendre à maintenir l'équilibre malgré la pression temporelle.

Simplification

– Travailler les liaisons entre les postures, à partir de la fin du mouvement qui les précède jusqu'au début du mouvement qui suit, pour aider l'élève à ancrer ses appuis en trouvant la logique motrice nécessaire à la fluidité de leur enchaînement.

Apprentissages possibles par la suite

Dans l'objectif d'amener les élèves à enrichir une relation quantitative et qualitative entre les surfaces d'appuis corporels et le sol, l'axe directeur des évolutions futures s'orientera vers une utilisation des compétences acquises pour le projet expressif.

Une première possibilité s'orientera vers le transfert des capacités à « lâcher » les tensions en position verticale. On proposera des tâches de nature à élever les mouvements du corps en prolongeant les appuis sans perdre la qualité des ancrages dans le sol. On recherchera la circulation des flux d'énergie et la fluidité motrice en prenant conscience à la fois des racines et des prolongements de la gestuelle.

On pourra également développer la relation au sol à partir de sa signification symbolique en proposant des travaux d'atelier sur le thème du sol, en qualifiant le sol : « sol repoussoir, sol partenaire, sol brûlant, sol instable, sol mou... ».