



J+S-Kids: Introduction à la Gymnastique et danse - Leçon 2

«Dans la forêt, je découvre une danse»

Auteur

Anna Giudicetti Rizzi, experte J+S Gymnastique et danse, experte J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8-10 ans
Taille du groupe 16-20 enfants
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité

Objectifs/But d'apprentissage

- Interpréter en groupe les différentes situations d'une histoire
- Inventer une petite chorégraphie en groupe selon un schéma spécifique
- Interpréter une musique, improviser avec des mouvements de base
- Être capable de s'intégrer dans un groupe et de travailler ensemble

Indications

Le moniteur présente quelques morceaux de musique aux enfants, du classique au moderne et d'un tempo lent à un tempo rapide. Il est conseillé d'avoir plusieurs CD à disposition!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Le moniteur raconte l'histoire des «animaux dans la forêt» et les enfants tentent de l'interpréter.	Enfants répartis dans la salle, selon le déroulement de l'histoire.	
10'	Chaque participant invente un mouvement – représentant un animal de l'histoire précédente – qui devra faire bouger toutes les parties du corps . Chaque participant démontre le mouvement qu'il a inventé et le groupe doit essayer de le reproduire. Lorsque tous les participants ont démontré leur mouvement, le moniteur tape dans ses mains et tous les enfants doivent changer de place. Cela permet de changer l'ordre des mouvements à réaliser (essayer de se représenter les mouvement avec un tempo tel une suite chorégraphiée).	Le groupe se trouve en cercle (position obtenue à la fin de l'histoire précédente), afin que tout le monde puisse se voir! Au signal du moniteur, former un nouveau cercle en changeant les places.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Chorégraphie Former des groupes de 4-5 participants, à l'aide d'images relatives à l'histoire découpées en puzzle.	4 groupes répartis dans la salle.	
10'	Chaque groupe exécute les mouvements appris précédemment et étudie une possibilité de représenter l'animal du puzzle servant à former leur groupe à l'aide de ces mouvements. Les mouvements peuvent être répétés plusieurs fois.	Travail par groupe, le moniteur encadre chaque groupe individuellement.	



5'	Chaque groupe utilise un titre musical choisi par hasard pour sa chorégraphie et essaye de représenter au mieux le style de musique. 2 numéros de 1 à 10 sont donnés par groupe, le premier pour le CD, le deuxième pour la chanson. Choix aléatoire. Les groupes interprètent les différents morceaux de musique à l'aide de la suite de mouvement déjà travaillée; Ils improvisent également au regard du style de musique.	Un groupe démontre la chorégraphie, les autres observent. Essayer de reconnaître la suite de mouvement!	Différents styles de musique 10 CD avec 10 titres
10'	Le moniteur présente une suite de mouvement qui convient à tout le monde et qui reprend les idées des différents groupes. Groupe 1, A Groupe 2, B (A choisi la suite de mouvement ou la meilleure partie de la suite de mouvement) Créer une chorégraphie unique (construction selon les schéma ABCD est aussi possible)!	Le moniteur est devant le groupe, s'occupe de l'organisation de la chorégraphie et utilise les images comme idées. Il invite les différents groupes à présenter leur partie.	
5'	Présentation de la suite de mouvement complète sur une musique choisie par le moniteur.	Le moniteur est devant les participants.	Musique adaptée

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Tension et relaxation A l'aide de la musique, les enfants font l'expérience des contraires (tension et relaxation). Ils prennent plusieurs positions et écoutent attentivement la musique choisie.	Répartis dans la salle, sur place.	Choisir une musique qui correspond bien pour montrer une différence entre tension et relaxation.
5'	Massage du dos par un camarade en suivant les différentes parties de l'histoire (en relation avec les images).	En cercle proche les uns à côté des autres, de manière à ce que les enfants puissent se toucher.	