

# La danse fait école: Echauffement – Forme d'organisation «Longueurs»

L'acquisition et la stabilisation de mouvements de base sont par nature répétitives. Avec la forme d'organisation «Longueurs», les élèves profitent d'une nouvelle impulsion.

Groupe cible: degré primaire, dès 8 ans, selon le répertoire moteur

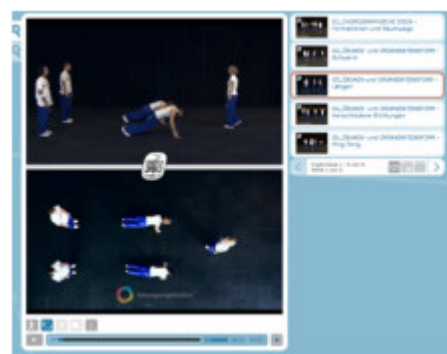
Variation de la forme d'organisation lors de la répétition de nouveaux mouvements s'avère très motivant pour les élèves. Avec cette forme, les élèves sont tout de suite en mouvement et l'enseignant ne se trouve pas toujours devant.

L'enseignant peut laisser les élèves de devant poursuivre seuls et rester avec ceux de derrière pour les soutenir et les guider. Les élèves s'alignent (deux à trois lignes selon la grandeur du groupe) en occupant la largeur de la salle. Pour la mise en route, l'enseignant choisit quelques pas issus de la suite apprise et les montre par séquences de quatre temps:

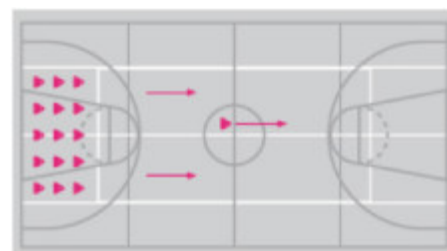
L'enseignant montre la suite de pas (quatre temps), puis il avance sur quatre temps et répète la suite sur place; il repart vers l'avant sur quatre temps, etc. Les élèves observent de derrière et suivent, ligne après ligne (huit temps de distance entre chaque ligne) jusqu'à l'autre extrémité de la salle.

→ 4 temps sur place – 4 temps en avant – 4 temps sur place, etc.

Effectuer éventuellement la même suite sur deux traversées. Choisir des pas et des mouvements simples et efficaces pour l'échauffement (s'accroupir – tendre les bras vers le haut – s'accroupir de nouveau – effectuer des sauts de pantin, répéter les pas ou introduire de nouveaux).



Source: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)



## Prérequis utiles

- Bonne perception de la musique
- Expériences motrices avec la musique

## Variantes

- Selon le nombre et l'âge des élèves, effectuer l'exercice sur la largeur de la salle.
- Faire une traversée avec une partie sautée, une partie au sol, un pas...

## Plus facile

- Reproduire des mouvements connus des élèves.
- Choisir des exercices en adéquation avec le niveau souhaité sous [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch).

## Plus difficile

- Les élèves inventent leurs propres pas, les exercent et les montrent à leurs camarades.
- Exercice possible: par groupes de quatre, chacun montre un pas qui «s'empoîte» dans celui qui précède (système de puzzle).

**Matériel:** Musique motivante, entraînante et actualisée. Morceaux de différentes vitesses afin de varier et d'enrichir les séquences d'enseignement et de maintenir la motivation.

## Remarques

- Bien expliquer la structure de cet exercice en précisant que les suivants introduisent un nouvel élément seulement lorsque le précédent est maîtrisé par tous. Le tempo optimal de la musique est très important. Exemples sous [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) → «Dans les écoles», niveau primaire.
- Travailler toujours en musique (motivation) même durant la phase d'entraînement, en variant le volume.

---

Source: [dance360-school.ch](http://dance360-school.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO