

# Chorégrapheur – Première étape: Créer des mouvements à partir d'une stimulation

Une création naît d'un but, d'une idée, d'un thème ou d'un concept. L'enseignant peut ensuite choisir une ou plusieurs stimulations pour engendrer des mouvements.

Dans ce thème du mois, cinq formes de stimulation sont proposées pour éveiller l'esprit de l'enseignant et initier l'activité.



- Stimulation visuelle (une image, un objet, un film, un partenaire, un lieu, etc.)
- Stimulation auditive (une pièce musicale, des voix, des sons, etc.)
- Stimulation tactile (une matière, un objet, un costume, un accessoire, un partenaire, etc.)
- Stimulation thématique ou conceptuelle (une histoire, une idée, une intention, un concept, etc.)
- Stimulation contraignante (directives imposées par une compétition, données par l'enseignant, choisies par les enfants, etc.)

Sur la base d'une de ces stimulations, l'enseignant – seul ou en collaboration avec son groupe – explore les différentes possibilités pour créer de nouveaux mouvements. S'il choisit simultanément plusieurs stimulations, le processus devient plus complexe, mais aussi plus captivant. L'utilisation de nouvelles stimulations à chaque nouvelle création permet de sortir des schémas gestuels habituels et d'être ainsi innovant.

Ci-après sont présentés cinq exemples d'activités permettant d'engendrer des mouvements à partir de stimulations. L'enseignant peut les utiliser afin de débiter sa création ou les soumettre à ses apprenants.

Attention: les consignes doivent être adaptées à l'âge et au niveau des participants. Les novices ont souvent besoin d'être aidés; l'enseignant peut, le cas échéant, circonscrire la recherche en donnant des consignes ou présenter des exemples que les participants choisiront et s'approprient.

→ [Créer à partir d'une image \(stimulation visuelle\)](#)

→ [Créer à partir des paroles d'une chanson \(stimulation auditive et thématique\)](#)

→ [Créer à partir d'un cadre \(stimulation tactile\)](#)

→ [Créer en écrivant ou en dessinant dans l'espace \(stimulation conceptuelle\)](#)

→ [Créer à partir d'éléments imposés \(stimulation contraignante\)](#)

## Conseils

Si l'enseignant demande à ses participants de créer, il doit rester ouvert à leurs propositions et les respecter de manière à ce que ceux-ci puissent toujours reconnaître leur création, même s'il y apporte des variations ou des modifications.

---

Source: Séverine Hessloehl, cheffe de sport J+S Gymnastique et danse



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**