

Chorégrapheur – Première étape: Créer à partir d'éléments imposés (stimulation contraignante)

L'enseignant écrit des éléments imposés sur des morceaux de papier (un par morceau). Les éléments peuvent être composés de mouvements de base (marcher, sauter, tourner, rouler, ondulations, etc.), de trajectoires (un cercle, une ligne, un zigzag, etc.) ou ils se réfèrent à des émotions ou à des parties du corps desquelles le mouvement sera initié (nez, main, coude, etc.).

Chaque participant tire au hasard trois à cinq morceaux de papier et interprète les éléments imposés en respectant l'ordre du tirage.

Vidéo: Lynn tire un premier morceau de papier sur lequel figure un escargot. Elle dessine le tourbillon de la coquille sur le sol avec son pied, puis reproduit les cornes en effectuant un mouvement du bras droit dans la diagonale. Sur le deuxième morceau sont écrits les mots «lent/vite»: elle bouge son bras lentement, puis rapidement.

Indications: Les annotations varient en fonction des participants. Avec des enfants, il est plus facile d'utiliser des dessins. Les participants expérimentés peuvent eux suivre des indications très précises.

Matériel: L'enseignant prépare des morceaux de papier et du matériel pour écrire.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO