

Danse à l'école en partenariat avec un-e artiste – Mise en œuvre: Boîte à outils

Au cours de la leçon, il arrive que la concentration des enfants baisse ou qu'ils soient dissipés. La présente boîte à outils comprend une sélection d'activités qui peuvent être rapidement mises en place. Histoire de retrouver le calme ou le degré d'attention nécessaire pour poursuivre la leçon.



Le premier outil à disposition est la pause. Elle est toujours la bienvenue afin de se désaltérer ou d'aller aux toilettes. Elle peut être introduite à tout moment de la leçon et sa durée et le nombre peuvent varier.

Le dessin en est un autre: représenter sur papier ce qui a été vu et expérimenté précédemment est un bon moyen pour se rappeler des formations spatiales, des actions, des notions de base, etc.

Les éléments de la boîte présentés ci-après peuvent aussi être utilisés en fin de leçon, lors du retour au calme:

- Jeu du silence: quand l'enseignant ou l'artiste lève les bras et secoue les mains, tous les élèves l'imitent et se taisent. Cette indication est donnée au début de la leçon comme règle de vie.
- Respiration profonde: inspirer et lever les bras, puis expirer – comme si on soufflait sur un pissenlit – et baisser les bras,
- Position fœtale: de la position couchée sur le dos, bras et jambes écartés, se mettre sur le côté en position fœtale et expirer; revenir ensuite à la position de départ et inspirer. Sur une musique douce.
- Jeu de la bulle: en cercle, main dans la main, se rapprocher le plus possible, puis s'éloigner jusqu'à se lâcher les mains. A ce moment, se laisser tomber au sol et écouter le silence.
- Spaghetti cru/cuit: debout ou couché, contracter tous les muscles, puis les relâcher.
- Cocon: à genou, assis sur les talons, la tête posée au sol, inspirer/expirer et se détendre.

Source: Annette De Pover, Carole Häni, Dominique Martinoli, Sarah Schaffter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO