

## 01 | 2013

### Thème du mois – Sommaire

L'essentiel en bref	2
Danser avec des enfants et des jeunes	4
Evaluations	5
Se présenter	7
Musique!	8
Exemples d'application	
• Stimuler au lieu d'énerver: Avec matériel	10
• Exercices et formes d'organisation pour l'échauffement: «Longueurs»	11
Structure de la leçon	13
Leçons	14
Indications	15

### Catégories

- Tranche d'âge: 5-15 ans
- Degrés scolaires: préscolaire, primaire et secondaire I
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer
- Formes de mouvement: s'exprimer et danser



## La danse fait école

**Les enfants et les jeunes aiment la musique. Intégrée de manière adéquate, elle décuple la motivation ce qui permet de renforcer avantagement les apprentissages. Voici un petit guide pour entrer dans «dance360-school.ch», l'outil pédagogique consacré à la danse.**

«La danse à l'école... Oui, ça doit être sympa. Mais je ne me sens pas compétent, pas crédible, et l'évaluation me paraît bien difficile... Ne devrais-je pas plutôt laisser tomber?» Non, s'il vous plaît! La danse permet de passer des moments très intenses et chargés émotionnellement en salle de sport. Et elle touchera des élèves peut-être plus créatifs, moins orientés par les aspects de performance et les résultats chiffrés.

Cette brochure et l'outil pédagogique «[dance360-school.ch](http://dance360-school.ch)» soutiennent les enseignants lors de leurs leçons de danse à l'école ou de séquences en musique, tels un échauffement ou un circuit de condition physique. Car on le sait: les jeunes redoublent de motivation quand ils travaillent en musique. Et la motivation renforce les apprentissages, même en éducation physique.

### Quid de «dance360-school.ch»?

Avec cet outil didactique en ligne, la danse devrait trouver une nouvelle impulsion à l'école. Chapeauté par l'Office du sport de la ville de Zurich, qui soutient en première ligne les enseignants de l'école obligatoire dans leur cours d'éducation physique, «dance360-school.ch» montre comment transmettre, pas à pas, différents styles de danse, mouvements et chorégraphies, des plus simples aux plus complexes.

Les élèves intéressés peuvent aussi utiliser cet outil afin de s'entraîner. Ils peuvent tester de nouveaux mouvements et même créer leur propre liste de lecture avec des combinaisons de danse. La plate-forme interactive propose un très large éventail d'idées. Dans l'optique de bouger au quotidien, les élèves trouvent même des devoirs à domicile sur «dance360-school.ch». Les clubs et les associations peuvent également profiter de ces impulsions pour varier et dynamiser le contenu de leurs cours et entraînements.

Le thème de ce mois permet à chacun, quelque soit son niveau, d'entrer dans la danse et de faire vivre la musique grâce à «dance360-school.ch». Nous espérons, grâce à ce document, éveiller votre envie de transmettre cette culture du mouvement. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans vos premiers pas et «moves» avec vos élèves! ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# L'essentiel en bref

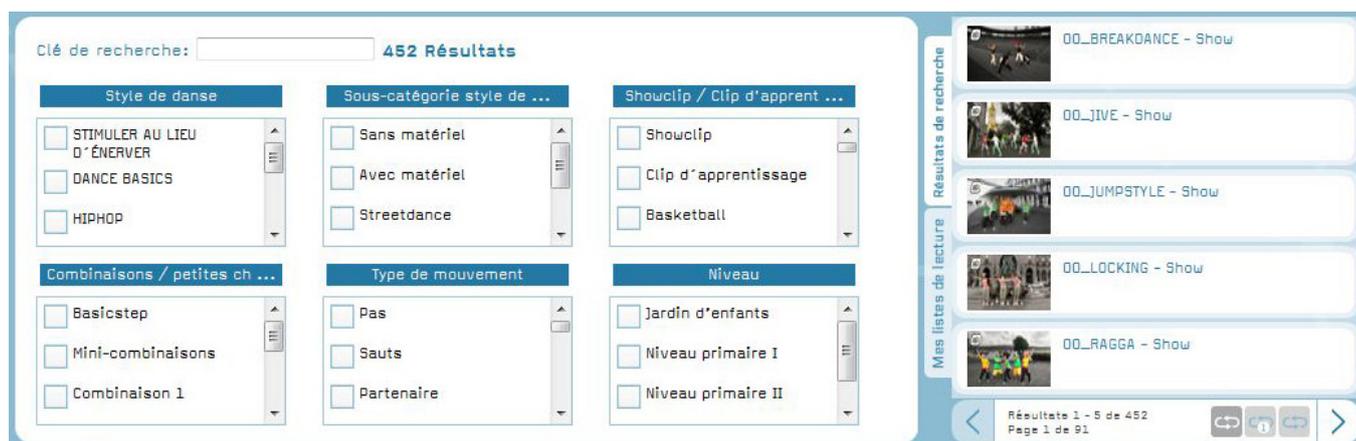
L'outil pédagogique a été conçu pour une approche intuitive. En principe, les utilisateurs s'y retrouvent facilement. Voici les points clés qui garantissent une navigation aisée.

Après le lancement de la page [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch), on peut parcourir le menu principal qui se décline en sept points. L'onglet préférentiel devrait être «Chercher un style de danse».



En visionnant les différents clips vidéo, on découvre tous les mouvements en temps réel, au ralenti et sous différents angles (frontal, de derrière, vue plongeante).

Chercher un style de danse: C'est le cœur du site, avec plus de 400 clips de danse déclinés en huit styles différents, ainsi que des chorégraphies spécialement élaborées pour l'échauffement et la mise en train d'une leçon à l'école. Six menus offrent une approche ciblée selon l'option envisagée pour la séquence.



**Conseil:** En créant son propre compte, on peut sauvegarder ses clips préférés dans «Mes listes de lecture» et s'en servir pour composer une liste de clips personnalisée.

Trucs & Astuces: Dans ce chapitre, ce ne sont pas les mouvements de danse qui sont mis en avant, mais plutôt les formes d'exercices et d'organisation, les variations au niveau du rythme et de l'espace. Les clips vidéo doivent donner des impulsions concrètes et offrir une inspiration pour des chorégraphies originales et réalisables en classe.

Des conseils méthodologiques et didactiques encouragent aussi les enseignants à varier leurs méthodes d'enseignement.

The screenshot shows a video player interface. The main video area displays a dance performance on a stage with five dancers in white shirts and blue pants. Below the video, there is a search bar with the text "danse 360" and a logo. To the right of the video player is a sidebar menu with five items:

- 01\_IDÉES DE CHORÉGRAPHIE - Formations dans l'espace donné
- 02\_FORME D'EXERCICE ET D'ORGANISATION - Nuée
- 03\_FORME D'EXERCICE ET D'ORGANISATION - Longueurs
- 04\_FORME D'EXERCICE ET D'ORGANISATION - Directions différentes
- 05\_FORME D'EXERCICE ET D'ORGANISATION - Ping-pong

At the bottom of the sidebar, there is a pagination bar showing "Résultats 1 - 5 de 8" and "Page 1 de 2".

Dans les écoles: Le sujet principal est l'application des nombreux contenus dans le cours d'éducation physique. Des exemples concrets pour les différents degrés scolaires sont présentés sous forme de clips vidéo.

The screenshot shows a video player interface. The main video area displays a dance class in a gymnasium with a teacher in a white shirt and students in various colored shirts. Below the video, there is a search bar with the text "danse 360" and a logo. To the right of the video player is a sidebar menu with five items:

- COURS DE SPORT AVEC BALLONS DE BASKET - Niveau secondaire garçons
- COURS DE SPORT AVEC BALLONS ET RAGGA - École primaire (4ème année)
- COURS DE SPORT JUMPSTYLE - Niveau secondaire filles
- COURS DE SPORT JUMPSTYLE - Niveau secondaire garçons
- REMISE DU PRIX DE SPORT 2009 - Baguettes et ballons

At the bottom of the sidebar, there is a pagination bar showing "Résultats 1 - 5 de 5" and "Page 1 de 1".

A propos: Dans cette rubrique figurent des informations générales concernant le matériel pédagogique ainsi qu'un mode d'emploi de l'outil en format PDF. Des réflexions méthodologiques et didactiques, un glossaire spécifique à la danse et des choix de musique mis à jour régulièrement complètent l'offre.

Aide: Les utilisateurs trouvent ici une vue d'ensemble des fonctions principales ainsi que de courtes explications sur les points importants.

# Danser avec des enfants et des jeunes



**Avec la danse, on n'est pas obligé d'adopter une forme et un style de danse déterminés. Au contraire, on peut puiser dans différents répertoires, mélanger les styles et se montrer créatif.**

Il est primordial que les enfants et les jeunes s'identifient avec le style de danse proposé, que la forme extérieure coïncide avec leur ressenti et qu'ils se sentent bien avec ce choix. Ils doivent être guidés judicieusement selon leur âge respectif. Les points suivants s'avèrent importants pour éveiller et maintenir leur enthousiasme:

- Choisir des mouvements simples afin de ne pas décourager les participants.
- Utiliser du matériel (casquette, bâton, etc.) pour enrichir le répertoire moteur.
- Combiner si possible les idées des jeunes avec ses propres idées.
- Se fondre dans le groupe donne une assise et une assurance à chaque membre. Le groupe s'identifie avec la danse (ethnique, traditionnelle, etc.) et essaie de l'interpréter de manière cohérente. Se fondre ne signifie pas perdre son identité. Chaque danseur peut exprimer ses capacités individuelles.
- Rencontrer un partenaire en dansant: les rencontres se font par les regards, le toucher lorsque les chemins se croisent, par la tenue ou la conduite du partenaire.
- Se laisser porter par la musique: elle motive, calme, libère l'énergie et lève les inhibitions. Par la danse, les enfants et les jeunes affirment leur identité et leur individualité.
- Stimuler le développement global de la personnalité grâce à la danse: celui qui dispose d'un large répertoire d'expressions est à même de leur donner vie, seul ou au sein du groupe.

# Evaluations

Pour les enseignants, l'évaluation dans le domaine «*Vivre son corps, s'exprimer, danser*» constitue un véritable défi tant il est difficile de juger une prestation dont les critères ne sont pas chiffrables et objectivables comme ceux que l'on rencontre dans la plupart des disciplines sportives.

Les évaluations et les performances des élèves dans le domaine «*Vivre son corps, s'exprimer, danser*» revêtent une importance non négligeable dans le processus d'apprentissage et de formation à l'école. Or, les difficultés liées à cette évaluation, de même que l'idée très répandue que ce domaine ne devrait pas être sanctionné par un jugement de valeur, conduisent souvent les enseignants à laisser de côté cette activité artistique.

Pourquoi l'évaluation est-elle si délicate dans le domaine de l'expression corporelle? C'est une affaire très personnelle comparativement aux autres disciplines du programme, ce qui ne facilite pas l'appréciation. Cependant, même si de nombreux critères restent subjectifs, il est tout de même possible de proposer des critères d'évaluation clairs et compréhensibles pour les élèves.

Créer de bonnes conditions cadres adaptées au niveau des élèves dans le domaine «*Vivre son corps, s'exprimer, danser*» est la condition préalable pour que les jeunes se sentent bien et en sécurité lorsqu'ils présentent une séquence.



## Pour de bonnes conditions cadres

Les enseignants doivent avant tout protéger les élèves de leur plus grande crainte: le ridicule! Quelques conseils:

- Informer les élèves sur les critères d'évaluation. Y aller avec précaution, car l'évaluation porte toujours sur une personne et sur son corps.
- Evaluer les productions des élèves (petites suites de pas, danses, séquences courtes, musique).
- Ne jamais faire danser les élèves seuls, l'idéal étant des groupes de quatre. Les appréhensions sont ainsi réduites.
- Effectuer la présentation en groupe deux fois. La meilleure est retenue pour l'évaluation (cela encourage et rassure les élèves).
- Instaurer une atmosphère agréable et propice à la confiance lors des présentations. Exemples: les spectateurs applaudissent et encouragent, l'enseignant donne des retours d'informations positifs, il montre du respect et de l'intérêt pour les différentes prestations.

## Critères d'évaluation possibles

Trois à quatre critères d'évaluation, applicables et bien choisis, paraissent adéquats. La représentation doit être claire et visible pour les enseignants.

Pour les degrés préscolaire et primaire, deux critères pertinents suffisent, pourvu qu'ils donnent des éclaircissements sur le niveau des élèves.

### Feuille d'évaluation avec critères d'évaluation

Nom	Enchaînement correct et dans la cadence de la musique	Qualité du mouvement (tenue du corps, amplitude du mouvement)	Expression (marquer les accents, attention vers l'extérieur, interaction dans le groupe)	Synchronisation dans le groupe	Total des points (correspond à la note)	Note
	Max. 1,5 pt	Max. 2 pts	Max. 1,5 pt	Max. 1 pt	Max. de points possibles = 6	

→ [Voir annexe](#)

Autres critères d'évaluation possibles selon le niveau et les objectifs fixés:

- Utilisation de l'espace
- Interprétation de la musique
- Degré de difficulté
- Créativité, originalité

# Se présenter

**La présentation devant un public constitue un défi de taille pour les écoliers. L'aisance dans le mouvement et la personnalité jouent ici un rôle particulier.**

Lorsque tout se passe bien, le fait de s'exposer devant ses camarades ou tout autre public ne pose aucun problème pour les élèves. Si des erreurs sont commises, le point crucial est de savoir qui et combien de personnes s'en aperçoivent. Chez les adolescents surtout, l'assurance dans les mouvements joue un rôle central. Lorsqu'elle fait défaut, des sentiments d'échec, de découragement voire d'humiliation peuvent émerger.

La capacité de se présenter est une qualité de plus en plus importante qui imprègne tous les domaines de la vie courante, notamment celui de la vie professionnelle. Le domaine «*Vivre son corps, s'exprimer, danser*» à l'école représente un champ d'application fertile pour exercer et développer sa capacité d'expression, son assurance et sa personnalité.

## Terrain glissant

Lorsque l'on danse, on est en représentation permanente, exposé au regard et au jugement des autres. En quoi cela est-il différent d'activités physiques telles que le saut en hauteur ou le lancer franc en basketball? En effet, là aussi les regards sont fixés sur le sportif en démonstration... La différence vient de l'objet de l'attention: dans les deux cas précités, le spectateur est focalisé sur la barre à franchir ou sur la trajectoire du ballon. L'objectif est clairement défini: quelle hauteur le sauteur franchit-il? Le joueur a-t-il marqué le panier? Le mouvement en lui-même est secondaire, contrairement à la prestation en danse.

Dans le domaine «*Vivre son corps, s'exprimer, danser*», la forme et l'expression corporelle sont au premier plan. L'attention est portée sur l'exécution du mouvement. Et cette focalisation sur le corps et sur la personnalité de l'élève fait de cette activité une épreuve très chargée émotionnellement, surtout pour les adolescents.

## Conseils pour la préparation d'une chorégraphie

- Le caractère de la chanson/du morceau de musique doit répondre aux besoins et souhaits des enfants, stimuler leur imagination et leur capacité à créer des associations, coller à leurs goûts et à leurs sentiments. La musique choisie doit soutenir le processus et l'objectif de la présentation.
- Les jeunes doivent être intégrés dans le processus de création en leur laissant choisir certains mouvements et pas de danse.
- La durée du morceau de musique doit être adaptée à l'âge des enfants afin de ne pas dépasser leur capacité de concentration.
- Pour cela, il est judicieux d'écourter ou d'allonger le morceau choisi. Pour les plus jeunes, une chorégraphie de deux minutes est largement suffisante.
- Quelques connaissances dans le séquençage des morceaux de musique (programmes informatiques pour le découpage de la musique) s'avèrent très utiles.

## Aides organisationnelles et remarques méthodologiques et didactiques

- En cas d'enregistrement vidéo d'une séquence, laisser un élève filmer. L'enseignant peut ainsi se concentrer sur la prestation des élèves et leur donner un précieux retour d'informations.
- Selon la motivation et la concentration des élèves, prévoir une activité annexe afin qu'ils puissent «se changer les idées». Au cas où la classe apprend vite, prévoir une partie supplémentaire en réserve (1 x 8 temps) ou passer carrément à autre chose.
- **Ne jamais prolonger artificiellement un exercice si tous les élèves maîtrisent la suite.**
- De nombreux mouvements et styles de danse sont disponibles sous [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) («Chercher un style de danse»). Si l'activité trouve un écho positif auprès des élèves, poursuivre en variant et combinant d'autres styles de danse avec des rythmes différents.
- Avec le «ewz.danceaward» (voir [www.ewzdanceaward.ch](http://www.ewzdanceaward.ch)), la ville de Zurich dispose de son propre événement danse annuel auquel participent les classes désireuses de montrer leurs chorégraphies apprises à l'école.

# Musique!

**L'emploi de la musique dans les cours d'éducation physique afin de les rendre attractifs n'est plus à prouver. Mais quelle musique convient à quel contenu? Et comment l'exploiter de manière pertinente?**

Voici quelques critères permettant de choisir une musique qui apporte un réel plus au cours d'éducation physique:

L'usage de la musique poursuit différents objectifs:

- Fascination, motivation, animation
- Bien-être, ambiance, atmosphère
- Improvisation, conception, créativité
- Soutien, apprentissage, conduite

**Les comptines** offrent une bonne porte d'entrée dans le monde de la danse pour les plus petits. Beaucoup de chansons mettent en scène des personnages qui peuplent leur imagination et qui leur sont familiers au travers des livres, des contes ou des films.

Les thèmes sont très diversifiés et peuvent être choisis en vertu des intérêts des enfants. Il existe aussi de nombreuses comptines qui mettent en mouvement les enfants au fil du récit.

**La musique de danse pour les enfants** est en général instrumentale. Elle confère souvent une ambiance, une atmosphère. Cette musique n'est pas toujours au premier plan mais elle peut – si elle est bien exploitée – influencer et soutenir avantageusement une séquence d'improvisation par exemple. Sur une musique instrumentale, les enfants se sentent plus libres de bouger sans souci de pas ou d'enchaînements standardisés. De nombreuses chansons pop existent en version instrumentale. Certains morceaux chantés peuvent aussi être compatibles avec l'objectif.

**La musique pop actuelle** est prisée des élèves qui s'identifient souvent aux chanteurs et chanteuses avec une envie de les imiter sur scène. Comme la plupart des chansons sont en anglais, l'enseignant veillera à bien écouter les paroles avant de choisir un morceau à travailler avec les élèves. Le large éventail à disposition permet d'écarter les éventuels morceaux inadéquats.



## Comment choisir la musique pour les cours d'éducation physique?

Il n'existe pas de règle générale valable pour tous. Expérience faite, quelques astuces s'avèrent intéressantes:

- Le caractère de la musique doit soutenir le mouvement.
- Prévoir des morceaux différents pour s'entraîner: versions/chansons plus rapides, plus lentes. La musique est motivante, c'est pourquoi il faut l'utiliser le plus souvent possible, même pour de petites séquences.
- Ecouter les morceaux avant l'exécution des pas:
  - Rythme idéal 4/4 (par ex: Michael Jackson: «The Way You Make Me Feel»).
  - Si possible éviter les pauses et les changements de tempo dans un même morceau.
  - Ecouter les paroles avant de choisir un morceau et écarter ce qui ne correspond pas à l'enseignement scolaire.
- Rester à jour en consultant régulièrement les «charts» et choisir les titres qu'écourent les jeunes.
- Les morceaux «classiques» ou intemporels traversent les époques et plaisent en principe aux élèves qui ont grandi avec.
- Impliquer les élèves dans le choix musical.
- Choisir aussi des morceaux qui vous plaisent et qui sont entraînants.
- Eviter la musique un peu marginale qui ne plaît qu'à une minorité de jeunes.

### Liste de contrôle pour les tempos

Afin de déterminer le tempo de la musique, on compte les battements par minute (bpm). Procédure: compter pendant 10 secondes le nombre de battements dans le morceau choisi, puis multiplier par six (par ex.: une chanson compte 15 battements durant les 10 premières secondes;  $15 \times 6 = 90$  bpm, ce qui signifie que ce morceau a un tempo de 90 bpm).

#### Pour une bonne impulsion en danse

Exercer des mouvements de danse lents: 75-95 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme motivant, divers styles possibles</li><li>• Abaisser le volume lors de passages qui demandent des explications verbales ou des échanges de paroles entre les participants</li><li>• Monter le volume lors de la présentation ou du bouquet final (fin de l'exercice)</li></ul>
Exercer des mouvements de danse rapides: 100-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme motivant, divers styles possibles</li><li>• Abaisser le volume lors de passages qui demandent des explications verbales ou des échanges de paroles entre les participants</li><li>• Monter le volume lors de la présentation ou du bouquet final (fin de l'exercice)</li></ul>

#### Général

Cardio-vasculaire – courir: 150-160 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme entraînant et persistant, battement fort, dominant</li><li>• Volume élevé</li></ul>
Cardio-vasculaire – sautiller: 120-140 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme entraînant et persistant, battement fort, dominant</li><li>• Volume élevé</li></ul>
Pré-étirements: 90-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme entraînant, battement moyen</li><li>• Volume moyen</li></ul>
Force: 100-120 bpm (si le morceau est rapide, exécuter l'exercice chaque deux battements)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme entraînant, battement simple, dominant</li><li>• Volume moyen</li></ul>
Cool down/stretch out: moins de 80 bpm, sans battement dominant	<ul style="list-style-type: none"><li>• Musique apaisante pour se relaxer</li><li>• Souvent en version instrumentale</li><li>• Volume faible</li></ul>
Low impact: 120-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme entraînant et persistant</li></ul>

Pour les détenteurs d'un iPhone, quelques applications permettent de déterminer les «bpm» d'une chanson. Par exemple:  
**Nom de l'application:** BPM Counter  
**Fonctionnement:** Taper doucement le doigt sur l'iPhone au rythme de la musique et l'application donne la vitesse du morceau écouté.

# Exemples d'application

## Stimuler au lieu d'énerver: Avec matériel

Les exemples tirés de cette catégorie donnent des idées pour l'échauffement ou la mise en train d'une leçon en utilisant avantageusement la musique.

Les exercices sont conçus pour être applicables avec des classes sans connaissances ni expériences préalables au niveau de la danse.

- Le travail diversifié avec la musique, en combinaison avec des mouvements simples, se trouve au premier plan.
- De petites suites de pas avec matériel offrent une alternative bienvenue aux grands styles de danse.
- Groupe cible: degré primaire, dès 9-10 ans.

### Exemple: Baguettes courtes

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

Lors de cette séquence, les élèves apprennent à exécuter, en équipe, une succession de petits sauts au rythme de la musique. L'utilisation des baguettes apporte une motivation supplémentaire et elle incite les élèves qui battent la cadence avec elles à percevoir et à affiner la qualité de rythme.

#### Prérequis utiles

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

#### Variantes

- Laisser d'abord les élèves taper le rythme avec les baguettes, en alternance. Puis effectuer la suite de petits sauts. Accorder suffisamment de temps pour les changements de place.
- Créer son propre canevas de pas.

#### Plus facile

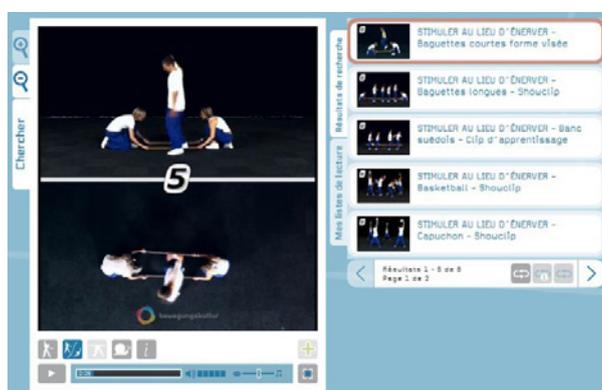
- Entraîner des parties isolées de cette suite selon les capacités des élèves: voir «[Exemple 01](#)» et «[Exemple 02](#)» avec des baguettes courtes.
- L'exercice est facilité si la personne de derrière maintient les baguettes au sol. Les élèves changent de place après 1 x 8 temps par exemple.
- Pour les plus petits, cette suite peut se faire avec des cordes posées sur le sol.
- Une élève frappe le rythme pendant qu'un camarade sautille, et inversement.

#### Plus difficile

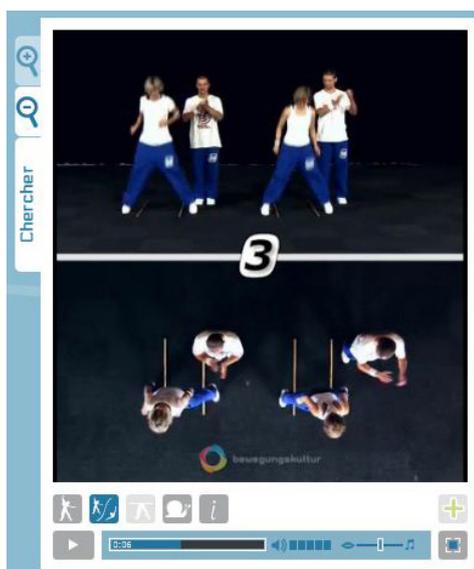
- Effectuer le changement de place/rotation (la personne qui sautille passe à la frappe du rythme) exactement sur 1 x 8 temps. Quel groupe y parvient le premier sans accroc?

**Remarque:** Toujours passer de la musique durant la phase d'entraînement (motivation). Introduire des variantes en modifiant le volume.

**Matériel:** Cannes suédoises, cannes d'unihockey. Selon l'âge: cordes à sauter. Musique: plusieurs morceaux conviennent à cet exemple, pourvu que le rythme soit bien marqué avec des battements par minute (bpm) entre 115 et 125.



→ Vidéo



→ Vidéo

## Exercices et formes d'organisation pour l'échauffement: «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.

### Danser sur les longueurs

Source: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) (voir «Trucs & Astuces» et «Dans les écoles/4<sup>e</sup> primaire»)

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

Varié 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 ou 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.

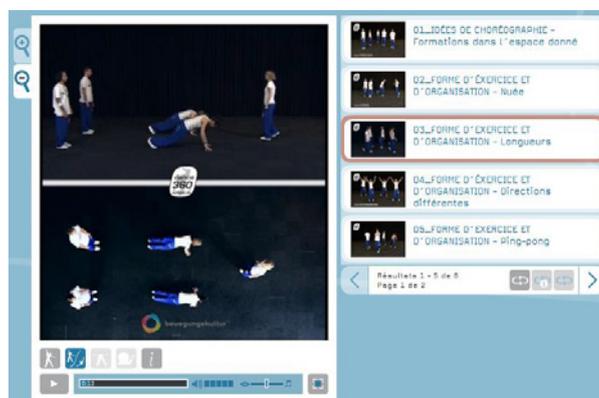
Effectuer éventuellement la même suite sur deux traversées. Choisir des pas et des mouvements simples et efficaces pour l'échauffement (s'accroupir – tendre les bras vers le haut – s'accroupir de nouveau – effectuer des sauts de pantin, répéter les pas ou introduire de nouveaux).

### Prérequis utiles

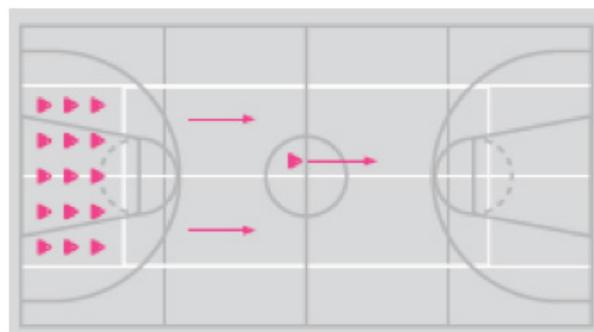
- Bonne perception de la musique
- Expériences motrices avec la musique

### 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...



→ Vidéo



### 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'emboîte» dans celui qui précède (système de puzzle).

### 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.

**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.

Plus d'idées pour le travail en musique sous [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch):  
«Chercher un style de danse» → Style de danse «Stimuler au lieu d'énerver»

# Structure de la leçon

**Comment est-ce que je transpose les contenus de [dance360-school.ch](http://dance360-school.ch) dans ma leçon d'éducation physique? Exemples.**

## Construction d'une leçon-type

Les leçons-types dans le domaine de l'expression puisent dans le répertoire de «[dance360-school.ch](http://dance360-school.ch)».

La structure est toujours la même, avec une division classique en trois parties: «Mise en train», «Partie principale» et «Retour au calme». Leurs contenus peuvent être adaptés et/ou échangés à l'envi.

Dans le tableau ci-contre sont résumées les principales réflexions sur les points clés de l'élaboration d'une leçon.

## Transfert sur le terrain

Cinq propositions de leçon montrent comment intégrer les différents contenus dans les leçons d'éducation physique, du degré préscolaire jusqu'au secondaire I.

## Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Environnement: salle de sport simple avec installation stéréo

## Groupes cibles

«[dance360-school.ch](http://dance360-school.ch)» propose des contenus pour tous les degrés scolaires de l'école enfantine jusqu'au secondaire I.

Les niveaux 1 à 4 mentionnés dans le document didactique (L1 à L4) correspondent aux quatre degrés allant de l'école enfantine au secondaire I. Lorsque les bases manquent aux échelons supérieurs, il est indispensable de revenir à des contenus présentés pour les plus jeunes.

**Remarque:** Le Centre de compétences (Kompetenzzentrum Sportunterricht) de la ville de Zurich soutient les enseignants en proposant des [leçons-types](#) dans les domaines du sport, du jeu, de la santé et de l'expression, pour toute la scolarité obligatoire.

		Points à observer
Mise en train	8'	<p><b>Rituels:</b> La danse appartient au programme scolaire tout comme les autres disciplines sportives. C'est pourquoi les rituels tels que salutations, rassemblements, discussions sur le programme à venir ont aussi cours.</p> <p><b>Echauffement:</b> La mise en train prépare les élèves physiquement et mentalement à la partie principale. Elle ne doit pas forcément avoir un lien direct avec ce qui suit, mais au contraire créer parfois un contrepoint.</p> <p><b>Aspects didactiques et méthodologiques:</b> Selon les classes, la mise en train peut prendre différentes formes pour répondre aux éventuels besoins spécifiques. Outre l'activation physique, il est important de créer un climat d'apprentissage positif grâce à des exercices motivants et d'éveiller la disponibilité mentale. Si des objets entrent en jeu dans la partie principale, il est recommandé de les utiliser déjà à l'échauffement afin que les élèves s'y familiarisent. Des exemples concrets sont proposés dans les leçons-types.</p>
	30'	<p><b>Objectifs:</b> Choisir des objectifs d'apprentissage accessibles à la majorité des élèves. «<a href="http://dance360-school.ch">dance360-school.ch</a>» travaille avec les niveaux 1 à 4 qui correspondent en principe aux cycles de la scolarité obligatoire. Pour les plus grands, il est toujours possible de reprendre les contenus des niveaux inférieurs et de les adapter.</p> <p><b>Aspects didactiques et méthodologiques:</b> Les contenus d'apprentissage de «<a href="http://dance360-school.ch">dance360-school.ch</a>» sont transmis selon le modèle «A-A-C» (Acquérir-Appliquer-Créer).</p> <p><b>Apprendre par imitation:</b> La démonstration joue un rôle central pour la phase d'acquisition des mouvements de danse. Avec «<a href="http://dance360-school.ch">dance360-school.ch</a>», les enseignants peuvent se préparer de manière optimale pour ce rôle de modèle. Ils peuvent aussi donner des devoirs à domicile dès la 6<sup>e</sup> année.</p> <p><b>Du simple au complexe:</b> Afin de garantir des expériences positives et renforcer ainsi la confiance en soi des élèves, veiller à adapter les contenus à la capacité de performance de la classe.</p> <p><b>Moins, c'est plus:</b> Adapter le tempo et le volume à la capacité d'assimilation des élèves. Consolider les acquisitions en introduisant des variantes. Dans l'outil «<a href="http://dance360-school.ch">dance360-school.ch</a>», sous «<a href="#">Trucs &amp; Astuces</a>» sont proposés divers exercices et formes d'organisation particulièrement adaptés à la danse.</p> <p><b>Retours d'informations positifs:</b> En dansant, l'élève est plus exposé au regard des autres que lors d'une autre activité, ce qui ne va pas de soi pour tous. Un encouragement bien ciblé peut aider à lever les inhibitions qui paralysent et libérer ainsi les élèves de leurs craintes.</p>
Retour au calme	7'	<p><b>Retour au calme:</b> La fin de la leçon peut prendre différentes formes selon la situation: relaxation, partie explicative, forme coopérative ou alors activation, avec un jeu par exemple.</p> <p><b>Rituels:</b> Comme pour le début de la leçon, les rituels – retours d'informations en plénum, programme à venir, salutations – revêtent une grande importance et ne doivent pas être négligés faute de temps.</p> <p><b>Aspects didactiques et méthodologiques:</b> Si cela lui paraît judicieux, l'enseignant peut dévier de son programme initial et adapter les contenus afin de mieux «coller» à une situation particulière. Les élèves doivent percevoir clairement et vivre ce moment comme la conclusion de la leçon.</p>

# Leçons

## Pour tous les niveaux

En cliquant sur le titre de la leçon apparaît un document PDF à télécharger. Les leçons sont comprises comme des unités d'enseignement qui se combinent.

Ex.	Titre de la leçon	Style de danse dans <a href="http://www.dance360-school.ch">www.dance360-school.ch</a>	Groupe cible	Objectifs	Nombre de leçons conseillé	Remarques	Conseils pour la musique
1	<a href="#">Hokey Pokey</a> (L1)	«Stimuler au lieu d'énerver» <a href="#">Vidéo</a>	Précolaire, dès 5 ans, niveau 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquérir le «Hokey Pokey»</li> <li>2. Mémoriser une suite de pas simples sur une musique et savoir l'interpréter</li> <li>3. Etre capable d'enchaîner des mouvements en groupe, les uns à côté des autres</li> </ol>	2	Le «Hokey Pokey» peut sans problème s'exercer dans la salle de classe ou un local autre que la salle de sport	Original «Hokey Pokey»
2	<a href="#">Danse populaire</a> (L2)	«Stimuler au lieu d'énerver» <a href="#">Vidéo</a>	Primaire, niveau 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apprendre et exécuter la danse populaire «Jiffy Mixer»</li> <li>2. Se mouvoir grâce à un support vocal</li> <li>3. Etre capable d'enchaîner des mouvements en groupe, en interaction avec des partenaires</li> </ol>	2-3		Original «Jiffy Mixer» ou autres morceaux avec 110-140 bpm
3	<a href="#">Streetdance – Dance Basics</a> (L3, premiers processus en groupe)	«Streetdance» <a href="#">Vidéo</a>	Primaire, niveau 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exercer des combinaisons de streetdance</li> <li>2. Danser en synchronisation et en rythme avec ses camarades</li> <li>3. S'orienter dans l'espace selon des consignes simples</li> </ol>	3-4		«In Da Club» de 50 Cent ou autres morceaux avec 80-110 bpm
4	<a href="#">Danse basketball</a> (L4, danse avec engin à main)	«Stimuler au lieu d'énerver» <a href="#">Vidéo</a>	Secondaire I, niveau 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Danser en synchronisation et en rythme avec ses camarades</li> <li>2. S'orienter dans l'espace selon des consignes simples</li> <li>3. Exécuter une suite de mouvements en groupe et avec un engin à main</li> </ol>	3	Avec de bonnes classes, possible dès le primaire	«Beat It» de Michael Jackson ou autres morceaux avec un rythme bien marqué et 115-140 bpm
5	<a href="#">Jumpstyle – Dance Basics</a> (L4, danse en groupe)	«Jumpstyle» <a href="#">Vidéo</a>	Secondaire I, niveau 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquérir des combinaisons de jumpstyle</li> <li>2. Danser en synchronisation et en rythme avec ses camarades</li> <li>3. Etre capable de produire une petite chorégraphie en groupe, avec des interactions entre les partenaires</li> </ol>	3-4	Avec de bonnes classes, possible dès le primaire	«Dancing In The Moonlight» de Megastylez, «I Gotta Feeling» de Black Eyed Peas ou musique avec 125-150 bpm

# Indications

## Shut up & dance!

Tel est le leitmotiv de l'auteure de «dance360-school», Cécile Kramer, car ce qui compte à la fin, c'est la réalisation sur le terrain!

Pour ceux qui apprécient modérément la forme écrite ou le formule électronique, Cécile Kramer propose de donner vie à cet outil didactique: Dans le cadre de la [Formation continue ASEP](#) et de l'[Office des sports de la ville de Zurich](#), Cécile Kramer et son team vous invitent à venir préparer vos prochaines leçons dans le cadre de différents cours.

## Sources

- Kramer C. (2010), [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch).
- Kompetenzzentrum Sportunterricht, Sportamt der Stadt Zürich, Praxispool, [Bereich Ausdruckskultur](#) (Centre de compétence Enseignement du sport, Office des sports de la ville de Zurich, Domaine Expression).
- Miethling, W.-D. & Krieger, C.: [Schüler im Sportunterricht](#).

## Littérature

- Singer, R., Munzert, J. (2000): Psychologische Aspekte des Lernens. In H. Gabler, J.R. Nitsch, R. Singer (éd.), [Einführung in die Sportpsychologie](#). Partie 1: Grundthemen (3<sup>e</sup> éd., pp. 247-288). Schorndorf: Hofmann.
- Franklin, E. (2002): [Tanz-Imagination](#). Kirchzarten b. Freiburg: VAK.
- l'école bouge: [Module «Bouger en musique»](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois



Stadt Zürich  
Sportamt



bewegungskultur

## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteure

Cécile Kramer, pédagogue de la danse,  
enseignante (Haute école)

### Source

Office des sports de la ville de Zurich  
[www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo

Hansjörg Egger (Verein Bewegungskultur)

### Graphisme

Médias didactiques HEFSM

