

## Danse en formations

Danser en groupe représente l'objectif de cette leçon.

**Très vite, les élèves sont capables de produire une petite chorégraphie de quelques secondes. Elle peut servir de contrôle d'apprentissage en fin de leçon.**

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

### Objectifs d'apprentissage

- Apprendre des figures de danse en groupe typiques du rock'n'roll
- Elaborer une petite chorégraphie en variant les positions et déplacements

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	10'	<p><b>Différents exercices en colonnes</b></p> <p>Les élèves forment quatre colonnes derrière une ligne, le regard dirigé vers le milieu de la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Sautiller – ouvrir et fermer les jambes</a></li> <li>• <a href="#">Sautiller – ouvrir et fermer les jambes, bras inclus</a></li> <li>• <a href="#">Sautiller – lever les genoux, sans, puis avec les bras</a></li> <li>• <a href="#">Lever un genou – kick</a></li> </ul>	Musique: 152-160bpm
	15'	<p><b>Apprendre quelques figures</b></p> <p>Former plusieurs lignes de quatre élèves au plus. Après deux ou trois passages, la première ligne se déplace à l'arrière, les autres avancent.</p> <p><a href="#">Lever les genoux avec bras</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 Lever le genou droit – bras tendus vers l'extérieur et retour</li> <li>• 3-4 Lever le genou gauche – bras tendus vers le haut et retour</li> <li>• 5-6 Lever le genou droit – bras tendus vers le haut en diagonale et retour</li> <li>• 7-8 Lever le genou gauche – bras tendus vers le bas en diagonale et retour</li> </ul> <p><a href="#">Rotation complète</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 Ouvrir les jambes en position basse, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur</li> <li>• 3-4 Fermer les jambes, rotation complète, ramener les bras sur la poitrine</li> <li>• 5-6 Ouvrir les jambes en position basse, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur</li> <li>• 7-8 Fermer les jambes, ramener les bras sur la poitrine, coudes vers l'extérieur</li> </ul> <p><a href="#">Pas de base et saut avec les bras écartés</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 Lever les genoux à gauche-droit-gauche-droite</li> <li>• 5-6 Kick avec le droit légèrement vers la droite</li> <li>• 7-8 Kick avec le gauche droit vers l'avant</li> </ul>	Musique: 144-152 bpm
Partie principale	10'	<p><b>Combiner les éléments appris en variant les positions</b></p> <p>Départ en deux colonnes – se déplacer en A – puis en ligne côte à côte.</p> <p><b>Variante:</b> Les élèves choisissent les positions. Imaginez que vous vous observez par en haut. Que voudriez-vous illustrer par vos figures?</p>	Musique: 144-152 bpm

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Partie principale	10'	<b>Créer sa propre figure</b> Inventer une petite figure personnelle sur 2x8 temps + une position finale. Se laisser inspirer par d'autres danses!	Musique: 144-152 bpm
	10'	<b>Intégrer sa figure dans la chorégraphie</b> Insérer les éléments personnels à la fin de la chorégraphie commune.	Musique: 144-152 bpm
Retour au calme	5'	<b>Présentation</b> Chaque groupe présente la chorégraphie avec sa touche finale personnelle.	Tapis de sol Musique