

SA1 : Exploration sur musique calme le passing

1. Etre en cercle et faire passer un balle dans un ordre reproductible. Quand je passe je croise les bras pour indiquer que j'ai été pris.

Consignes : dans le silence on repère et regarde à qui on donne et de qui on réceptionne. Je mets mes bras en croix pour indiquer que j'ai déjà eu la balle. Répéter le passing

CR : Le groupe n'hésites plus.

-- : répéter pour mémoriser

++ Reproduire sans les bras en croix

+++ Rajouter des balles

2. Sortir du cercle et exploiter tout l'espace Scénique (cf échauffement) en se faisant passer les balles selon l'ordre respecté. Sauter à chaque réception de balle.

3. Rajouter des objets (bancs, pneus, chaises, objets insolites) et rajouter des contraintes

- Sans les mains, sans les pieds, avec la tête etc... et autant de possibilités.

CR : Ne pas hésiter dans son passing communiquer uniquement avec le regard. Utiliser toutes les parties du corps et les exploiter artistiquement pour faire vivre tous les objets.

- - aller plus lentement

- ++ varier les vitesses de transmission.

SA2 : Chat perché :

Consignes : par 4/5 groupe fixé, trouver une solution avec les objets pour se percher. Sortir de la logique fonctionnelle de l'objet, et faire évoluer cette acrobatie.

- - rajouter des objets pour augmenter la surface si difficultés

++ demander des variables

- Changer l'espace

- Changer le corps (varier les parties du corps engagées)

- Réduire le nombre d'appuis

- Yeux bandés

ALLER VERS L'EXPLOIT !!!

→ **Regard des voisins**

Analyse de ses pairs avec bandelettes gestuelle

SA : CRÉER UNE PHRASE DE JONGLAGE À 1 BALLE OU 1 OBJET :

Phase d'exploration :

- 1) Seul, chercher plusieurs façons de lancer et rattraper la balle
→ *Lancers verticaux, horizontaux, obliques, rattraper avec différentes parties du corps.*
Regrouper les élèves et faire essayer certaines propositions trouvées.
→ *Verbaliser ensuite la notion de franchissement (dos, coudes, genoux), de trajectoires (v.o.h) et de rapport risque (perte de repère visuel, hauteur etc.) / sécurité (rattrapé stabilisé).*
- 2) Idem avec les blocages, les percussions, les rebonds ou roulers, les balles en équilibre sur une partie du corps avec déplacement.

Choisir et construire :

Proposition 1 :

- 3) Par groupe de 4, une balle chacun, réaliser en **UNISSON** une phrase composée de 2 lancers différents, 1 franchissement, 1 blocage et 1 rouler.
→ *Insister sur la notion de temps pour être ensemble et de logique de construction de « phrase » : la balle ou le corps sont toujours en mouvement.*
- 4) Répéter pour stabiliser. Puis réaliser cet unisson dans **2 formations différentes** : Phrase à l'unisson formation 1 – déplacement – Phrase à l'unisson formation 2.

Proposition 2 :

Réaliser un brainstorming collectif sur le thème de la CUISINE.

- 3) Par groupe de 4, une balle chacun, réaliser en **UNISSON** une phrase composée de 4 mots du brainstorming (exemple : mélanger ; cuire au four ; faire sauter une crêpe ; couper).
→ *Insister sur la notion de temps pour être ensemble et de logique de construction de « phrase » : la balle ou le corps sont toujours en mouvement.*
- 4) Répéter pour stabiliser. Puis réaliser cet unisson dans **2 formations différentes** : Phrase à l'unisson formation 1 – déplacement – Phrase à l'unisson formation 2.

ÉVOLUTION POSSIBLE À L'ÉTAPE 2 : L4 à L7 :

Détournement d'objet : utiliser un ustensile de cuisine pour réaliser sa phrase en unisson. Accepter de transformer sa phrase de départ.

TRAVERSÉQUILIBER :

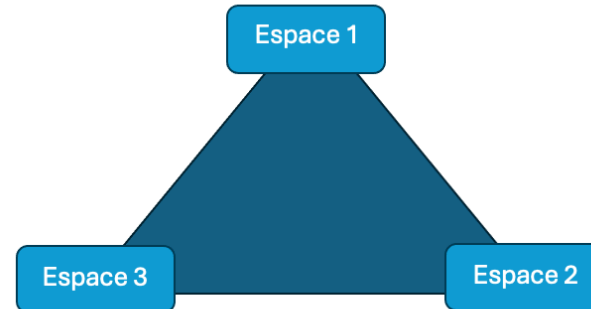
Phase d'exploration :

1) Par groupe de 4 :

A doit passer d'un point 1 à un point 2 en s'aidant de B,C et D. Ces derniers proposent des positions et des aides différentes pour favoriser le déplacement sécurisé de A. Il varie ses appuis (manuels, pedestres, autres), explore plusieurs façons de faire, donne plus ou moins de poids, gère le compromis risque/échec.
Changer les rôles et repérer les éléments de réussite.

Choisir et construire :

2) 3 zones matérialisés au sol en triangle, espacées chacune de 1 à 2 mètres, selon le niveau des élèves.



A doit passer de l'espace 1 à l'espace 2 avec l'aide de B,C et D. Idem de l'espace 2 à l'espace 3 mais avec un changement de rôles.

Le but est de construire **une traversée fluide, originale et sécurisée** en s'appuyant sur les éléments explorés précédemment.

3) Possibilité d'utiliser du matériel circassien ou non pour gagner en originalité et en fluidité. Répéter pour stabiliser.

ÉVOLUTION POSSIBLE À L'ÉTAPE 2 : L4 à L7 :

Chorégrapier la traversée avec des éléments représentatifs de la **SALLE DE BAIN** : douche ; lavabo ; sèche serviette ; WC ; armoire ; miroir, rangements,...

- Dans les 3 espaces
- Dans les propositions de A, B,C,D (mimes, incarnation d'objet, histoire...)