

23. Les postures

Tous
Cycles

CF document « danse et création à l'école » CP EPS 68



Composante
principale



LE CORPS
L'espace
Le temps
les relations
l'énergie

Objectif

Construire des modules de danse en associant et mémorisant des postures.

Matériel

Collections d'images par thème (sport, Afrique, animaux...)

Collection d'images représentant différentes postures

Inducteur - consigne de départ

Circuler dans toute la salle où sont disposées au sol des images de postures.

Consigne de départ : « **circulez dans la salle et reproduisez les postures des images qui vous plaisent, en marquant l'immobilité** »

Explorer, enrichir, diversifier...

Explorer, enrichir, diversifier...

- Idem avec des images par thème
- Sans les images, circuler dans la salle et au signal créer des postures demandées par le M :
 - Postures ayant 2, 3, 4, .. appuis au sol (ou « sur 2 pieds + 1 main », « sur les fesses + les mains »,...)
 - Postures représentant « une table », « un avion », « un parapluie »...
 - Posture qualifiée : « tordue », « ronde », « enroulée », « pointue »...
- Adopter la posture très brusquement, la quitter très doucement... ou l'inverse.
- Adopter la posture doucement, puis la quitter en activant d'abord seulement une partie du corps (une main qui commence à se balancer, un pied qui tape le sol de plus en plus,...) dont le mouvement s'amplifie et emmène progressivement tout le corps.
- Enrichir les déplacements en s'inspirant de la posture (cycle 3). Ex : d'une posture haute se déséquilibrer, chuter puis se déplacer au sol...d'une posture arrondie, basculer, rouler, tourner...
- Composer 2 groupes A et B :

- Tous se déplacent. Au 1^{er} signal, les A adoptent une posture qu'ils ont retenue et la maintiennent, les B continuent de se déplacer. Au signal suivant, inverser : les B sont figés et les A se déplacent.
- Donner 2 signaux : un pour les A (tambourin) et un pour les B (grelot). Activer les uns et les autres (ils s'immobilisent ou repartent en déplacement sur leur signal).
- Associer un A et un B. Au 1^{er} signal, A adopte une posture, B continue de se déplacer. Au suivant, B va près de A et adopte sa posture ; A part en déplacement. Au signal suivant B se déplace... Recommencer en inversant les rôles.
- Avec A et B : A adopte une posture, puis au signal suivant B vient près de lui et invente une posture qui s'assortit à celle de A (elle lui répond, ou elle la complète, ... *à travailler de façon collective avant avec quelques exemples*). Puis A défait sa posture, B reste en posture puis la quitte à son tour. Recommencer en inversant les rôles.

- Mémoriser deux postures (ou plus suivant le cycle) parmi celles proposées.

- Composer un enchaînement en reliant deux postures (ou plus suivant le cycle) par un déplacement.

- Apprendre son enchaînement à un camarade.

Structurer :

En maternelle composer et mémoriser une phrase dansée qui commence et qui finit par une même posture.

Aux cycles 2 et 3 composer et mémoriser une phrase dansée qui alterne postures et déplacements. Les reproduire dans une chorégraphie en démarrant et en terminant par une même posture.

Mise en scène collective : en dispersion chacun adopte sa posture de départ. Les élèves se mettent en mouvement au signal qui leur a été attribué (plusieurs signaux décalés seront donnés). Chacun produit sa phrase deux fois et termine en tenant sa posture jusqu'à ce que le dernier soit immobile.

Rôle de spectateur :

Retrouver les postures dans les enchaînements.