

### Fiche 1

#### DANSER AVEC NUMERIDANSE

Le site *Numeridanse* propose un portail pour la jeunesse avec différentes activités : « Tadaam ! ».

Lien internet: <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

#### 1- Des cabanes pour danser = des tutos pour apprendre une chorégraphie (3 styles de danse de 3 cultures différentes)

**Cabane de la danse ARCOSM** (voix/corps/percussions corporelles) :

*Dans la Cabane de Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps ! Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.*

**Cabane de la danse Karla Pollux** (culture du Funk et James Brown) :

*Groove ! Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes.*

**Cabane de la danse Philippe Lafeuille** (danse, chant, comédie... sur la chanson de Luis Mariano « Rossignol de mes amours ») :

*Dans la Cabane de Philippe, tu dances et tu chantes ! C'est comme dans une comédie musicale. Tu peux jouer la comédie, aussi ! Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donne le chorégraphe.*

#### 2- Des terrains de jeux

Ce sont des **jeux interactifs** (3 jeux de même type dans chaque thématique).

Il y a 3 thématiques : Hip hop / duo / voyage.

- Jeu 1 : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacles présentés
- Jeu 2 : musiques ou monde sonore à identifier
- Jeu 3 : repérage de techniques corporelles et scénographies

Des corrigés sont proposés.

#### 3- My Dance Company (cycle 3 plutôt, ou en famille)

**Attention, l'activité nécessite une adresse mail pour inscription.**

*Crée ta compagnie de danse, et fais-la grandir en inventant tes propres spectacles. 4 styles de danse te sont proposés, plus de 100 vidéos t'accompagnent dans toutes les étapes de création. Sois curieux et créatif, car ce sont les scènes les plus prestigieuses du monde entier qui t'attendent !*

#### 4- Pour aller plus loin : Data-danse (dès 8 ans)

C'est une plateforme numérique interactive créée pour guider les spectateurs dans leur découverte de la danse, de manière autonome ou accompagnés. Data-danse permet de comprendre les codes de la danse, guide le spectateur dans le propre récit de son expérience : il est préférable donc d'avoir vu un spectacle de danse avant...

*Demande à ton enseignant-e un lien pour visionner un extrait de danse et explore toutes les informations concernant le monde de la danse (lieux, corps, métiers, vocabulaire, repères). À partir des éléments récoltés, la plateforme te conduira dans le récit de ta propre expérience de spectateur/spectatrice jusqu'à te proposer l'édition d'une Une de journal !*

### Fiche 2

#### SITUATIONS POUR DANSER SUR LE THÈME DU CONFINEMENT / DÉCONFINEMENT

*Ces situations sont à mettre en place en respectant le cadre sanitaire : les élèves peuvent travailler seuls, espacés les uns des autres (matérialiser un espace de danse individuel) et le groupe peut être systématiquement partagé en deux pour l'exploration (danseurs : spectateurs). Enfin, certaines propositions sont adaptables pour que les élèves dansent chacun à leur table en classe.*

Rappel des différentes phases de la démarche de création :

- 1- Mise en disponibilité corporelle : à choisir parmi les rituels corporels individuels
  - 2- Exploration et improvisation guidées : par la consigne et en jouant sur les variables (espace/temps/parties du corps)
  - 3- Phase de composition et de mémorisation
  - 4- Phase de présentation aux spectateurs
  - 5- Retour au calme : à choisir parmi les exercices de relaxation pour finir la séance
- **La danse de la main** (en lien avec les gestes sanitaires et du lavage des mains)

Position de départ : assis à sa table, ou debout à côté de sa table ou bien debout dans un espace délimité.

Consignes - Laisser sa main danser en mobilisant les doigts, puis toute la main avec des mouvements variés et dans différentes directions. Laisser la main entraîner le reste du corps mais sans quitter sa place. Explorer le contact entre les deux mains à partir de verbes si besoin (frotter, glisser, couler, caresser, s'approcher...). Utiliser sa main pour écrire des lettres, dessiner en changeant la position de la main (doigt pointé, paume ouverte, poing fermé, doigts écartés). S'emparer des gestes pour se laver les mains et transformer cette matière selon les procédés de composition (répéter, alterner, isoler accumuler...)

Variables : rapide/lent, fluide/saccadé, devant/derrière/sur le côté, en haut/en bas, une main, l'autre puis les deux, avec musique ou voix et bruitages... Fixer son regard : sur la main qui danse et l'accompagner.

- **La bulle : dedans/dehors** (en jouant avec son espace corporel proche)

Position de départ : assis sur une chaise, debout près de sa table, debout dans un espace délimité.

Consignes – Vous êtes dans une bulle : étendre les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayer de la toucher, de la parcourir, de la transpercer... Rester à l'abri dans cette bulle. À vous de jouer en représentant des formes géométriques : « Au pays du rond, tout est rond, je suis rond, mon corps est rond. Je forme des ronds, des arcs, des boucles, des courbes, des arrondis... ». Imaginer des formes diverses (étirées, anguleuses, plates, coulantes...) et des statues. Trouver un chemin pour passer d'une statue à une autre. Garder toujours le contact avec l'objet (chaise, table) ou bien rester dans son espace. Jouer avec ce contact (et la partie du corps en contact ou qui s'écarte) : quitter/revenir, sortir de sa bulle/y entrer, sortir et éloigner une partie du corps/la rappeler...

Variables :

- L'énergie : caresser sa bulle, frapper, déchirer, pincer, pousser, trouser
- Le temps : rapide/lent, geste isolé/répété, tenue des postures (immobilité)
- L'espace : petit/grand, dedans/dehors (si zone délimitée et en y laissant toujours une partie du corps)
- La forme du volume : rond/carré/triangle, formes arrondie, anguleuse, tordue, fermée, étirée...
- L'orientation et la direction : devant, derrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas
- La partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps

[Danse DSDEN 49](#)

### Fiche 3

## DANSONS CHEZ NOUS AVEC LE CNDC D'ANGERS

Le projet **Danse à l'école** à destination des 12 classes partenaires de cette année est transformé en **Dansons chez nous** ! Et en ces temps troublés par la crise sanitaire que nous traversons, le CNDC a donné son accord pour partager ces ressources avec tous les enseignants du département qui le souhaitent.

Pauline Sonnic et Nolwenn Ferry, de la compagnie **C'hoari**, ont accepté le défi de créer un matériel audiovisuel à partager avec les élèves qu'elles auraient dû prendre en atelier artistique durant les mois de mai et juin 2020.

Vous allez donc avoir accès à 6 vidéos. Selon votre organisation et vos objectifs pédagogiques, vous pourrez envoyer les liens à vos élèves à votre rythme et utiliser cette matière à danser à votre convenance :

- Demander aux élèves de visionner individuellement la vidéo chez eux avec une première lecture collective en classe ou pas...
- Revenir sur le temps de classe sur les impressions des élèves, leurs trouvailles, prendre en charge leurs remarques et leurs émotions : faire parler, écrire et lire les élèves autour de cette expérience
- Mettre en place des liens avec d'autres chorégraphies, d'autres artistes, d'autres danses
- Organiser, dans le respect du protocole sanitaire, une pratique à l'école, ou bien la présentation aux spectateurs des volontaires...

Pour être assez réactives avec la situation réelle, Pauline, Nolwenn et Margot feront les vidéos au fur et à mesure. Dans ce dossier, vous trouverez donc 6 fiches correspondant aux 6 étapes du projet et aux 6 vidéos de la compagnie (*à venir au fur et à mesure*).

Alors, dansez maintenant...

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS [ce.cpdeps49@ac-nantes.fr](mailto:ce.cpdeps49@ac-nantes.fr)

### Fiche 4

## “Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari

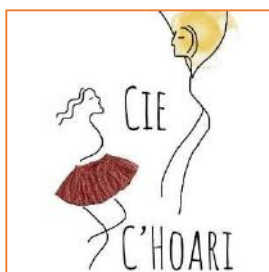
CNDC d’Angers Avril/Mai 2020

Intervenantes : Pauline Sonnic, Nolwenn Ferry

**Objectif pédagogique :** Apprentissage et transformation d’une danse populaire commune en traversant les différents procédés d’écriture de la pièce : Rythmicité, fluidité, phrasé du mouvement, densité, relation à l’autre et à l’espace, le jeu. Les capsules auront le même rituel pour que l’enfant puisse suivre le déroulement sereinement : le même échauffement avec adaptations en fonction du thème, une exploration du thème de la capsule toujours différente mais dans une continuité, retour au calme, défi du jour.

#### 1 : Introduction

Présentation de la Compagnie  
Présentation de Tsef Zon(e)  
Explication du Fest Noz  
Visionnage Teaser  
**Défi :** 3 mots qui venus à l’esprit en regardant l’extrait vidéo (images, couleurs, émotions, souvenirs...)



#### 3 : Le phrasé

Echauffement : danse commune.  
**Exploration :** A partir de cette danse, traverser différents rythmes et dynamiques du geste. Jouer sur les arrêts et les départs. Travail sur la musicalité d’une phrase dansée.

**Retour au calme :** yoga

**Défi :** A partir de la consigne de l’exploration : prendre 3 photos avec des poses très différentes les unes des autres. Ramener un proche confiné pour la prochaine vidéo.

#### 2 : Initiation du mouvement et espace

Présentation des Aaeliers (consignes à respecter, attentes) et discussion sur les mots reçus.

Echauffement : apprentissage d’une danse populaire commune.

**Exploration :** En partant de l’échauffement, transformer le geste en relation avec l’espace (petit, grand, sur place, en déplacement), en isolant les parties du corps (bras, pieds ou corps global), en changeant les rythmes et les dynamiques.

**Retour au calme :** yoga

**Défi :** Réaliser seul la consigne en imaginant de la peinture sur différentes parties du corps, peindre sa chambre sur sa musique préférée. Tester pendant la semaine dans chaque pièce de la maison.

#### 5 : Question/réponse

Echauffement : Phrase commune

**Exploration :** Question/réponse avec le corps et la voix. Travail du rythme corporel et de l’immédiateté. Différents rythmes et tonicités du mouvement.

**Retour au calme :** yoga

**Défi :**

Inventer sa propre danse : 4 mouvements minimum qui se répètent en boucle, sur une musique choisie, l’apprendre à ses proches et faire tous ensemble.

Envoyez 1 ou 2 questions sur la danse, la pièce Tsef Zon(e), les études en danse, le travail de danseuse. Les avis ou les impressions sur l’expérience de danse faite ensemble.

#### 4 : Ralenti/Densité

Echauffement et danse commune

**Exploration :** Le Ralenti : Partir du mouvement commun, étirement du temps et de l’espace.

Travail sur le poids : poids relâché, poids lourd, densité. Utiliser un objet pour danser avec et sentir son poids, duo avec l’objet.

Etirement

**Défi :** Se surprendre à ralentir une action du quotidien (mettre son manteau, enlever ses chaussures...), Le faire deux ou trois fois pendant la semaine à des moments inattendus et inviter un proche à faire pareil.

#### 6 : Cercle Circassien

Echauffement avec les proches

Apprentissage du Cercle Circassien seul, à 2, à plusieurs avec un objet.

Danse ensemble sur la musique

Réponse aux Questions.

### Fiche 5

## “Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 1 : introduction

Voici la première vidéo sur un lien sans publicité et sans enchaînement avec d'autres vidéos :  
<https://safeYouTube.net/w/tQi9>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/V5JJdXm32Ck> )

### Contenus

- ✓ Présentation de la Compagnie
- ✓ Présentation de leur création Tsef Zon(e)
- ✓ Explication de ce qu'est un Fest Noz, point de départ de cette création
- ✓ Visionnage du « Teaser »
- ✓ DÉFI : Dans cette capsule, il est demandé à chaque élève de noter 3 mots qui lui viennent à l'esprit en regardant l'extrait vidéo (images, couleurs, émotions, souvenirs...)

### Prolongements possibles

- À partir de la carte de France : les villes où sont confinées Pauline et Nolwenn, mais également la région Bretagne et ses particularités (drapeau, musique, danses traditionnelles, langue, spécialités culinaires, sites touristiques...)
- Le CNDC d'Angers où les danseuses se sont rencontrées
- Les danses traditionnelles collectives et notamment le *Fest Noz*  
<https://laligue-morbihan.org/web/les-rencontres-usep/bals-bretons>
- Les différents types de danses : classique, hip hop, traditionnelle (régionale, africaine, orientale...), modern jazz, contemporaine...
- Les émotions face à l'art, la construction du spectateur
- L'écriture d'une feuille de salle, d'un article : présenter le spectacle de la compagnie, décrypter le titre, en imaginer un autre...
- Attention, le contact avec les danseuses est réservé aux 12 classes partenaires !

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS [ce.cpdeps49@ac-nantes.fr](mailto:ce.cpdeps49@ac-nantes.fr)

### Fiche 6

## “Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari Étape 2 : initiation du mouvement et espace

Voici la vidéo numéro 2 qui est plus longue avec plus de consignes.

Lien sans publicité : <https://safeyoutube.net/w/G7nB>

(Voici la version Youtube si problème de lecture : <https://youtu.be/pYkOJSaj98A>)

### Contenus

- ✓ Présentation des ateliers (consignes à respecter, attentes) et discussion sur les mots reçus par les classes partenaires.
- ✓ Échauffement : apprentissage d'une danse populaire commune.
- ✓ Exploration : En partant de l'échauffement, transformer le geste en relation avec l'espace (petit, grand, sur place, en déplacement), en isolant les parties du corps (bras, pieds ou corps global), en changeant les rythmes et les dynamiques.
- ✓ Retour au calme : yoga (l'arbre).
- ✓ DÉFI : Réaliser seul la consigne en imaginant de la peinture sur différentes parties du corps, peindre sa chambre sur sa musique préférée. Tester pendant la semaine dans chaque pièce de la maison.

### Prolongements possibles

- À partir de l'exploration corporelle individuelle, collecter les réponses des élèves : parties du corps, niveaux et orientations, vitesses et rythmes, pour arriver aux fondamentaux de la danse et en définir les différentes variables.
- Le yoga à l'école : faire du lien avec d'autres postures et/ou d'autres pratiques corporelles douces et en rappeler le sens et les objectifs.

[La santé à l'école](#)

<https://rye-yoga.fr/exercices>

- Danser à la maison : certains chorégraphes ont exploré le lien entre danse et architecture et/ou la maison. Voici quelques pistes :

- Vue sur les marches : <https://www.theatre-chailot.fr/fr/vues-marches>
- Les chaises : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/rosas-danst-rosas?s>
- La maison : <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/avis-de-demolition?s>

Pour tout renseignement ou aide complémentaire, vous pouvez contacter les CPD EPS [ce.cpdeps49@ac-nantes.fr](mailto:ce.cpdeps49@ac-nantes.fr)

Fiches 7, 8, 9 et 10

**“Dansons chez nous”, Compagnie C’hoari  
Étapes 3 à 6**

*(À venir)*