

Ecole Les Hirondelles, Trévoux
Classe de CM1-CM2, avec Katell

Les élèves peuvent, s'ils le souhaitent et s'ils le peuvent, s'entraîner à la maison :

Échauffement :

- Réveille le regard, posture neutre
- Frotte, tapote, balaie, secoue tout/ statue, enveloppe le corps, le regard sur les mains
- Marche dans l'espace, si quelqu'un s'arrête, tout le monde s'arrête, on se met à l'écoute les uns des autres et on ne suit pas la personne
- Danse des verbes d'action : Tourner, secouer, reculer, faire un équilibre, avancer, sauter, s'étirer, aller doucement dans le sol, danser avec les bras et les jambes, remonter.

Premières propositions autour de Joséphine Baker :

Mouvement	Remarques	Temps
1. « Bras Egyptien » balance la tête Coudes pliés à 90 °, à la même hauteur que les épaules	Les coudes ne bougent pas	4
2. Mains sur les hanches, balance le bassin	Le regard est de face	4
3. Saute, monte un genou l'un après l'autre, les coudes pliés à 90°	2 fois	4
4. Avance, fais 4 pas, en même temps, les coudes sont pliés, proche du corps, les mains devant regardent le ciel, jeux de coudes	Éloigne et rapproche les coudes du corps, l'un après l'autre	4
5. 1 tour, le pied gauche, en dessinant des cercles, caresse le sol		4
6. Un saut de chaque côté ; en ouvrant grand les bras	On commence à sauter à gauche	4
7. Les bras parallèles (tendus, l'un à côté de l'autre) partent d'en haut et plongent devant, font une vague	Un pied devant l'autre Je descends et remonte les bras	4
8. 1 tour en marchant, les bras tendus sur les côtés	On pourrait le faire vers les deux côtés, une fois vers la gauche, une fois vers la droite	4 +4 ?
9. Sauts dans l'espace	Je saute, je m'arrête et je recommence	4

Retour au calme :

La « boule d'énergie » : Dans ma main, je tiens une boule d'énergie. Je prends l'air, je gonfle, j'agrandis la boule d'énergie, je souffle, mes mains se rapprochent à nouveau. Je le fais doucement, saccadé, vite.

Consignes pour continuer à explorer cette chorégraphie :

Les élèves choisissent pour l'instant la musique qu'ils aiment et qu'ils peuvent écouter à la maison

1. **Vitesses** : Joue avec les vitesses, essaie de refaire ces mouvements au ralenti, le plus doucement du monde
2. **Répétitions** : Amuse-toi à répéter le même mouvement, celui ou ceux que tu aimes, plusieurs fois
3. **Vitesses et répétitions** : Amuse-toi à répéter le même mouvement plusieurs fois, en jouant aussi avec la vitesse, parfois très vite, parfois ralenti.
4. **Orientation** : Amuse-toi à changer les orientations. Fais la danse face au spectateur puis de profil, en montrant le côté du corps, à droite ou à gauche, ou de dos.
5. **Crée ta danse** : transforme cette chorégraphie et crée ton propre enchaînement, avec des jeux de répétitions, de vitesses et d'orientation.
6. **Partage ta danse** : Transmets ta danse à la classe, avec le moyen d'échange qui tu plais et qui est le plus facile pour toi. Les mouvements sont numérotés
 - A l'écrit : Par exemple, tu peux écrire « mouvement 1 au ralenti puis accéléré, 2 fois, de profil »
 - En dessinant, sous un format BD, avec des cases, mouvement par mouvement, tu peux y mettre une légende s'il y a des répétitions ou des jeux d'orientation et de vitesse
 - En photos, tu peux demander à tes parents de te prendre en photos, mouvement après mouvement
 - En vidéo, si c'est possible, tu peux demander à tes parents de te filmer
 - Ou autrement si tu as d'autres bonnes idées.

Pour continuer à créer notre danse, nous pourrions associer les différentes idées de chacun et choisir ensemble sur quelle musique de Joséphine Baker nous les danserons.

Nous continuerons, une fois ce travail effectué, à transformer ces mouvements, en y ajoutant des déplacements, des passages dans le sol et des jeux de danse en groupe.

Et puis, pour ceux et celles qui le souhaitent, choisissez une chanson de Joséphine Baker que vous avez appris avec votre maîtresse et inventez une danse dessus. Transmettez-la aussi à la classe.

Amusez-vous, dansez !