

TRAME DE VARIANCE EN DANSE

La trame de variance permet de faire évoluer n'importe quelle situation d'apprentissage en jouant sur les 5 composantes de la danse et cela en fonction des réponses motrices des élèves dans le but de les faire explorer d'autres possibilités et donc les faire progresser.

CORPS	ESPACE	TEMPS	RELATION À L'AUTRE	ENERGIE
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Travailler différentes parties du corps</u> : Quel segment bouge? Quel appui (nombre, type, réel ou imaginaire)? Comment (dissociation, coordination, isolation)? • <u>Travailler différentes positions</u> : Debout, couché, à genoux, courbé, droit, en boule • <u>Travailler différentes actions motrices</u> : Marcher, courir, sauter, se balancer, tomber, glisser, tourner, étirer, dégouliner... • <u>Travailler le regard</u> : Quelle direction (sur un point fixe, sur un partenaire, fuyant). Quelle intensité? • <u>Travailler avec des objets</u> : Matériel d'EPS (ballon, cerceau, bâton, corde...) Objets du quotidien (parapluie, téléphone, chaise, boîte...) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Travailler les déplacements</u> : Quelle direction (avant, arrière, côté)? Quelle trajectoire (sinueuse, rectiligne, spiralaire, courbe, zig zag, circulaire, en diagonale)? • <u>Travailler les volumes</u> : Dans une bulle, dans un tube, entre deux murs... • <u>Travailler les niveaux</u> : Haut, bas, intermédiaire (accroupi ou à genoux), les chutes, les sauts • <u>Travailler les orientations</u> : De face, de profil, de dos • <u>Travailler l'espace scénique</u> : Entrées, sorties, traversées, zones délimitées 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Travailler sur la vitesse</u> : Ralentie, lente, normale, rapide, accélérée Alterner ces différentes vitesses, marquer des accents et des ruptures. • <u>Travailler sur les rythmes</u> : Avec ou sans support musical, jouer avec des silences, des modulations du rythme, adapter sa production à une autre musique, à un autre monde sonore, à une autre durée. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Les différentes formes de groupement</u> : solo, duo, trio, quatuor, autres groupes • <u>Travailler sur le faire ensemble</u> En décalage, en complémentarité, en opposition, à l'unisson, en question réponse, en cascade... • <u>Travailler sur les formations</u> : Face à face, dos à dos, en ligne, en cercle, en dispersion, en grappe, en colonne, en carré, en triangle, en serpent • <u>Travailler sur les contacts</u> : Accepter, refuser, éviter, se regarder, se toucher, s'accompagner, s'appuyer, se porter... en modifiant les formes, les surfaces, l'intensité de contact 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Travailler sur les contrastes</u> : Lié, fluide / saccadé Faible / fort Lisse / rugueux Lourd / léger Petit / grand • <u>Travailler sur un état, une émotion</u> : Être mou, résistant, pressé, surpris, fatigué, en colère, heureux, triste, effrayé... • <u>Travailler sur des verbes inducteurs</u> : Effleurer, glisser, froter, exploser, dégouliner, pétiller, casser, planer...