

# LA DANSE DES JEUX

## LIVRET PÉDAGOGIQUE

Pour faire vivre la **Danse des Jeux** dans vos classes ou vos associations sportives.

Ecoles maternelles et élémentaires, collèges, lycées : **dancez !**



Livret pédagogique proposé par

**Ophélie MATHIEU**

Professeur agrégé EPS, Chargée de mission d'inspection pour la valorisation de la pratique danse – Académie de Paris

**Thomas RAMIRES**

Professeur agrégé EPS, Membre CMN HipHop Battle UNSS, Président Compagnie BurnOut-Jann Gallois, Expert EtToiEn2024 ? – Académie de Paris

**Avec l'aide de Déborah SERFATI pour la rédaction des fiches activités 30' APQ pour le premier degré**

Conseillère Pédagogique EPS, Chargée de mission Génération 2024, Référente 30 APQ – Académie de Paris

# PARTIE 1 : MATERNELLE - ÉLÉMENTAIRE

**Participer à la Danse des Jeux en milieu scolaire à travers 10 séances de 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (APQ)**



*Conçue de façon à être accessible à tous, la Danse des Jeux est un moyen de se retrouver en mouvement pour se préparer au grand rendez-vous des Jeux, et constitue une formidable occasion de faire le lien entre l'art, le sport, les valeurs olympiques et paralympiques grâce à la danse.*


*A la fois création chorégraphique et projet pédagogique, la Danse des Jeux permet aussi d'encourager l'activité physique et d'enrichir le parcours d'éducation artistique des élèves. Les professeurs et leurs élèves sont invités à s'en emparer afin d'inscrire leur établissement dans l'élan des Jeux olympiques et paralympiques !*

La fiche de création ci-dessous retrace le scénario global de la séquence pédagogique de la Danse des Jeux.

Pour les différentes activités, vous trouverez en annexe une fiche dédiée plus détaillée qui propose notamment de faire le lien avec les autres disciplines scolaires.

Différentes séances d'APQ sont proposées :

- Des séances en salle de classe ;
- Des séances en extérieur ;
- Des séances courtes qui se décomposent en différents temps de 5 ou 10 minutes, à répéter plusieurs fois dans la journée ;
- Des séances longues qui durent une fois 30 minutes.

SCENARIO MUSICAL			FICHE DE CREATION			
« DANSE DES JEUX » MOURAD MERZOUKI	DECOUPAGE 1 LIGNE = 8 TEMPS	REPERES TRAITEMENT DIDACTIQUE SCOLAIRE	CONTRAINTES DE CREATION		SEQUENCE PEDAGOGIQUE	
REFRAIN 0 à 20s	1	DEBUT	<b>SCENARIO COMPOSITION (DEBUT &amp; FIN)</b> Choisir un scénario parmi les 3 proposés ou en inventer un		<b>SEANCE 1 et 2</b> <u>Objectifs du jour :</u> En classe Se repérer sur la musique Apprentissage du refrain assis  <b>SEANCE 3</b> <u>Objectifs du jour :</u> En classe ou dehors Apprentissage du refrain debout + mise en espace  <b>SEANCE 4</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors Choix du scénario + Refrain	
	1		<b>CYCLE 1</b> <b>« PRENDS TON ENVOL »</b> (Inspiration Nat. Synchro. Gymnastique, Saut en hauteur)	<b>CYCLE 2</b> <b>« TOUS ENSEMBLE »</b> (Inspiration Rugby, Handi Basket, Football)		<b>CYCLE 3</b> <b>« OCCUPE TON CAMP »</b> (Inspiration Tennis, Handi Basket, Badminton, Volleyball)
	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe dispersé sur scène, tous assis en tailleur</li> <li>• Écllosion lente pour position debout puis 3 sauts sur places</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe entier en ronde centre scène (contact par les mains)</li> <li>• Rotation de la ronde puis dispersion sur l'espace scénique</li> <li>• Fin arrêt sur image (freeze) groupe centre scène</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe scindé en 2</li> <li>• Entrée simultanée par cour et jardin</li> <li>• Moment rencontre 2 à 2</li> <li>• Fin arrêt sur image (pause) avec son partenaire 2 à 2</li> </ul>
	1		Fin : reprendre 3 sauts dans un espace différent			
LA DANSE (1 <sup>ère</sup> boucle) 20 à 37s	1	LA DANSE	<b>MISE EN ESPACE</b> Faire réaliser le refrain avec ou sans guidage à la voix du professeur Cycle 1 : Tous ensemble face « caméra » Cycle 2 : En deux groupes toujours face caméra Cycle 3 : En deux groupes face à face soit profil à la caméra		<b>SEANCE 5</b> <u>Objectifs du jour :</u> En classe Je mime des sports, grâce aux pictogrammes  <b>SEANCE 6</b> <u>Objectifs du jour :</u> En classe Je choisis les 4 sports et les fixe	
	1					
	1					
	1					
LA DANSE (2 <sup>ème</sup> boucle) 38s à 53s	1	LA DANSE	<b>MISE EN ESPACE</b> Faire réaliser le refrain avec ou sans guidage à la voix du professeur Cycle 1 : Tous ensemble face « caméra » Cycle 2 : En deux groupes toujours face caméra Cycle 3 : En deux groupes face à face soit profil à la caméra		<b>SEANCE 6</b> <u>Objectifs du jour :</u> En classe Je choisis les 4 sports et les fixe	
	1					
	1					
	1					
LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES 54 à 1m10s	1	LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES	<b>CHOIX 1 reproduction</b>	<b>CHOIX 2 création</b> <b>LES PICTOGRAMMES</b>	<b>SEANCE 7 &amp; 8</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors	
	1		REPRODUIRE LES SPORTS DE LA VIDEO DE FACON STATIQUE	Choisir des sports olympiques et paralympiques parmi les pictogrammes officiels pour les transformer en gestes.		
	1			 <b>A choisir dans l'affiche des pictogrammes en annexe</b>		
	1					

« CLAP/CLAP »	1	<b>CREATION BREAKDANCE</b>	<b>AU SOL EN SOLO</b>  S'initier au breaking en travaillant des déplacements au sol des positions clés <b>Voir l'affiche Positions Clés Breaking en annexe</b>	Mémoriser : Début + Refrain + Sports  <b>SEANCE 9</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors Au sol en solo  <b>SEANCE 10</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors Mémoriser : Toute la chorégraphie  <b>SEANCE 11</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors Je danse la victoire au ralenti  <b>SEANCE 12</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors Mémoriser : Toute la chorégraphie + La danse de la victoire !  <b>SEANCE 13</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors : Tester des Freeze !  <b>SEANCE 14</b> <u>Objectifs du jour :</u> Dehors : Mémoriser : Toute la chorégraphie + le freeze de fin !  CAPTATION VIDEO !
REFRAIN 1m20s à 1m36s	1			
1	1			
1	1			
LA DANSE (1 <sup>ère</sup> boucle) 1m37s à 1m53s	1	<b>LA DANSE</b>	<b>IDEM</b>  <b>Faire réaliser le refrain avec ou sans guidage à la voix du professeur</b> Cycle 1: Tous ensemble face « public ou caméra » Cycle 2: En deux groupes toujours face « public ou caméra » Cycle 3: En deux groupes face à face ou de profil	
1	1			
1	1			
1	1			
LA DANSE (2 <sup>ème</sup> boucle) 1m54s à 2m09s	1	<b>LA DANSE</b>	<b>IDEM</b>  Choix 1: la chorégraphie se termine ici ! Choix 2: Poursuivre avec 4 séances bonus pour créer une fin originale avec la suite de la fiche	
1	1			
1	1			
1	1			
LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES 2m10s à 2m27s	1	<b>LES SPORTS OLYMPIQUES &amp; PARALYMPIQUES</b>	<b>IDEM</b>  Choix 1: la chorégraphie se termine ici ! Choix 2: Poursuivre avec 4 séances bonus pour créer une fin originale avec la suite de la fiche	
1	1			
1	1			
1	1			
« CLAP/CLAP »	1	<b>DUO &amp; FIN</b>	<b>« JE DANSE LA VICTOIRE AU RALENTI ! »</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tout le monde regarde à droite pour regarder le public imaginaire acclamer les champions</li> <li>▪ Tout le monde regarde en l'air et lève les bras avec le plus grand sourire possible</li> <li>▪ Les bras descendent par les côtés, je cours au ralenti vers un camarade pour lui faire une accolade <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ajouter un geste de victoire au ralenti, chacun le sien !</li> </ul> </li> </ul> <b>FREEZE !</b> Apprentissage d'un freeze parmi les différents niveaux <b>Voir l'affiche Les Freezes en annexe</b> Chaque élève réalise un freeze de fin – le groupe forme une statue géante	
1	1			
PAUSE	1			
1	1			
1	1			
REFRAIN 2m28s à 3m15s	1			

## PARTIE 2 : COLLÈGE - LYCÉE

**Participer à la Danse des Jeux en milieu scolaire à travers 10 séances de 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (APQ)**



*Les collèges et lycées peuvent également prendre part à la Danse des Jeux en s'appropriant librement la chorégraphie ou en l'inscrivant dans leur programme pédagogique de l'année scolaire.*

*Un concours sera également organisé au début de l'année 2024 pour ces publics, qui pourront proposer leur propre chorégraphie de la Danse des Jeux. Le concours sera porté par les Académies volontaires en lien avec l'UNSS et la FFSU et relayé par Paris 2024 dans le cadre de l'Olympiade Culturelle. Il se conclura par un grand rassemblement au Théâtre de la Ville le 18 mai 2024.*

*Plus d'information à venir très vite sur le site Génération Paris 2024 ( <https://generation.paris2024.org/la-danse-des-jeux> )*

Deux propositions pour participer à la Danse des Jeux en milieu scolaire :

1/ À l'AS : apprendre et reproduire la Danse des Jeux en choisissant une version qui correspond au niveau de vos élèves grâce aux différents tutoriels vidéo (version simple ou version avancée) ;

2/ À l'AS ou en EPS = utiliser la fiche de création ci-dessous pour proposer une séquence pédagogique afin que les élèves puissent créer une version augmentée de la Danse des Jeux en passant par un processus de création artistique. Certaines situations d'apprentissage sont détaillées dans les fiches activités en annexe.

SCENARIO MUSICAL		FICHE DE CREATION				
« DANSE DES JEUX » MOURAD MERZOUKI	DECOUPAGE 1 LICNE = 8 TEMPS	REPERES TRAITEMENT DIDACTIQUE SCOLAIRE	CONTRAINTES DE CREATION		SEQUENCE PEDAGOGIQUE	
REFRAIN 0 à 20s	1	DEBUT	<b>SCENARIO COMPOSITION (DEBUT &amp; FIN)</b> Choisir un scénario parmi les 4 proposés ou en inventer un !		<b>SEANCE 1</b> <u>Objectifs du jour :</u> Se repérer sur la musique Apprentissage du refrain Via tablette ou par le professeur (fiche verbalisation de la chorégraphie) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul> <b>SEANCE 2</b> <u>Objectif du jour :</u> Apprentissage du refrain Situation d'apprentissage La cocotte en annexe (pour créer un refrain modifié) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul> <b>SEANCE 3</b> <u>Objectif du jour :</u> Fixer et répéter le refrain modifié Choix du scénario Création du début + Refrain <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul> <b>SEANCE 4</b> <u>Objectif du jour :</u> Fixer répéter Début + Refrain	
	1					
	1		<b>CYCLE 3 Collège</b> <b>« OCCUPE TON CAMP »</b> (Inspiration Tennis, Handi Basket, Badminton, Volleyball) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe scindé en 2</li> <li>• Entrée simultanée par cour et jardin</li> <li>• Moment rencontre 2 à 2</li> <li>• Fin arrêt sur image (pause) avec son partenaire</li> </ul>	<b>CYCLE 4 Collège</b> <b>« RENTRE DANS MON CERCLE »</b> (Breaking, Lutte) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation essaim d'abeille centre scène</li> <li>• Courses circulaires en cascade pour se placer sur son spot               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fin en cercle tous liés par les épaules/bras (un danseur au centre ?)</li> </ul> </li> </ul>		
	1		<b>CYCLE 4 COLLEGE</b> <b>« AIGUISE TES FLÈCHES »</b> (Inspiration Tir à l'arc) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placés aléatoirement dans l'espace / orientations variées</li> <li>• Slow motion sur son spot</li> <li>• Déplacements départ à l'écoute vitesses et trajets divers</li> <li>• Fin en retrouvant un spot pour descente au sol en slow motion / orientations variées</li> </ul>	<b>LYCEE</b> <b>« PORTÉ PAR MON ÉQUIPE »</b> (Inspiration Rugby, Natation synchronisée) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrepoint dans l'espace / groupe dans un angle opposé à un danseur solo               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Q°/ R entre les 2 parties</li> </ul> </li> <li>• Déplacement pour début chorégraphie</li> <li>• Fin avec un porté du danseur solo par le groupe</li> </ul>		
	1		LA DANSE	<b>LA COCOTTE</b> Apprentissage du refrain par le professeur ou avec une tablette sur pieds (reproduction du tutoriel par les élèves) Tirer au sort dans la cocotte 3 procédés de composition Les utiliser pour rendre la Danse des Jeux « différente & unique » <b>Voir annexe MODELE COCOTTE</b>		
	1					
1						
1						
LA DANSE (1 <sup>ère</sup> boucle) 20 à 37s	1	LA DANSE	<b>LA COCOTTE</b> Apprentissage du refrain par le professeur ou avec une tablette sur pieds (reproduction du tutoriel par les élèves) Tirer au sort dans la cocotte 3 procédés de composition Les utiliser pour rendre la Danse des Jeux « différente & unique » <b>Voir annexe MODELE COCOTTE</b>		<b>SEANCE 3</b> <u>Objectif du jour :</u> Fixer et répéter le refrain modifié Choix du scénario Création du début + Refrain <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul>	
	1					
	1					
LA DANSE (2 <sup>ème</sup> boucle) 38 à 53s	1	LA DANSE	<b>LA COCOTTE</b> Apprentissage du refrain par le professeur ou avec une tablette sur pieds (reproduction du tutoriel par les élèves) Tirer au sort dans la cocotte 3 procédés de composition Les utiliser pour rendre la Danse des Jeux « différente & unique » <b>Voir annexe MODELE COCOTTE</b>		<b>SEANCE 4</b> <u>Objectif du jour :</u> Fixer répéter Début + Refrain	
	1					
	1					

	1					
LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES 54s à 1m10s	1	LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES	CHOIX 1 – reproduction REPRODUIRE LES SPORTS DE LA VIDEO	CHOIX 2 – création LES PICTOGRAMMES Choisir des sports olympiques et paralympiques parmi les pictogrammes officiels ci-dessous pour les transformer en gestes	 <b>A choisir dans l'affiche des blasons en annexe</b>	Situation d'apprentissage Sports Olympiques <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul> <b>SEANCE 5</b> <u>Objectif du jour:</u> Répéter Début + Refrain Fixer et répéter Sports Olympiques
	1					
	1					
	1					
« CLAP/CLAP »	1	CREATION BREAKDANCE	AU SOL EN SOLO	<b>Utiliser les positions-clés en Breaking</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lier 3 positions choisies parmi les 7 proposées en annexe</li> </ul> <b>Voir la fiche Positions Clés en annexe</b>		Situation d'apprentissage « Au sol en solo » (cf. annexe) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul> <b>SEANCE 6</b> <u>Objectif du jour:</u> Répéter Début + Refrain + Sports Olympiques Fixer et répéter Au sol en solo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul>
1						
1						
1						
REFRAIN 1m20s à 1m36s	1	LA DANSE	IDEM en cycle 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danse le refrain avec les mêmes transformations que le premier</li> </ul>		<b>SEANCE 7</b> <u>Objectif du jour:</u> Répéter Début + Refrain + Sports Olympiques + création breakdance Ajouter le refrain à la suite (ou créer un nouveau refrain modifié) Ajouter les pictogrammes à la suite <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépassé</li> <li>○ Atteint</li> <li>○ Non Atteint</li> </ul>
1						
1						
1						
LA DANSE (1 <sup>ère</sup> boucle) 1m37s à 1m53s	1	LA DANSE	ENCORE LA COCOTTE en cycle 4 & lycé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirer au sort dans la cocotte 3 nouveaux procédés de composition</li> <li>• Les utiliser pour rendre la Danse des Jeux « différente &amp; unique »</li> </ul>		
1						
1						
1						
LA DANSE (2 <sup>ème</sup> boucle) 1m54s à 2m09s	1	LA DANSE	IDEM LES PICTOGRAMMES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir 2 sports olympiques et 2 sports paralympiques parmi les pictogrammes officiels ci-dessous</li> <li>• Chaque pictogramme choisi devient 1 geste répété ...</li> </ul>		
1						
1						
1						
LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES 2m10s à 2m27s	1	LES SPORTS OLYMPIQUES & PARALYMPIQUES	DUO ACTION REACTION	En duo côte à côte réaliser 3 actions-réactions : bras –coudes –mains -> 2x8 temps PAUSE SLOW MOTION 1x8 temps + 2x8 temps		
1						
1						
1						
« CLAP/CLAP »	1	DUO & FIN		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'action de l'un engage la réaction de l'autre : les notions de contact, de temporalité et d'impulse du mouvement sont importantes.</li> </ul>		
1						
1						
1						
PAUSE	1					
	1					

REFRAIN 2m28s à 3m15s	1			
	1		Associer un déplacement/ deux orientations / deux niveaux <ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement : direct de A à B / indirect de A vers B <ul style="list-style-type: none"> <li>Orientation : de face, de dos, de profil <ul style="list-style-type: none"> <li>Niveaux : debout, médian, au sol</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> Associer du relief de temps vitesse / pop / slow motion (Contrastes Energie/ Temps)	<b>SEANCE 8</b> <u>Objectif du jour :</u> Répéter Début + Refrain + Sports Olympiques + Refrain + Sports Olympiques Situation d'apprentissage Duo Action-Réaction <ul style="list-style-type: none"> <li>Dépassé</li> <li>Atteint</li> <li>Non Atteint</li> </ul>
	1		<b>FREEZE !</b> Apprentissage d'un freeze parmi les différents niveaux suivants : Chaque élève réalise un freeze de fin – le groupe forme une statue géante <b>Voir l'affiche Les Freezes en annexe</b>	<b>SEANCE 9</b> <u>Objectif du jour :</u> Répéter Début + Refrain + Sports Olympiques + Refrain + Sports Olympiques Fixer et répéter Duo Action-Réaction Situation d'apprentissage Freeze <ul style="list-style-type: none"> <li>Dépassé</li> <li>Atteint</li> <li>Non Atteint</li> </ul>
	1			<b>SEANCE 10</b> <u>Objectif du jour :</u> Fixe et répéter Freeze Répétition de toute la chorégraphie <ul style="list-style-type: none"> <li>Dépassé</li> <li>Atteint</li> <li>Non Atteint</li> </ul> <b>CAPTATION VIDEO !</b>



# Le Parcours d'Éducation Artistique et Culturelle (PEAC)

- **Pilier « Connaître »** : qui est Mourad Merzouki ? Qu'est-ce que l'Olympiade Culturelle ? Qu'est-ce que la danse hip hop, son histoire ? Travailler son œil de spectateur.  
⇒ Liuret historique *Si le hip hop m'était conté* : Cliquez [ici](#)
- **Pilier « Pratiquer »** : relever le défi de « La Danse des Jeux »
- **Pilier « Rencontrer »** : organiser une sortie spectacle, proposer dans l'établissement un atelier du regard autour d'une pièce de Mourad Merzouki, ou encore aller danser « la Danse des Jeux » dans un lieu culturel de votre territoire.

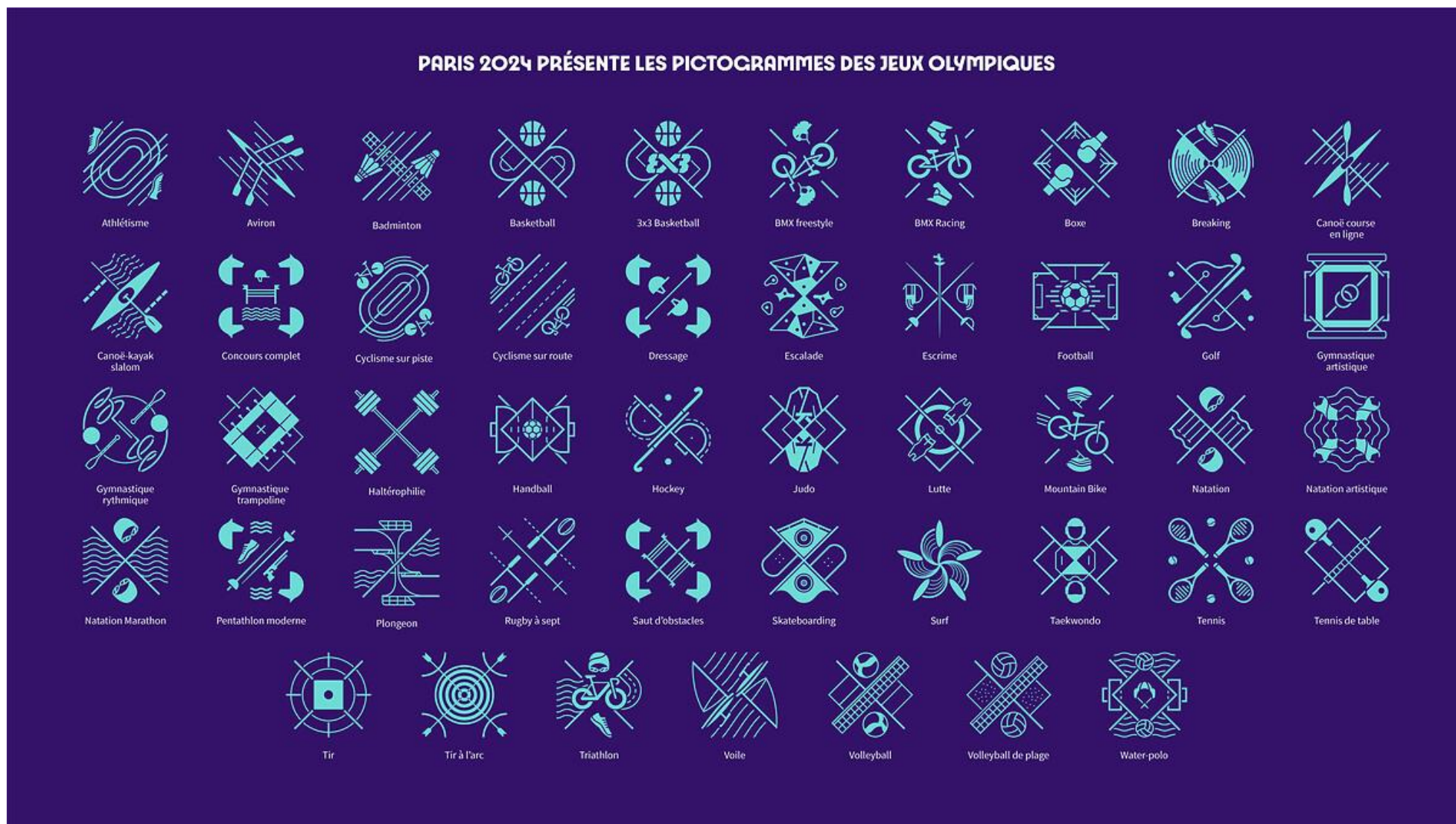
Voici une liste de vidéos permettant de proposer aux élèves un atelier du regard autour de l'œuvre de Mourad Merzouki et de sa compagnie Käfig (soit en amont de votre séquence Danse des Jeux pour créer de la curiosité, comme source d'inspiration pendant la séquence, ou encore à la fin de votre séquence comme conclusion à la pratique) :

- La minute du spectateur – Mourad Merzouki  
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/la-minute-du-spectateur-2021-mourad-merzouki?s>
- Web documentaire interactif : Käfig, portrait d'une compagnie  
<https://www.numeridanse.tv/themes/webdocs/kafig-portrait-dune-compagnie?t>
- Documentaire Käfig, 20 ans de danse en partage  
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/kafig-20-ans-de-danse-en-partage?s>
- Documentaire La danse aux poings  
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/la-danse-aux-poings?s>
- Pièce Boxe, Boxe  
<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/boxe-boxe?s>

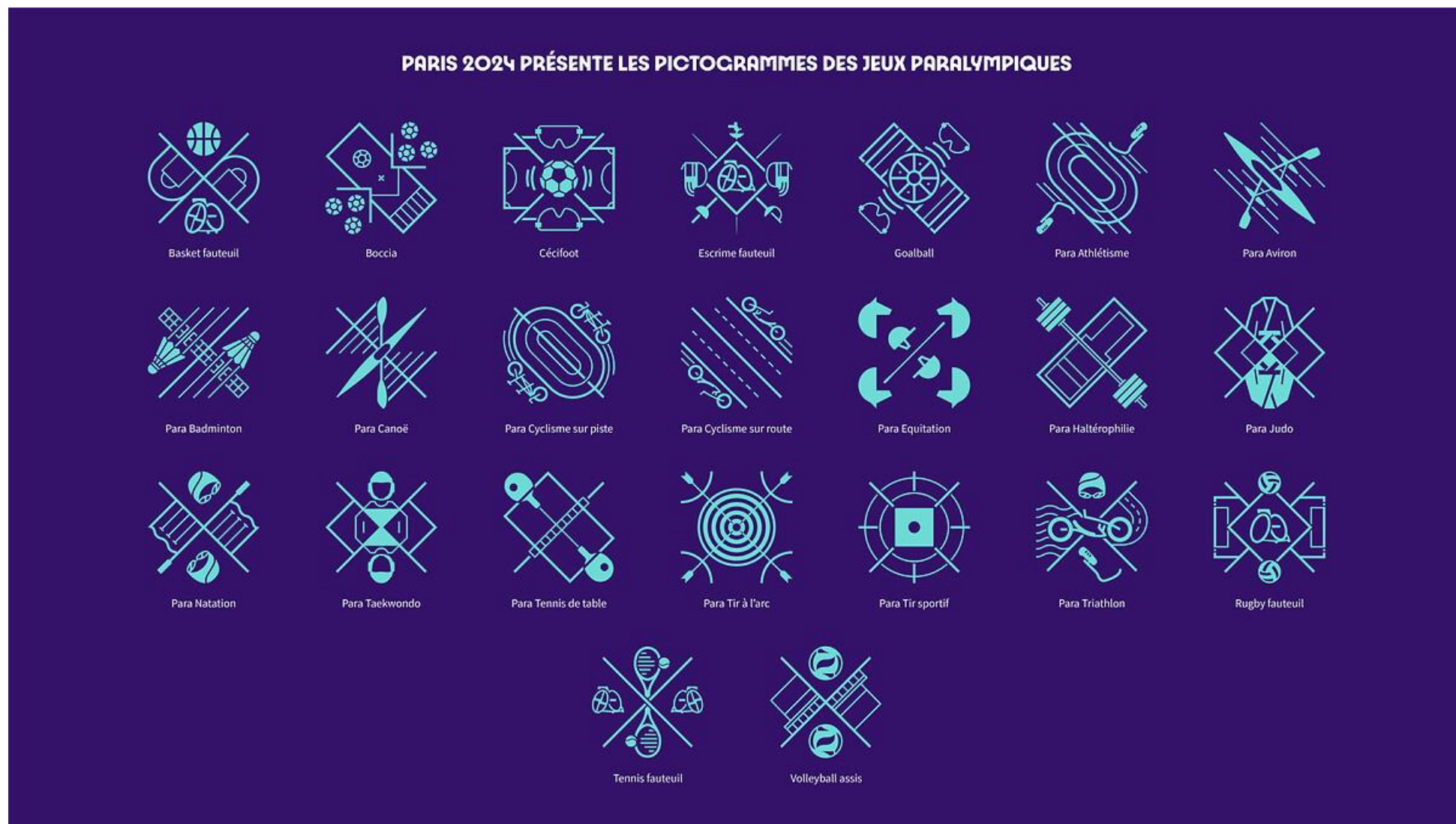
La part collective du Pass'culture via la plateforme ADAGE vous aide à financer vos projets EAC (billetterie de spectacle, visite des lieux culturels de votre territoire, rencontre et atelier avec des artistes...). Toutes les informations sur la page éducol : <https://eduscol.education.fr/3004/l-application-adage>



# ANNEXE 1.1 : LES PICTOGRAMMES OLYMPIQUES



# ANNEXE 1.2 : LES PICTOGRAMMES PARALYMPIQUES





# ANNEXE 2 : AFFICHE POSITIONS CLÉS DU BREAKING



1



2



3



4



5



6



7

# ANNEXE 3 : AFFICHE LES FREEZES



NIVEAU 1

NIVEAU 2



NIVEAU 3

# ANNEXE 4 : MODÈLE DE COCOTTE

## Question-Réponse

Un groupe danse la première partie de « la danse » (c'est la question) pendant que l'autre groupe attend, puis le deuxième groupe danse la deuxième partie de « la danse » (c'est la réponse) pendant que le premier groupe attend. Il est possible de couper « la danse » aussi en 4 parties, et de faire 2 questions-réponses.

## Contagion

Un ou plusieurs élèves commencent la danse, celle-ci vient contaminer les élèves immobiles petit à petit jusqu'à ce que tous les élèves dansent en même temps.

## Cascade

Les élèves réalisent un ou plusieurs gestes les uns après les autres (sur le modèle de la « Ola »).

## Contre-point

Un danseur est isolé du groupe dans l'espace, il danse à l'unisson\* ou non du reste du groupe.

## Qui va à la chasse

Les élèves dansent à l'unisson\* à un moment choisi chaque élève prend la place d'un autre pour continuer à danser.

## La boussole

Les élèves dansent dans les 4 points cardinaux.

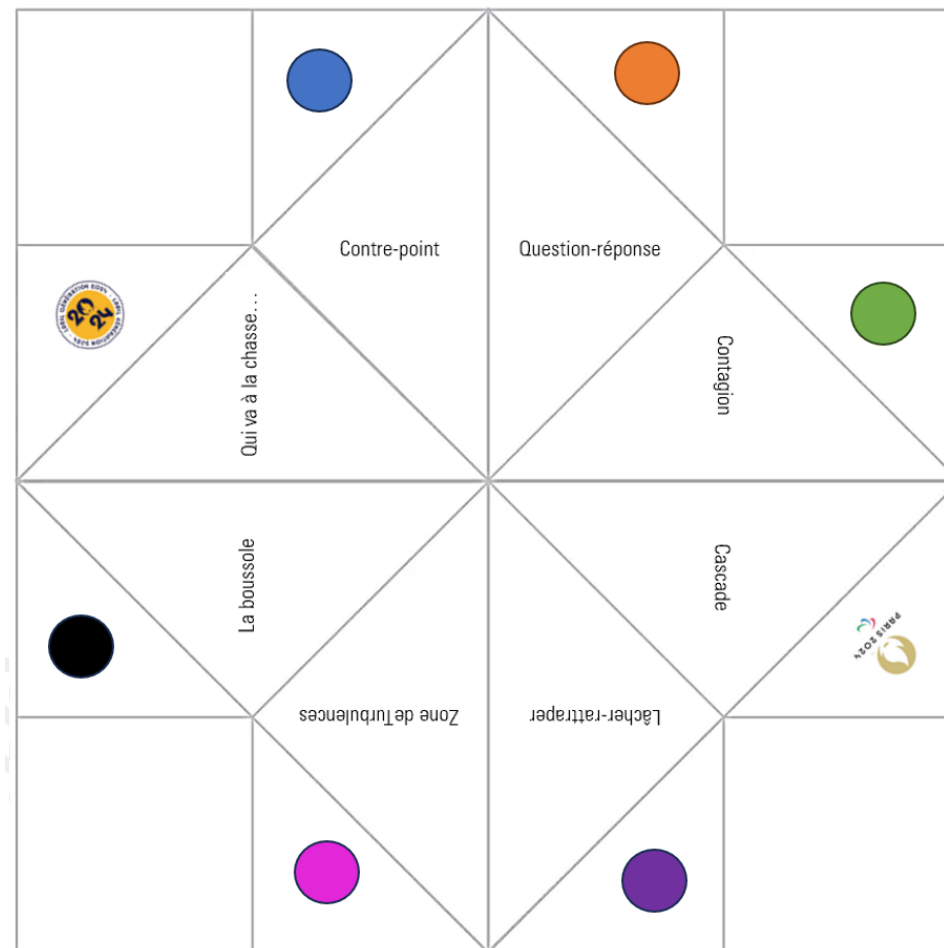
## Zone de turbulences

Pendant la partie intitulée « la danse » les élèves ont un moment de turbulences, ils doivent s'organiser pour se passer dessus, dessous ou entre eux dans l'espace.

## Lâcher rattraper

Un ou plusieurs élèves lâchent l'unisson\* pour faire autre chose ou une pause, puis reprennent l'unisson en route (à faire une ou plusieurs fois).

\*Unisson : tout le monde danse la même chose en même temps





# ANNEXE 5 : FICHES ACTIVITES

## Fiche 1 : Ensemble sur la musique

PARTIE 1 : DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE COLLEGE ET LE LYCEE	
<b>OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT</b>	Amener les élèves à se repérer sur la musique pour être à l'aise dans la création et l'interprétation de la chorégraphie – s'échauffer
<b>BUT POUR L'ELEVE</b>	Reconnaître les 3 parties de la musique « LE REFRAIN » – « LA DANSE » – « LES SPORTS » – s'échauffer
<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	Les élèves sont dans un espace délimité type plateau scénique, la musique est lancée dans un premier temps à la voix du professeur faire des différentes actions, puis petit à petit sans l'aide du professeur pour reconnaître les 3 temps.
<b>CONSIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le refrain :</b> je me déplace sur la pulsation de la musique un temps, un pas (puis variable à la voix : je me déplace en avant, en arrière, sur un sol glacé, sur un sol brûlant, sur un sol sablé...)</li> <li>• <b>La danse :</b> je reste sur place, j'enroule ma colonne et je vais me mettre en planche puis je remonte en déroulant la colonne sur jambes fléchies autant de fois que nécessaire sur la durée du refrain</li> <li>• <b>Les sports olympiques et paralympiques :</b> je me déplace en slow motion en me centrant sur mes appuis et mon centre.</li> <li>• <b>On peut imaginer cet échauffement de la séance 1 à 4 puis pour les séances 5 à 10 :</b> Danser le refrain du slow motion à l'accélération ultime : Les gestes doivent être précis au ralenti et automatique en vitesse rapide. Enchaîner le refrain sur au moins 5 vitesses différentes en « pilote automatique ».</li> </ul>
<b>Les étapes et feedback clés pour aider les élèves</b>	Repérer la pulsation de la musique en frappant dans les mains sur place, puis commencer le déplacement – Compter à voix haute ou demander aux élèves de compter à voix haute – Puis ils comptent dans leur tête. Indiquer le nombre de fois 8 temps par partie – Repérer avec eux un accent musical.
<b>J'ai réussi si ....</b>	Je sais reconnaître le scénario musical – Je sais me déplacer sur la pulsation de la musique en faisant un pas sur chaque temps.
PARTIE 2 : ADAPTATION 30' APQ POUR LES MATERNELLES ET L'ELEMENTAIRE	
<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séances courtes de 5 minutes à répéter</li> <li>• En salle de classe</li> <li>• Pause musicale dans la journée avec 3 actions différentes pour chaque partie de la musique à l'image d'un chef d'orchestre pour les plus grands, ou en le faisant régulièrement vous pourrez dévoluer les actions à choisir à un chef d'orchestre élève.</li> <li>• Exemples « Refrain » tapoter la table, « La Danse » se masser le visage, « Les sports » s'étirer</li> </ul>
<b>VARIABLES SPECIFIQUES PAR CYCLE</b>	<p><b>Cycle 1 :</b> commencer à jouer uniquement avec « le refrain » (tapoter sur la table lorsque l'on reconnaît le refrain), puis ajouter « la Danse » (je tapote sur la table pour le refrain ET je masse mon visage au moment de « la danse ») et enfin ajouter « les Sports / PS : uniquement refrain / MS : refrain et danse / CS : l'ensemble de la musique. Le PE est le chef d'orchestre.</p> <p><b>Cycle 2 :</b> Ecouter la musique dans son ensemble et demander aux élèves de déterminer le nombre de parties différentes. Trouver une action à faire pour chaque partie (commencer avec l'exemple proposé). Le PE est le chef d'orchestre puis accompagné d'un élève.</p> <p><b>Cycle 3 :</b> Ecouter la musique dans son ensemble et demander aux élèves de déterminer le nombre de parties différentes. Trouver une action à faire pour chaque partie (commencer avec l'exemple proposé). Le PE est le chef d'orchestre puis accompagné d'un élève, puis un élève seul. Les actions à faire peuvent s'orienter vers des jeux de percussions corporelles en rythme avec la musique.</p>
<b>CROISEMENT ENTRE LES ENSEIGNEMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Education musicale : découverte de différents types musicaux de la culture hip hop (voir <i>Si le hip hop m'était conté</i> page 9 du présent livret pédagogique)</li> <li>• Sciences : les différentes parties du corps humain</li> <li>• Histoire : les origines du HIP HOP (voir <i>Si le hip hop m'était conté</i> page 9 du présent livret pédagogique)</li> </ul>

## Fiche 2 : Reproduire une phrase chorégraphique puis la mémoriser

PARTIE 1 : DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE COLLEGE ET LE LYCEE	
<b>OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT</b>	Faire reproduire et mémoriser des trajets moteurs précis et communs aux élèves
<b>BUT POUR L'ELEVE</b>	Apprendre « La Danse » et mémoriser toute la chorégraphie
<b>CONSIGNES &amp; ORGANISATION</b>	<p>POUR APPRENDRE « LA DANSE »</p> <p><b>Exemple organisation pédagogique 1 :</b> En classe inversée, via le tutoriel vidéo envoyé sur l'ENT, les élèves doivent retenir une partie des gestes à la maison et ils seront corrigés et complétés en classe.</p> <p><b>Exemple organisation pédagogique 2 :</b> En classe avec une ou plusieurs tablettes sur pieds : Les élèves apprennent « la danse » par groupe ou en atelier en autonomie en regardant autant de fois qu'ils le souhaitent la vidéo.</p> <p><b>Exemple organisation pédagogique 3 :</b> En classe l'enseignant montre les gestes de la chorégraphie.</p> <p>POUR MEMORISER LA CHOREGAPHIE</p> <p>Faire répéter les élèves partie par partie, puis lier deux parties ... puis trois ... plus la partition musicale et les attentes de création sont claires, plus la mémorisation sera facile. La fiche de création est un repère pour le professeur mais également pour le ou les groupe(s) d'élèves, une sorte de fil rouge.</p>
<b>Les étapes et feedback clés pour aider les élèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découper l'apprentissage par phrase de 8 temps que l'on accumule.</li> <li>• Ne pas hésiter à associer des mots aux gestes pour aider la mémoire de l'enchaînement des gestes (certains gestes sont nommés dans le tutoriel mais les élèves peuvent aussi les nommer ou les renommer).</li> <li>• Changer l'orientation du « public-caméra » pour stabiliser encore plus la mémorisation.</li> <li>• Le professeur donne le départ, puis les élèves se donnent le départ, puis les élèves partent à l'écoute sans se donner un départ « départ ressenti ensemble ».</li> <li>• « La danse » en pilote automatique de l'échauffement aidera aussi à avoir un nombre de répétitions suffisamment important pour que les trajets moteurs puissent devenir les plus précis possible.</li> <li>• Ne pas hésiter à orienter le regard du danseur sur certains points de précisions : sur la vidéo les bras sont tendus, les miens le sont-ils ? ...</li> </ul>
<b>J'ai réussi si....</b>	<p>Je connais mon rôle de danseur du début à la fin de la chorégraphie.</p> <p>Je ne gêne pas les autres sur le plateau.</p> <p>Je n'ai pas besoin de regarder mes camarades en vision centrale en tournant la tête pour savoir où j'en suis.</p>
PARTIE 2 : ADAPTATION 30' APQ POUR LES MATERNELLES ET L'ELEMENTAIRE	
<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En classe par séquence de 10' apprendre dans un premier temps les bras de « la danse » assis puis debout.</li> <li>• Dehors par séquence de 10' apprendre le refrain debout en étant placé dans l'espace sur le plateau (je suis où, je fais quoi).</li> </ul>
<b>VARIABLES SPECIFIQUES PAR CYCLE</b>	<p><b>Cycle 1 :</b> Apprendre que les bras de « la danse »</p> <p><b>Cycle 2 :</b> Apprendre les bras + les jambes</p> <p><b>Cycle 3 :</b> Apprendre « la danse » en cherchant à lever le regard</p>
<b>CROISEMENT ENTRE LES ENSEIGNEMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langues vivantes : réaliser la séance en anglais, allemand, espagnol...</li> <li>• Mathématiques : compter en rythme (possibilité de varier les règles une fois la danse maîtrisée)</li> </ul>



## Fiche 3 : Choix du scénario (1/2)

PARTIE 1 : DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE COLLEGE ET LE LYCEE	
<b>OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT</b>	Permettre aux élèves de faire des choix de mise en scène pertinents concernant le début et la fin de la chorégraphie
<b>BUT POUR L'ELEVE</b>	Rôle de chorégraphe : proposer un début et une fin construits et lisibles pour le spectateur
<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	Les élèves sont dans un espace délimité « le plateau ». En groupe de 3 à 6 élèves maximum pour au moins la phase d'improvisation-exploration ensuite selon votre projet AS en grand groupe ou EPS en petits groupes adapter la suite.
<b>CONSIGNES</b>	<p>Les différents scénarii proposés peuvent être affichés dans la classe/ le gymnase afin que les élèves se les approprient. Il convient de préciser que chaque scénario correspond majoritairement à un cycle mais rien n'est figé selon le niveau de vos élèves. Ces scénarii sont aussi des pistes possibles pour en inventer d'autres, rien n'est figé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cycle 3 : "Occupe ton camp"</b> - groupe scindé en 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrée simultanée par cour et jardin</li> <li>• Moment rencontre 2 à 2</li> <li>• Fin arrêt sur image (pause) avec son partenaire</li> </ul> </li> <li>• <b>Cycle 4 collège : "Rentre dans mon cercle"</b> Formation essaim d'abeille centre scène <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courses circulaires en cascade pour se placer sur son spot</li> <li>• Fin en cercle tous liés par les épaules/bras (un danseur au centre ?)</li> </ul> </li> <li>• <b>Cycle 4 lycée : "Aiguise tes flèches"</b> Placés aléatoirement dans l'espace / orientations variées <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slow motion sur son spot</li> <li>• Déplacements départ à l'écoute vitesses et trajets divers</li> <li>• Fin en retrouvant un spot pour descente au sol en slow motion / orientations variées</li> </ul> </li> <li>• <b>Lycée : "Porté par mon équipe"</b> Contrepoint dans l'espace / groupe dans un angle opposé à un danseur solo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Question/ Réponse entre les 2 parties</li> <li>• Déplacement pour début chorégraphie</li> <li>• Fin avec un porté du danseur solo par le groupe</li> </ul> </li> </ul>
<b>Les étapes et feedback clés pour aider les élèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHOIX d'UN SCENARIO – QUI FAIT QUOI ? QUI SE DEPLACE OÙ ? QUAND ?</li> <li>• Ne pas hésiter à associer la visualisation des positions de chacun aux différents moments clés : INTRO, FIN DE L'INTRO, DEBUT DE LA CHOREGRAPHIE,</li> <li>• Utiliser un carnet de composition pour marquer dans l'espace les positions de chacun.</li> <li>• Fluidifier les transitions avec la chorégraphie initiale.</li> <li>• Filmer pour analyser puis répéter et affiner.</li> <li>• Changer l'orientation du « public-caméra » pour stabiliser encore plus la mémorisation.</li> </ul>
<b>J'ai réussi si ....</b>	<p>Je connais mes différentes positions sur le plateau en fonction des différents tableaux de la chorégraphie.  Le début et la fin de ma chorégraphie sont bien marqués et lisibles pour le public : je suis dans mon rôle.  Je connais mon rôle de danseur du début à la fin de la chorégraphie.  Je ne gêne pas les autres sur le plateau.</p>

## Fiche 3 : Choix du scénario (2/2)

### PARTIE 2 : ADAPTATION 30' APQ POUR LES MATERNELLES ET L'ELEMENTAIRE

- Dans le préau, par séquence de 10', apprendre à se situer dans l'espace de danse (plateau)
- Indiquer deux entrées sur le plateau (côté cour / côté jardin)
- Répartir la classe en deux groupes et les placer à chaque entrée
- Entrée simultanée par cour et jardin
- Les deux groupes s'installent en deux lignes
- Fin arrêt sur image (statue)

**Cycle 1** : Faire entrer les élèves en un seul groupe (petit train, en course, marche lente, etc.) puis se disposer en ronde

**Cycle 2** : Varier les types de déplacements (entre l'entrée et la place d'arrivée), se placer par petits groupes (par 5, 4, 3 ou 2)

**Cycle 3** : Varier les types de déplacements (entre l'entrée et la place d'arrivée), moment rencontre 2 à 2, fin arrêt sur image (pause) avec son partenaire

- Français : Théâtre (le lexique du théâtre et de la danse)
- Mathématiques : Se repérer dans l'espace
- Arts : les différents styles de danse et les différents espaces en danse

## Fiche 4 : Les Pictogrammes

PARTIE 1 : DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE COLLEGE ET LE LYCEE	
OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT	Faire créer de la matière gestuelle aux élèves à partir d'un inducteur
BUT POUR L'ELEVE	Danser 4 sports Olympiques et Paralympiques
ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE	Les élèves sont dans un espace délimité « le plateau ». En groupe de 3 à 6 élèves maximum pour au moins la phase d'improvisation-exploration, ensuite selon votre projet AS en grand groupe ou EPS en petits groupes adapter la suite.
CONSIGNES	<p><b>Cycle 3</b> : Choisir 2 sports Olympiques et 2 sports Paralympiques. Un pictogramme devient un geste arrêté « une statue ». On reste 4 temps sur chaque statue (on fait 2x chaque statue)</p> <p><b>Cycle 4</b> : Choisir 2 sports Olympiques et 2 sports Paralympiques. Les gestes sont répétés/enchaînés et non plus arrêtés (comme dans la vidéo – 1 pictogramme = 4 temps de mouvement)</p> <p><b>Lycée</b> : Choisir 2 sports Olympiques et 2 sports Paralympiques. Idem avec au moins un changement d'orientation des danseurs</p>
Les étapes et feedback clés pour aider les élèves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Première étape les élèves partent dans une phase d'improvisation - exploration pour essayer de mettre en geste des sports</li> <li>• Quel est le geste le plus caractéristique de ce sport ? Y'en a-t-il d'autres ?</li> <li>• Trouver un consensus sur 4 sports ou les faire voter</li> <li>• Les répéter</li> <li>• Les gestes choisis ou les liaisons entre eux doivent permettre d'avoir des appuis stables pour faciliter la réalisation à l'unisson</li> </ul>
J'ai réussi si ....	Nos 4 sports dansés sont réalisés à l'unisson.
PARTIE 2 : ADAPTATION 30' APQ POUR LES MATERNELLES ET L'ELEMENTAIRE	
ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En classe (sans musique), par séquence de 10', jouer à mime ton sport : par équipe de 3 élèves, choisir un sport et le faire deviner aux autres élèves en le mimant puis en trouvant une position fixe.</li> <li>• Conserver 1 ou 2 sports olympiques et paralympiques pour la danse.</li> <li>• En classe ou dans le préau (avec musique), choisir 2 ou 4 sports : rester 8 temps sur chaque statue.</li> </ul>
VARIABLES SPECIFIQUES PAR CYCLE	<p><b>Un pictogramme devient un geste arrêté « une statue »</b></p> <p><b>Cycle 1</b> : Choisir 1 sport Olympique et 1 sport Paralympique. On reste 8 temps sur chaque statue (on fait 2x chaque statue)</p> <p><b>Cycle 2</b> : Choisir 2 sports Olympiques et 2 sports Paralympiques. On reste 8 temps sur chaque statue</p> <p><b>Cycle 3</b> : Choisir 2 sports Olympiques et 2 sports Paralympiques. On reste 4 temps sur chaque statue (on fait 2x chaque statue)</p>
CROISEMENT ENTRE LES ENSEIGNEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mathématiques : Symétrie à partir des pictogrammes, trier les pictogrammes par famille de sport.</li> <li>• Français : réaliser la carte d'identité des sports choisis (date de création, vocabulaire du sport, but du jeu, etc.)</li> <li>• Français : les familles de sports (sport de combat, sport de raquette, sport collectif, etc.)</li> </ul>

## Fiche 5 : Au sol en solo (1/2)

PARTIE 1 : DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE COLLEGE ET LE LYCEE	
<b>OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT</b>	Donner aux élèves des clés rassurantes et fonctionnelles afin d'apprivoiser le sol et d'être créatif en Break
<b>BUT POUR L'ELEVE</b>	Investir l'espace sol en Break pour nourrir la chorégraphie sur 6x8 temps
<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	<p>Les élèves sont dans un espace délimité « le plateau ». <b>D'abord individuellement pour les phases de recherche.</b></p> <p><b>Soyez vigilants : Le BBOYIN' ou le BREAK nécessite un espace de pratique légèrement plus important qu'en danse debout !</b> En groupe de 3 à 6 élèves maximum pour la phase de composition ensuite selon votre projet AS en grand groupe ou EPS en petits groupes adaptés la suite.</p> <p>Imprimer et afficher les 7 positions dans la salle/le gymnase.</p> <p><b>Penser à proposer un échauffement adapté à la pratique du sol : articulations poignets, coudes, épaules et gainage de la sangle abdo-lombaires</b></p>
<b>CONSIGNES</b>	<p><b>A partir des 7 positions clés en passe-passe, faire créer à l'élève son enchaînement au sol :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accroupi sur l'avant des pieds, le bassin en avant, une main en aide au sol, l'autres servant de point d'équilibre</li> <li>2. Une jambe tendue (pied sur la carre externe), main d'appui en aide au sol du même côté</li> <li>3. Clé : crochetage par l'avant de la jambe d'appui</li> <li>4. "Chevalier" : Un genou placé au sol</li> <li>5. Deux genoux placés au sol</li> <li>6. Appui latéral sur les fessiers, une main en aide au sol</li> <li>7. Quadrupédie frontale (base du "6-steps")</li> </ol> <p><b>Cycle 3 :</b> Faire tirer au sort 2 positions qui seront les balises de départ et d'arrivée de chaque élève pour un enchaînement de 8 temps (création du trajet entre les 2 balises). Une fois que l'enchaînement est assez fluide, complexifier avec 3 balises (départ, pause au milieu, puis fin) pour 2x8 temps. Faire répéter pour stabiliser son passage de 3x8 temps... Proposer ensuite à un camarade spectateur pour retours-conseils. Mon camarade m'apprend son enchaînement et je lui apprends le mien pour un 6x8 temps au final.</p> <p>Répéter ce processus pour 6x8 temps</p> <p><b>Cycle 4 :</b> Faire tirer au sort 4 balises ou plus / Sur l'échange avec le partenaire, inclure des procédés de composition (lâcher/rattraper, Q°/R, miroir..)</p>
<b>Les étapes et feedback clés pour aider les élèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoriser son enchaînement et le répéter</li> <li>• Fluidifier son passage (objectif : les transitions entre les balises clés ne se voient quasiment plus)</li> <li>• Filmer pour analyser, puis répéter et affiner</li> <li>• Changer l'orientation du « public-caméra » pour stabiliser encore plus la mémorisation.</li> </ul>
<b>J'ai réussi si ....</b>	<p>Je réalise les 7 positions clés en Break ;</p> <p>Je mémorise mes balises clés de départ, milieu, arrivée et je les enchaîne avec fluidité ;</p> <p>Je transmets mon passage sol à un camarade et j'apprends le sien ;</p> <p>Je compose notre enchaînement en Break et l'insère dans la chorégraphie de la Danse des Jeux.</p>

## Fiche 5 : Au sol en solo (2/2)

### PARTIE 2 : ADAPTATION 30' APQ POUR LES MATERNELLES ET L'ÉLEMENTAIRE

<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	Dans le préau, par séquence de 15', les élèves se répartissent dans l'espace et se déplacent à partir des consignes énoncées par l'enseignant.
<b>VARIABLES SPECIFIQUES PAR CYCLE</b>	<p><b>Cycle 1</b> : Guider à la voix marcher à quatre pattes le ventre vers le sol / Pause Statue / marcher à quatre pattes le ventre vers le ciel...</p> <p><b>Cycle 2</b> : En deux groupes – Un groupe marche à quatre pattes le ventre vers le sol – l'autre le ventre vers le ciel et on échange – Le professeur annonce le changement à la voix et les statues.</p> <p><b>Cycle 3</b> : Utiliser les positions-clés en Breaking – Lier 3 positions choisies parmi les 7 proposées.</p>
<b>CROISEMENT ENTRE LES ENSEIGNEMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Langues vivantes : réaliser la séance en anglais, allemand, espagnol...</li><li>• Sciences : les animaux</li><li>• Arts plastiques : réaliser des œuvres artistiques autour du mouvement</li></ul>

## Fiche 6 : Les freezes

PARTIE 1 : DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE POUR LE COLLEGE ET LE LYCEE	
<b>OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT</b>	Guider chaque élève vers le choix et la réalisation de SON Freeze selon son niveau de tonicité (sécurité vs virtuosité)
<b>BUT POUR L'ELEVE</b>	Conclure la chorégraphie par un arrêt sur image impactant pour le public : LE FREEZE !
<b>ORGANISATION MATERIELLE ET HUMAINE</b>	Les élèves sont dans un espace délimité « le plateau ». <b>D'abord individuellement pour les phases de recherche.</b> <b>Soyez vigilants : Le BBOYIN' ou le BREAK nécessite un espace de pratique légèrement plus important qu'en danse debout !</b> <b>Pensez à proposer un échauffement adapté à la pratique du sol : articulations poignets, coudes, épaules et gainage de la sangle abdo-lombaires.</b> <b>Possibilité d'utiliser ponctuellement des tapis serre-neige sur un moment clé d'apprentissage, mais le but culturel d'un freeze en Breaking est de le réaliser sur un sol dur.</b>
<b>CONSIGNES</b>	Consignes de l'enseignant orales, visuelles (tablettes, fiches imprimées), possibilités de manipulation de l'élève avec vigilance, co-apprentissage <b>Cycle 3 : Freeze de Niveau 1 et 2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A : Au sol, position de "passeur de haies", mains en appui au sol sur un côté, effectuer un ciseau de jambes sur le 8ème temps : IMPACT !</li> <li>1. B : Quadrupédie ventre vers le ciel, placer un pied sur le genou opposé</li> <li>2. A : En appui sur une main/un pied même côté, placer l'autre pied sur le genou et l'autre main sur front</li> <li>2. B : Le "pont", souplesse arrière</li> </ol> <b>Cycle 4 : Freeze de Niveau 2 et 3</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. A : Souplesse arrière puis placer un pied sur genou opposé</li> <li>3. B : Base de chandelle (les mains tiennent le bassin), puis désaxer son centre de gravité pour plier une jambe et tendre l'autre</li> <li>3. C : BABY FREEZE (freeze mythique dans la culture du Break) = placer le coude avant sous le genou avant et le coude arrière sous la hanche/ basculer pour venir poser la tempe au sol (regard vers l'avant), les pieds décollent. Tenir 2 secondes et revenir.</li> </ol>
<b>Les étapes et feedback clés pour aider les élèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoriser la forme corporelle et la réaliser</li> <li>• Fluidifier le passage de la position debout à ma position de Freeze au sol (le "Get Down")</li> <li>• Proposer mon freeze devant le regard d'une aide/ spectateur</li> <li>• Filmer pour analyser, puis répéter et affiner</li> <li>• Changer l'orientation du « public-caméra » pour stabiliser encore plus la mémorisation.</li> </ul>
<b>J'ai réussi si ....</b>	Je choisis un Freeze de mon niveau (choix lucide) ; Je le maintiens de façon significative (2 à 5 secondes) et impactante pour le public.