

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE



PRÉSENTATION

La danse et l'expression corporelle permettent de s'exprimer avec le corps, sans l'usage de la parole, afin de transmettre un message, des émotions, d'imaginer une situation réelle ou imaginaire. Elles permettent :

- D'apprendre à mobiliser son corps pour produire et reproduire des formes corporelles en fonction d'une intention.
- De réduire l'écart entre la représentation mentale du mouvement et sa réalisation.
- D'affiner la perception de son corps pour mettre en adéquation la perception de la sensation (image interne) et celle qu'il veut donner à voir (image externe).
- De travailler la relation du corps à l'espace et au temps.

Les activités de danse et d'expression corporelle permettront donc un travail de la psychomotricité et du schéma corporel (pour rappel : percevoir l'organisation des différentes parties de son corps, comment elles s'articulent entre elles et comment elles occupent l'espace et interagissent avec lui). Elles permettront également de mettre en jeu les aptitudes visuelles et auditives d'une manière différentes d'autres sports.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

- Pas de règles spécifiques : l'animateur a la liberté de prévoir les règles, ainsi que la durée et le déroulement de la pratique avec ses participants, en fonction de leurs besoins, envies et capacités.
- Quelques compétitions, mais surtout en cyclo danse (voir fiche Cyclo danse).



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Baffle – Diffuseur de musique.
- Facultatif : Tapis de sol, voiles/rubans, déguisements.



ADAPTATIONS

La danse et l'expression corporelles sont des activités très différentes d'autres sports. Elles font intervenir le schéma corporel et les sens d'une manière inédite, et sont donc parfois mieux adaptés à des personnes déficientes, sensibles aux sens.

- Avec les personnes présentant un trouble autistique ayant des difficultés dans la communication et les interactions sociales, il apparaît intéressant d'utiliser des moyens de communications variés et différents du langage oral pour les aider à s'exprimer. Ils ont également régulièrement une perception sensorielle différente, et ont également souvent un déficit du développement moteur. La danse et l'expression corporelle leurs permettent de s'exprimer de manière différente que par le langage, ce qui peut permettre un développement intéressant chez eux. Ils ressentent aussi la musique au travers de leur corps, et elle peut leur permettre de rencontrer et d'apprendre à gérer certaines émotions.
- Les personnes déficientes intellectuelles sont souvent très sensibles à la musique, et l'apprécient beaucoup. La danse et l'expression corporelle, si elles se font en musique, sont donc appropriées pour placer

un cadre entraînant à la pratique sportive chez ces personnes. Étant souvent en déficit d'activité physique, la danse en musique peut donc être un bon moyen de les faire pratiquer une activité.

- Chez les personnes malvoyantes, le sens de l'ouïe est très développé. Le gestion motrice de leur corps est également quelque peu différente vu que gérée sans mimétisme par la vue. Ils apprécient donc très souvent également la musique. La danse et l'expression corporelles leur permettent de travailler la motricité et la connaissance de leur corps de manière précise.
- Les personnes malentendantes, bien qu'on puisse penser le contraire, sont très réceptives aux activités de danse en musique. En effet, chez eux, la vue est prédominante dans la gestuelle, ce qui leur permet de rapidement comprendre par mimétisme. Et ils ressentent la musique par les vibrations du corps. Ils ont donc souvent un bon rythme en danse car ils le ressentent dans leur corps, et se basent dessus pour réaliser leurs mouvements.

La danse et l'expression corporelle faisant intervenir l'imaginaire, il est important de laisser à chacun la place de son expression propre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise expression, mais parfois simplement une interprétation différente chez chacun.



VOLET SÉCURITAIRE

Ces activités sont de manière générale peu dangereuses. Il est toutefois important d'être attentif à quelques points :

- Des chutes qui pourraient survenir lors de la pratique, par un déséquilibre lors de mouvements sur un pied ou trop rapides.
- Des objets ou autres personnes dans le chemin lors de déplacements dans l'espace de pratique (notamment pour les personnes malvoyantes).
- Des amplitudes de mouvement trop grandes chez des personnes soit trop raides, soit trop souples (hyperlaxité). Ce qui pourrait causer des entorses par exemple aux chevilles.
- Certaines personnes, principalement chez les déficients intellectuels et les personnes atteintes d'un trouble du spectre autistique, tolèrent mal, voire pas du tout, le contact physique. Ils pourraient réagir de manière agressive verbalement ou physiquement lors de contacts. Éviter alors simplement les exercices ou chorégraphies présentant des contacts physiques (comme les touchers d'épaules ou de mains, des portés,...)



LIEU DE PRATIQUE

Salle suffisamment spacieuse pour le groupe. Avec des miroirs est un plus.

Possible également en extérieur.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Les codes - Mise en mouvement



NOTES GÉNÉRALES

- Il est important de laisser un espace physique propre à chaque participant afin d'éviter les contacts, et la sensation d'oppression ou de proximité trop proche.
- Les difficultés d'expression peuvent parfois être très importantes chez les personnes en situation de handicap, il va donc être nécessaire d'être patient et d'encourager et féliciter les efforts d'expression corporelle de la personne.
- La danse et l'expression faisant intervenir l'imaginaire, il est important de laisser à chacun la place de son expression propre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise expression, mais parfois simplement une interprétation différente chez chacun.

ACTIVITÉ

L'animateur montre un petit pas de danse (par exemple : un petit déplacement, quelques gestes), et il lui donne un code (un chiffre, une couleur, un nombre de coup de sifflet, une image, ...). Il répète l'opération avec d'autres pas de danse, en leur donnant un code du même ordre que le premier (chiffres 1, 2, 3 ; couleur bleu, rouge, jaune ; ...).

Ensuite, il met de la musique. Les participants se déplacent librement dans l'espace, et l'animateur arrête la musique et énonce un des codes prédéfinis. Les participants doivent alors réaliser le pas de danse correspondant au code annoncé.

OBJECTIF

Mémorisation - coordination.

MATÉRIEL

Baffle.

ORGANISATION

Les participants sont répartis dans l'espace en laissant de l'espace entre chaque personne pour bouger librement.

SPÉCIFICITÉS

- Le contact physique peut être problématique, il est donc important de laisser de l'espace aux participants.
- Imaginer des mouvements et exercices réalisables par tous.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le Rythme dans la peau



OBJECTIF

Coordination - rythme - mimétisme.



MATÉRIEL

Baffle.



ORGANISATION

Les participants sont répartis dans l'espace, avec suffisamment d'espace entre eux pour pouvoir bouger librement sans gêner les autres. Cette disposition assure que chaque participant puisse voir et entendre clairement les instructions de l'animateur ou du participant désigné.

ACTIVITÉ

Les participants se placent face à l'animateur, qui met une musique rythmée. L'animateur suit le rythme de la musique en utilisant une partie de son corps, comme en frappant des mains ou en tapant du pied. Les participants doivent alors imiter ce rythme et le reproduire à leur tour.

VARIANTES :

L'animateur peut désigner un participant pour venir à ses côtés et créer le rythme de la musique. Les autres participants doivent alors suivre ce rythme et l'imiter. L'animateur désigne les participants à tour de rôle pour que chacun ait l'occasion de mener le groupe. Cette variante stimule la confiance en soi et offre à chacun un moment pour s'exprimer.



SPÉCIFICITÉS

- Le contact physique peut être perçu comme problématique par certains participants ; il est donc essentiel de respecter un espace personnel suffisant.
- Il est recommandé d'utiliser des musiques avec un rythme lent pour faci-

liter la participation de tous, surtout pour les participants ayant des difficultés à suivre des rythmes rapides. Cela permet à chacun de suivre à son propre rythme et de participer pleinement à l'activité.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le moniteur de danse



»»» ACTIVITÉ «««

Ce jeu est une variante du miroir, où les participants se placent face à l'animateur. Ce dernier met de la musique et désigne un participant pour venir à ses côtés et exécuter des pas de danse. Les autres participants doivent alors imiter cette chorégraphie en suivant les mouvements du leader.

L'animateur prend soin de désigner chaque participant à tour de rôle, afin que chacun puisse proposer une chorégraphie. Cette rotation permet à tous d'exprimer leur créativité tout en encourageant la participation active du groupe.

🎯 OBJECTIF

Coordination - mimétisme.

🗺️ MATÉRIEL

Baffle.

👤 ORGANISATION

Les participants sont répartis dans l'espace, en veillant à laisser suffisamment d'espace entre chaque personne pour permettre des mouvements amples et libres. Cette disposition minimise le risque de contact physique non désiré et assure une meilleure visibilité pour imiter les mouvements.

👤+ SPÉCIFICITÉS

- Le contact physique peut être perçu comme problématique par certains participants ; il est donc essentiel de respecter un espace personnel suffisant.
- L'animateur doit s'assurer que les mouvements proposés sont accessibles à tous les participants. Si certains mouvements sont trop complexes ou physiques, il est conseillé de proposer des variantes adaptées pour que chacun puisse participer pleinement.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Les Classements



OBJECTIF

Report social, communication non verbale.



MATÉRIEL

Baffle.



ORGANISATION

Réaliser des équipes de même nombre. Utiliser des repères visuels pour faire des files/lignes.



SPÉCIFICITÉS

- Les consignes doivent être très claires afin d'éviter tout malentendu. Il est donc important de préciser si l'ordre débute devant ou derrière, par exemple le plus petit au-devant de la file et le plus grand à l'arrière.
- Le contact physique peut parfois être problématique, il est donc important de laisser de l'espace aux participants, et dans la variante, à être attentif à toute manifestation d'inconfort ou de rejet de ce contact physique pour intervenir le cas échéant.
- Il faut veiller à ce que les participants aient la possibilité de communiquer comme ils en ont l'habitude. Par exemple, par écrit si la personne utilise cette méthode de communication.

ACTIVITÉ

Les participants sont placés en file l'un derrière l'autre, par exemple sur une ligne au sol. Ils doivent, sans parler, se classer selon un critère que vous choisirez. Vérifier ensuite la véracité de leur classement. Voici quelques exemples de critère : du plus petit au plus grand, du plus jeune au plus âgé, par ordre croissant de pointure de chaussures, par ordre alphabétique des prénoms. Libre à vous d'en trouver d'autres.

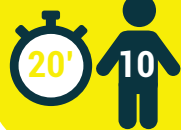
VARIANTES :

- Si les participants acceptent le contact physique, on peut limiter la zone dans laquelle faire la file (par exemple sur un tapis, ou un/deux bancs suédois). Cela obligera les participants à devoir se toucher pour passer l'un à côté de l'autre, et donc à accepter le contact physique (pas toujours le cas).
- Il est possible de répartir les participants en plusieurs équipes et ainsi d'ajouter une notion de compétition. Les équipes vont devoir ainsi aller le plus vite possible pour se classer.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Les Statues



»»» ACTIVITÉ «««

Les participants se déplacent librement dans la salle. Au signal de l'animateur, ils s'arrêtent et celui-ci annonce un thème. Les participants doivent alors adopter une position figée (statue) correspondant au thème donné. Une statue doit rester immobile et silencieuse. Si un participant ne respecte pas cette règle, l'animateur lui rappelle calmement jusqu'à ce qu'il s'y conforme. Une fois toutes les statues vérifiées, l'animateur donne le signal pour reprendre les déplacements et annonce un nouveau thème après un certain temps. Exemples de thèmes : animaux, métiers, sports, émotions.

VARIANTES :

Réaliser l'exercice avec de la musique. Les participants se déplacent en rythme avec la musique, et lorsque celle-ci s'arrête, l'animateur annonce le thème, et les participants doivent se figer en une statue correspondant à ce thème. Cette variante ajoute une dimension rythmique et stimule la réactivité.

🎯 OBJECTIF

Coordination - mimétisme.

🧰 MATÉRIEL

Aucun (Baffle pour la variante).

🏠 ORGANISATION

Les participants sont répartis librement dans l'espace, assurant une bonne visibilité et espace de mouvement. L'animateur veille à ce que l'espace soit dégagé pour éviter les collisions et permettre une libre circulation. Si le groupe est nombreux, l'animateur peut diviser l'espace en zones pour une meilleure gestion.

👤+ SPÉCIFICITÉS

Si le thème est trop vague, il peut être précisé (par exemple, « animal de la ferme ») ou imposé (comme « chien », « chat », « tir à l'arc » ou « joie »). L'animateur doit adapter les thèmes en fonction des capacités des participants, garantissant une participation inclusive et compréhensible pour tous.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

La Traversée



OBJECTIF

Schéma corporel, imagination, communication non verbale.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Utiliser les bords de l'espace pour faire traverser d'un bord à l'autre, en utilisant des repères visuels comme des lignes au sol, des tapis ou des objets plats. L'animateur doit veiller à ce que les repères soient clairement visibles pour tous les participants, y compris ceux avec des déficiences visuelles. Selon la taille du groupe, il peut être nécessaire de diviser les participants en sous-groupes pour éviter une surcharge de l'espace et garantir la sécurité de tous.

ACTIVITÉ

Les participants sont placés en ligne (un à côté de l'autre) d'un côté de la salle. L'animateur va évoquer un thème, et ils doivent, au signal de l'animateur, traverser la salle en respectant la consigne du thème annoncé. Cette activité permet de travailler la communication non verbale en demandant aux participants d'interpréter une situation sans utiliser de mots.

Voici quelques idées de thèmes : traverser comme si on marchait dans l'eau, comme si on marchait face à un fort vent de face ou une tempête de sable, marcher comme une personne très âgée, marcher comme si on portait quelque chose de lourd, marcher comme un homme d'affaires, traverser comme un basketteur. Il est possible de varier les thèmes selon les préférences ou les besoins du groupe, par exemple en proposant des situations inspirées de la nature, des animaux, ou des métiers.

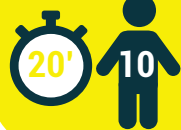
SPÉCIFICITÉS

- L'animateur peut mimer une première fois une situation afin de faire comprendre le jeu aux participants. Cela est particulièrement utile pour les participants ayant des difficultés de compréhension ou de perception.
- Il peut également d'abord interroger les participants afin de savoir si tous connaissent et comprennent la situation à imiter. En fonction des réponses, il peut adapter les consignes ou fournir des explications supplémentaires.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le Chef d'orchestre



»»» ACTIVITÉ «««

L'activité consiste à nommer un des participants comme « chef d'orchestre ». Celui-ci a pour mission de créer un rythme sonore répétitif en utilisant une partie de son corps. Les autres participants doivent ensuite imiter ce rythme avec leur propre corps, en suivant les mouvements et les sons initiés par le chef d'orchestre. Cela permet de travailler non seulement le rythme et la coordination, mais aussi l'attention et la réactivité des participants.

Le chef d'orchestre peut choisir parmi plusieurs moyens de créer un rythme : en frappant dans les mains, en tapant des pieds, en tapant avec les mains sur ses jambes ou son ventre, ou même en sifflant si tous les participants sont capables de le faire. Cette variété de sons et de gestes permet de stimuler l'imagination et encourage les participants à explorer différentes façons d'utiliser leur corps comme un instrument de musique.

L'animateur prend soin de désigner les différents participants à tour de rôle pour qu'ils puissent chacun incarner le rôle de chef d'orchestre. Cette rotation permet à chacun de s'exprimer individuellement et de développer son propre sens du rythme tout en contribuant à l'expérience collective.

🎯 OBJECTIF

Schéma corporel, imagination, mimétisme, rythme.

🧰 MATÉRIEL

Aucun.

🏠 ORGANISATION

Les participants sont placés en cercle, de manière à ce que chacun puisse voir les autres. Cette disposition facilite la communication non verbale et permet à tous de bien observer les mouvements du chef d'orchestre. Le cercle crée également une dynamique de groupe où chaque participant se sent inclus et engagé.

Pour optimiser l'activité, l'animateur doit s'assurer que le cercle est suffisamment large pour que chacun ait l'espace nécessaire pour bouger librement, mais pas trop grand pour que tous puissent voir et entendre clairement.

👤+ SPÉCIFICITÉS

L'animateur peut débiter l'activité en réalisant un ou plusieurs rythmes simples pour montrer l'exemple et s'assurer que tous les participants comprennent bien le principe. Cette introduction est par-

ticulièrement utile pour les participants qui pourraient avoir des difficultés à saisir l'activité rapidement ou qui pourraient être intimidés par le rôle de chef d'orchestre.



DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Le Miroir



OBJECTIF

Schéma corporel, mimétisme, imagination.

MATÉRIEL

Aucun.

ORGANISATION

Il est essentiel que tous les participants aient une bonne visibilité sur l'animateur et sur le mime pour bien observer les statues ou les gestes à reproduire. L'animateur doit s'assurer que l'espace est dégagé et bien organisé, de manière à ce que chaque participant ait suffisamment d'espace pour bouger sans gêner les autres. Selon la taille du groupe, il peut être nécessaire de créer un demi-cercle ou un cercle large pour que tout le monde puisse voir clairement.

SPÉCIFICITÉS

- L'animateur doit veiller à laisser suffisamment de temps à chaque participant pour réaliser le geste ou la pose, en tenant compte des capacités individuelles de chacun. Il peut aussi proposer des ajustements ou des corrections légères si nécessaire, afin de garantir que tous les participants comprennent bien la tâche et se sentent valorisés dans leur effort.
- L'animateur doit également s'assurer que l'activité reste ludique et non compétitive, en encourageant chacun à participer à son propre rythme et en respectant les différences de chacun. Pour les participants ayant des difficultés motrices, des adaptations peuvent être proposées, comme la simplification des poses ou des gestes.

ACTIVITÉ

L'activité consiste à placer les participants face à l'animateur. L'animateur désigne un des participants pour qu'il vienne se placer à côté de lui et réalise une statue avec son corps. Cette « statue » est une pose fixe que le participant doit tenir, tandis que les autres participants tentent de reproduire cette pose le plus fidèlement possible.

Avant que les autres participants n'imitent la statue, l'animateur peut ajouter un élément ludique en demandant au groupe de deviner ce que le mime essaie de représenter. Il peut s'agir d'un objet, d'un animal, ou d'une situation particulière. Une fois les suppositions terminées, tous les participants sont invités à reproduire la pose. Pour encourager l'implication de chacun, l'animateur désignera différents participants à tour de rôle pour qu'ils puissent eux aussi proposer une statue.

VARIANTES :

- Le mime peut, au lieu de réaliser une statue fixe, effectuer une série de gestes ou un mouvement continu. Les autres participants devront alors deviner ce que ces gestes représentent, puis tenter de les imiter. Cette variante introduit une dimension de dynamisme et de fluidité, en plus d'accroître le travail sur la coordination motrice.
- Une autre variante consiste à placer les participants par deux. Dans cette configuration, chaque binôme devra réaliser le jeu ensemble pendant quelques statues, puis changer de partenaire. Cela favorise la coopération et permet d'enrichir l'expérience en intégrant une interaction plus étroite entre les participants.