



Eduquer ... tout un sport !

# « Les aventures extraordinaires des objets dansants d'Occitanie »

*Quelques idées artistiques pour que tu puisses t'aérer l'esprit pendant cette période de confinement:*

du plaisir  
et te défouler  
pour oxygéner les cellules de ton corps  
pour un meilleur fonctionnement de ton cerveau

Je te propose de t'exprimer dans ce projet artistique et d'inviter les membres de ta famille à ce partage dansé pour répondre ainsi à une des compétences générales des programmes :

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps**

**LANCE TOI DONC LE DEFI DE DEVELOPPER « *Ton Flow* »**

*Mais c'est quoi « le Flow » ?*

C'est ton état intérieur grâce auquel tu vas pouvoir exprimer ta créativité

Laisse-toi porter par ton naturel

Sache que le flow t'ouvre à la joie et à la créativité que tu portes en toi



# Eduquer ... tout un sport !

## *Message pour ton professeur des écoles :*

### ***Le principe de ces « aventures extraordinaires des objets dansants d'Occitanie »***

Réaliser une vidéo de toutes les chorégraphies de vos élèves.

Proposer une musique dynamique et suffisamment ludique de votre choix, ce peut être en rapport avec un projet en cours.

Seules les personnes qui utilisent des objets, des meubles pour leur chorégraphie pourront apparaître dans votre film.

Attention au respect du droit à l'image.

Pour cela il faut faire signer aux familles un document autorisant la diffusion de leur image pour ce projet vidéo, sinon il vous faudra flouter le/les visage/s.

### ***Ce que doivent faire vos élèves***

Choisir un/des objet/s ou meubles type chaises fauteuils.... Pas d'objets dangereux bien entendu.

L'élève devra mettre en scène l/les objet/s choisi/s en inventant une phrase chorégraphique de 8 temps et la danser devant la caméra.

Lui donner la possibilité de créer plusieurs phrases chorégraphiques avec objet/s et de se produire avec sa famille s'il le souhaite.

### ***Où réceptionner les vidéos ?***

Le professeur des écoles de chaque classe va créer un dossier « Les aventures extraordinaires des objets dansants d'Occitanie » et un support de réception des vidéos à destination des familles type Drive par exemple.



## Eduquer ... tout un sport !

### *Message pour toi, extraordinaire artiste en herbe*

#### ***Ton défi si tu l'acceptes :***

Trouve et choisis un/des objet/s qui se trouve/nt chez toi ou un/des meuble/s type chaises fauteuils.... (Pas d'objets dangereux bien entendu)

Sois original dans ta proposition et amuse-toi surtout

Choisis une tenue qui ira avec le/les objet/s choisi/s

Si les membres de ta famille décident de te rejoindre dans ce projet, choisis toi-même l'objet pour eux (Pas d'objets dangereux bien entendu) ...

PUIS ...

Après un petit échauffement spécifique pour ton corps durant lequel tu vas activer ton système cœur-poumon et mobiliser tes articulations (en effet tout artiste se doit de s'échauffer pour une pratique physique telle que la danse)

Prends connaissance du support musical que te propose ton professeur des écoles

Tu vas devoir créer ce que l'on appelle des phrases chorégraphiques à 8 temps autant que tu le souhaites et le peux, mais au moins une (Ton professeur des écoles choisira ensuite une partie de ton projet artistique pour son montage vidéo final) en utilisant le/les objet/s que tu auras choisis. **Attention ton/tes objets doivent avoir du sens dans ta chorégraphie, ils doivent représenter quelque chose, tenir une symbolique précise en lien avec ton projet.**

Si tu es en famille n'hésite pas à déployer ton talent de metteur en scène et de décider qui fait quoi ? Qui se place où et avec quoi etc...

Filme ta production finale devant ta caméra, n'oublie pas que c'est bien toi le chorégraphe et le premier danseur de ton projet artistique

Envoie ta vidéo à ton professeur des écoles

Attention pense à te filmer **en format paysage**, ce sera ensuite plus facile pour ton professeur des écoles pour créer le film définitif



## Eduquer ... tout un sport !

### ***Date limite pour déposer et envoyer ta vidéo***

Tu as jusqu'au **Vendredi 27 avril** pour poster ta vidéo dans le dossier « Les aventures extraordinaires des objets dansants d'Occitanie » que ton professeur des écoles aura créé sur le support numérique qu'il t'indiquera.

Tu pourras ainsi y déposer ta vidéo au **format MP4**.

Avec tes parents, pense à vérifier la qualité du son et de l'image avant ton envoi.

### ***Enfin....***

Ton professeur réalisera un montage de toutes les vidéos reçues.

Le film sera posté sur le site internet de l'école avec la possibilité de le télécharger.

Tu vas maintenant pouvoir trouver ci-dessous les consignes détaillées pour réaliser cet extraordinaire moment chorégraphique.

### ***D'ici là, prends bien soin de toi !!***

#### **Un peu d'aide**

##### **Le Défi**

Créer une chorégraphie extraordinaire, en utilisant le/les objet/s de ton choix, composée de plusieurs phrases chorégraphiques

Pour cela, chaque phrase doit durer 8 temps et ton/tes objet/s doivent être porteur du sens

#### **Qu'est-ce qu'une phrase chorégraphique à 8 temps ?**

Une phrase chorégraphique à 8 temps permet de faire coïncider les mouvements du corps avec le rythme de la musique, les battements de la musique : LE TEMPO



## Eduquer ... tout un sport !

Pour cela il faut compter la musique pour danser sur le tempo

Un temps musique (un battement de musique) est égal à 1 temps dansé

donc 8 temps en musique sont égaux avec 8 temps dansés par exemple. Il est bien évidemment possible d'utiliser 2 temps en musique pour un pas dansé (1 temps) si tu souhaites ralentir ton mouvement par exemple **à ta guise !!**

### Consignes

Choisis un/des Objet/s Celui/ceux de ta famille s'ils participent à ton projet

Utilise la musique choisie par ton professeur des écoles

Invente seul ou avec l'aide de ta famille entre 4 et 10 mouvements que tu vas pouvoir ensuite répéter deux fois chacun par exemple pour constituer tes phrases chorégraphiques à 8 temps

Fais le lien entre Objet/s et pas dansés pour donner vie à ton/tes objet/s

***Pour cela tu peux :*** utiliser toutes les parties de ton corps, utiliser le rythme de la musique en repérant les temps forts ou les parties musicales qui te plaisent le plus comme le refrain par exemple

Te déplacer dans l'espace disponible autour de toi et enfin jouer sur l'énergie de tes mouvements pour les rendre plus mous, plus souples, plus aériens, plus saccadés, plus légers.... comme tu le veux (ce sera la qualité de ta danse)

Sois original et créatif avec ton/tes objet/s

Mémorise ton extraordinaire chorégraphie en répétant plusieurs fois et interprète-la en musique

Quand tu te sentiras au point, Filme ton défi et envoie-le à ton professeur des écoles.



# Eduquer ... tout un sport !

## Matériel / LIEU

Objet/s

Un lieu pour créer et répéter ta chorégraphie Extraordinaire

Un lieu pour filmer et mettre en scène ta chorégraphie Extraordinaire

---

Un moyen pour réaliser la vidéo

Un moyen de diffuser la musique.