

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 70

**Artikel:** Danse  
**Autor:** Hessloehl, Séverine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998857>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

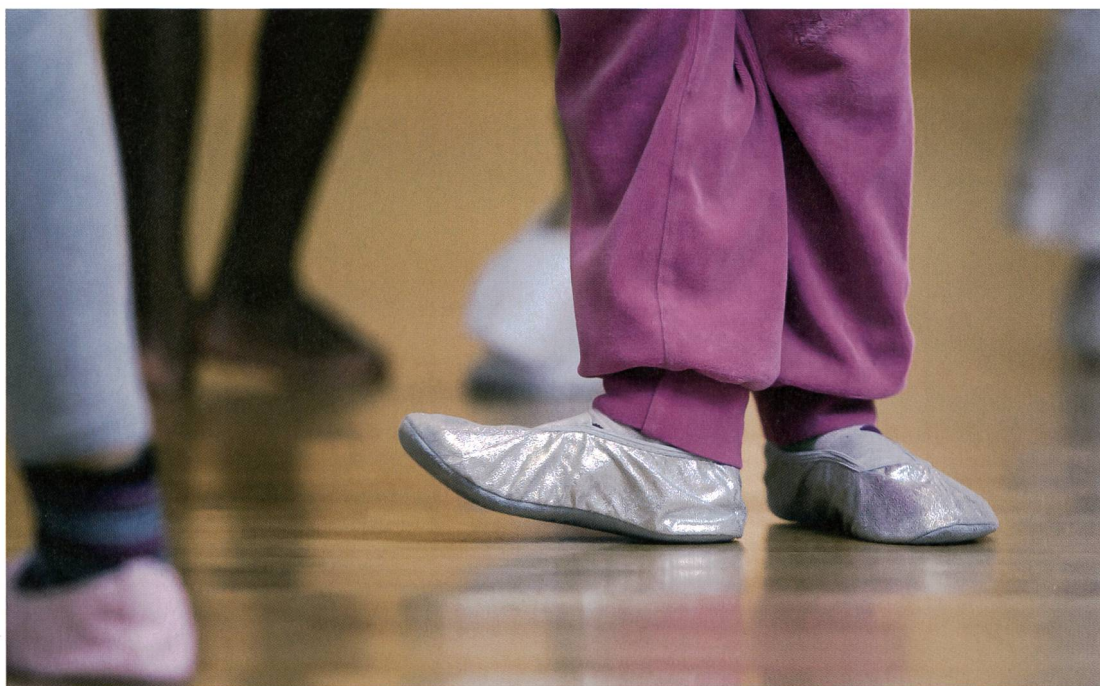
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Danse

mobile  
cahier pratique

# 70

OFSPPO & ASEP



L'homme danse depuis la nuit des temps. Seul ou avec d'autres, il exprime ainsi sa joie et sa peine. Il n'est jamais trop tôt pour danser. Les enfants notamment, curieux et réceptifs, adorent parler avec leur corps, en faisant des gestes et des signes avec leurs mains en se mouvant. Il était donc grand temps de consacrer un cahier pratique à la danse.

Auteur: Séverine Hessloehl

Rédaction: Raphael Donzel, Francesco Di Potenza

Photos: Ueli Käzigi; graphisme et dessins: Monique Marzo

Il existe de par le monde toutes sortes de cultures où la danse joue un rôle important au quotidien, où elle accompagne les événements de la vie de tous les jours: naissance, baptême, initiation, rite de passage, mariage et enterrement. Partout dans le monde, la danse est synonyme d'expression. Les pédagogues ne sont pas les seuls à prétendre que la danse est une forme de langage: un langage universel qui ne connaît aucune barrière; un langage qui surgit spontanément et revêt, selon le danseur, diverses significations et formes. Les danseurs passent par différentes émotions et sont fascinés de mouvoir leur corps au rythme de la musique. La danse est indissociable de l'évolution humaine et culturelle.

En outre, la danse permet de développer non seulement la capacité de coordination et le potentiel de condition physique, mais encore le mental. En apprenant à s'exprimer à travers son corps et à interpréter la musique, les sons et les thèmes, le danseur renforce sa confiance en lui, ce qui facilite sa collaboration avec les autres et son apparition en public. Ces expériences positives peuvent de nouveau se répercuter sur les performances scolaires.

## Faire le premier pas

Nombreux sont ceux, toutefois, qui hésitent à faire leurs premiers pas. Ce cahier pratique vise à les aider à surmonter leur gêne. Même les danseurs professionnels ont aussi parfois quelques appréhensions. A l'instar du journaliste qui ne sait pas comment commencer son article et cherche ses mots, le danseur est constamment en quête d'inspiration.

Enseignants et débutants trouveront dans ce cahier pratique nombre d'exercices qui leur permettront d'entrer dans le monde de la danse. L'auteur les informe sur les formes de base des mouvements et leur composition (combinaisons). Certains exemples, présentés sous une forme ludique, conviennent particulièrement bien aux enfants. Tous les exemples se prêtent toutefois au travail avec les jeunes, ou avec les adultes. Certaines techniques ne sont abordées qu'en marge, car nous voulons avant tout vous stimuler et vous inciter à oser faire le pas avec vos élèves, voire à aller plus loin dans la danse. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# Marche – Course – Pas

La marche, la course et les pas sont des modes de déplacement au cours desquels l'équilibre se dispute entre les jambes, le bassin et la cage thoracique.

## Marche

La marche est un mode de déplacement occasionnant un transfert continu du poids du corps d'une jambe sur l'autre, un pied restant toujours en contact avec le sol. Les êtres humains marchent de façon très différente; chacun adapte son style de marche selon la situation, soit en le modifiant, soit en lui laissant libre cours. Il existe mille façons de marcher.

## Laisse ton empreinte

**Comment?** Marcher selon les consignes de l'enseignant: sur l'extérieur des pieds, l'intérieur des pieds, la pointe des pieds, les talons, en déroulant le pied des orteils au talon, en déroulant le pied du talon aux orteils et en répartissant le poids du corps sur tout le pied.

## A chacun son chemin

**Comment?** Marcher de différentes manières, en respectant la pulsation d'une musique et les consignes données par l'enseignant: en avant, en arrière, de côté, en zigzag, en décrivant des courbes, etc.

**Variante:** Par deux, A varie sa marche, B l'imité en le suivant.

## Devine qui je suis

**Comment?** Mimer un personnage proposé par l'enseignant, puis choisi librement: chanteur de hip-hop, princesse, Père Noël, agent secret, etc. Améliorer le mime en discutant des caractéristiques de certains personnages. Exemple: une personne âgée pourrait marcher lentement, de manière voûtée en utilisant un bâton. Choisir une musique qui caractérise le personnage demandé ou travailler sans musique en se servant de la voix pour soutenir le mouvement et installer une certaine atmosphère.

**Variante:** Mimer des animaux, des émotions (fatigué, joyeux, en colère, etc.).

## Indications

Adapter le tempo (battements par minute, bpm) de la musique à la famille de mouvements:

- Marche: 90-140 bpm
- Course: 140-200 bpm

## Course

La course est une forme étendue de la marche, car elle se fonde sur une technique et des prédispositions identiques. La course est un mode de déplacement occasionnant un transfert continu du poids du corps d'une jambe sur l'autre, le corps restant à chaque pas un instant en suspension. Il existe toutefois des différences notables, à savoir: dans la course, le buste s'adapte à la vitesse et il est plus fortement incliné.

## Géants et nains

**Comment?** Diviser la classe en deux groupes (nains et géants) portant des sautoirs de couleur distincte. L'enseignant bat en alternance deux pulsations différentes. Lors de la pulsation rapide, les nains courent en faisant des petits pas rapides et fuient les géants. Lors de la pulsation lente, les géants courent en faisant des grands pas lents et essaient de toucher les nains. A chaque touche, changer les rôles (et les sautoirs).

**Remarque:** Varier la durée de chaque séquence rythmique.

## Frères siamois

**Comment?** Courir librement dans la salle. Au signal, former des paires et continuer à courir, paumes contre paumes. A se déplace en avant et B en arrière. Au prochain signal, se séparer.

### Variantes:

- Varier les surfaces de contact: dos à dos, épaule contre épaule, etc.
- Varier les formes de course: taper les fesses, lever les genoux, etc.

## Le maître et son chien

**Comment?** Par deux, courir librement dans la salle. A varie les formes de course, B l'imité: ouvrir les genoux sur le côté, courir en zigzag, en cercle, etc.

**Variante:** Chaque élève guide le groupe à tour de rôle.

## Dragon chinois

**Comment?** Courir en colonne. Au signal de l'enseignant, le premier de chaque colonne se place à l'arrière de celle-ci et le deuxième guide à son tour le groupe.

### Variantes:

- Varier les formes de course.
- Varier les trajectoires: en zigzag, en cercle, etc.
- Former une seule colonne.

## Pas

Les pas sont des variations et des combinaisons complexes de la marche dans les déplacements en avant, de côté, en arrière. Pendant l'exécution du pas, le pied est posé consciemment, dans l'espace et le temps, de façon à être répété.

### Step touch

**Comment?** Déplacer le pied droit vers la droite, ramener le pied gauche contre le pied droit, déplacer le pied gauche vers la gauche, ramener le pied droit contre le pied gauche. Répéter une deuxième fois.

#### Variantes:

- Déplacer le pied en avant ou en arrière.
- Répéter deux fois à droite avant de revenir à gauche.
- Croiser le pied droit derrière ou devant le pied gauche au lieu de le ramener.



### Grapewine

**Comment?** Déplacer le pied droit vers la droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, déplacer le pied droit vers la droite et ramener le pied gauche contre le pied droit. Répéter le mouvement à gauche.

#### Variantes:

- Croiser devant.

- Croiser à trois reprises: déplacer le pied droit vers la droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, déplacer le pied droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit, déplacer le pied droit vers la droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, déplacer le pied droit vers la droite, ramener le pied gauche contre le pied droit.



### Tap

**Comment?** Poser l'avant-pied droit devant soi en maintenant le poids du corps sur la jambe gauche, puis ramener le pied droit contre le pied gauche. Répéter à gauche, à droite et à gauche.

#### Variantes:

- Poser le talon au lieu de l'avant-pied.
- Poser l'avant-pied latéralement ou derrière soi.

- Poser l'avant-pied droit devant soi, puis tout le pied, avancer l'avant-pied gauche devant le pied droit, puis tout le pied gauche.
- Poser d'abord la pointe du pied droit dans la diagonale droite, puis croiser le pied droit devant le pied gauche.



Contact seulement sur l'avant-pied

### Indications

Cette liste n'est pas exhaustive. Les noms ont été empruntés principalement à l'aérobic; il est toutefois possible que le même pas possède une appellation différente dans un autre style de danse.

### Mambo

**Comment?** Avancer le pied droit, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial; reculer le pied droit et le poser en retrait du pied gauche, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial. Répéter une deuxième fois.



 Pied en l'air

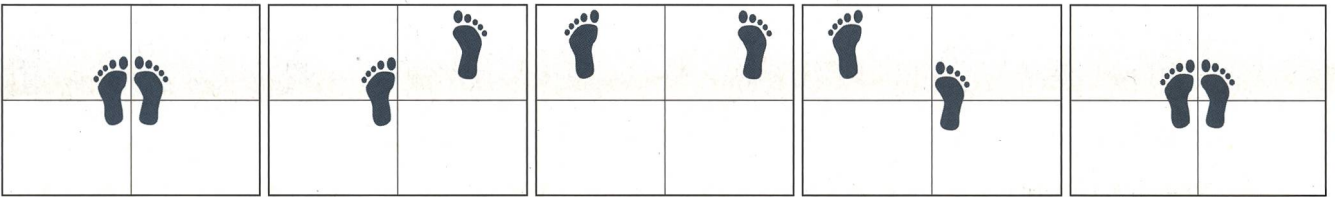
### V-Step

**Comment?** Avancer le pied droit dans la diagonale droite, puis le pied gauche dans la diagonale gauche; ramener le pied droit à l'emplacement initial, puis le pied gauche. Répéter une deuxième fois.

• En tournant: avancer le pied droit dans la diagonale droite, puis le pied gauche dans la diagonale gauche; déplacer le pied droit à l'emplacement initial avec un demi-tour vers la gauche, ramener le pied gauche contre le pied droit. Répéter une deuxième fois.

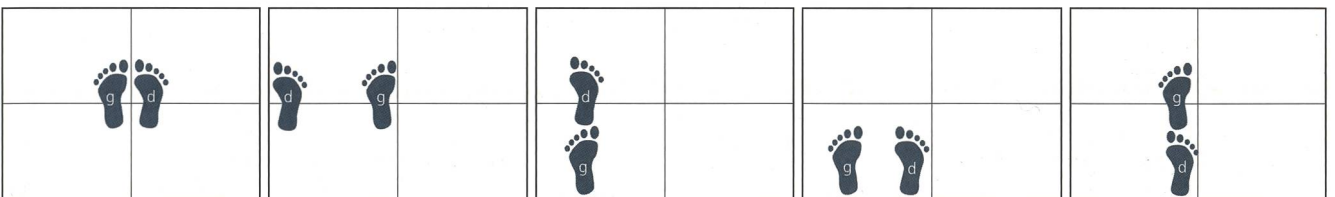
#### Variantes:

• «A-Step»: Même pas mais en commençant par reculer.



### Box step

**Comment?** Croiser le pied droit devant le pied gauche, déplacer le pied gauche derrière le pied droit, déplacer latéralement le pied droit vers droite, avancer le pied gauche vers l'emplacement initial. Répéter une deuxième fois.



### Kick ball change

**Comment?** Donner un coup de pied avec le pied droit à quelques centimètres du sol (kick), poser le pied droit en arrière, lever le pied gauche, poser le pied gauche à l'emplacement initial; maintenir la position. Répéter une deuxième fois.

**Variante:** Exécuter le mouvement sur la cadence rapide (compter «1 et 2»).

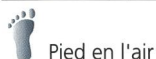


 Pied en l'air

### Pas de bourré

**Comment?** Croiser le pied droit derrière le pied gauche, ramener le pied gauche contre le pied droit, croiser le pied droit devant le pied gauche, lever le pied gauche. Répéter le mouvement à droite.

**Variante:** Exécuter le mouvement sur la cadence rapide (compter «1 et 2»).

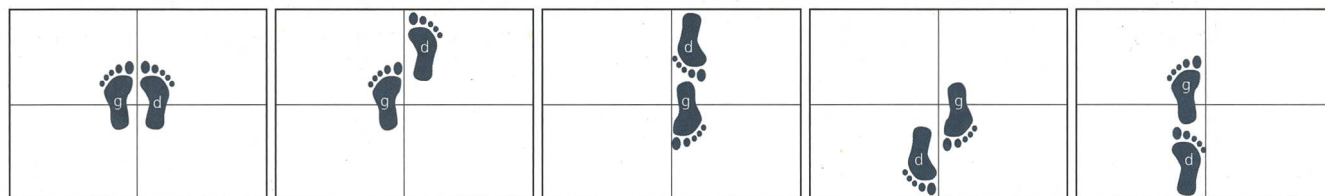


### Pivot turn

**Comment?** Avancer le pied droit, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial en effectuant un demi-tour vers la gauche; avancer le pied droit, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement

ment initial en effectuant un demi-tour vers la gauche. Répéter une deuxième fois.

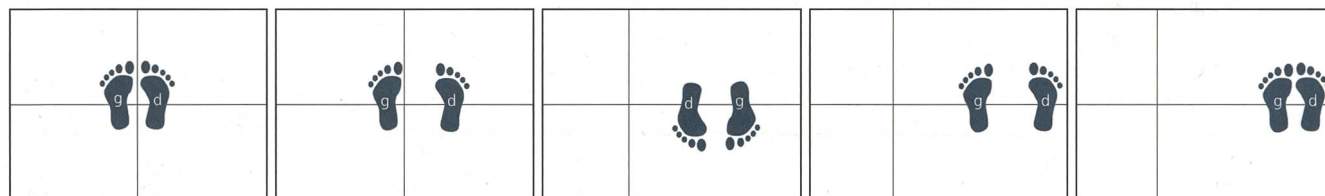
**Variante:** Exécuter un «Mambo», puis un «Pivot turn».



### Tour en quatre temps

**Comment?** Déplacer le pied droit vers la droite, effectuer un demi-tour vers la droite en prenant appui sur la jambe droite et poser le pied gauche, effectuer un deuxième demi-tour vers la droite en prenant

appui cette fois-ci sur la jambe gauche et poser le pied droit. Ramener le pied gauche contre le pied droit. Même mouvement en tournant à gauche.



### Miroirs – Forme ludique

**Comment?** Se déplacer librement dans la salle et se retrouver par deux, face à face. A exécute un pas que B imite; puis B ajoute un mouvement de bras sur ce pas, que A imite à son tour. Inverser les rôles.

### Forêt de pas – Forme ludique

**Comment?** Noter les pas connus sur des étiquettes et les répartir dans la salle. Se déplacer par deux et effectuer les pas notés sur les étiquettes rencontrées. Chercher ensuite une variation de ce pas: commencer avec l'autre pied, varier l'amplitude du mouvement, ajouter un mouvement de bras, etc.

## Indications

- Exercer chaque pas des deux côtés: commencer le pas avec le pied droit comme indiqué aux pages 3 à 5, puis avec le pied gauche.
- Exercer les pas en comptant jusqu'à huit: la majorité des musiques le permettent, car elles sont composées de mesures ¾.
- Enseigner les pas face ou dos aux participants:
  - Face aux participants (miroir) permet de créer un contact entre l'enseignant et les participants, d'observer et de corriger tout en poursuivant l'exercice. Attention: quand les participants se déplacent vers la droite, l'enseignant effectue le mouvement vers la gauche.
  - Dos aux participants permet aux participants de mieux comprendre le mouvement de formes plus complexes («Grapewine», «Box step», etc.).

# Mouvements de ressort – Sautillements – Sauts

Ces trois différents mouvements sont étroitement liés et sont souvent exécutés en relation les uns avec les autres, simultanément et successivement.

## Mouvements de ressort

C'est un mouvement ascendant et descendant élastique déclenché par des mouvements de flexion et d'extension dans les articulations du pied, du genou et de la hanche; le contact au sol est toujours garanti. Le mouvement de ressort peut aussi être exécuté dans certaines parties du corps (bras, avant-bras, jambe, buste).

### Transforme-toi en ressort – Forme ludique

**Comment?** Imaginer un ressort placé dans différentes parties du corps: sous les talons, sous les orteils, dans les genoux, dans les jambes, dans une seule jambe, dans les bras, dans tout le corps. Mettre en œuvre les suggestions intéressantes des élèves.

**Variante:** Ajouter un mouvement de twist. Exemple: déplacer les talons de gauche à droite en maintenant les avant-pieds au même endroit.

## Sautillements et sauts

Le sautillement se caractérise par un appel énergique des pieds au sol; faible amplitude de mouvement au niveau des extrémités; petite phase de vol avec brève absence de contact au sol. Le saut se caractérise par un appel explosif des pieds au sol ainsi qu'une phase de vol élevée. Un saut comporte quatre phases: la préparation, l'appel, la phase de vol et la réception. Les sauts sollicitent fortement les articulations des pieds et des genoux. Il existe plusieurs familles de sautillements et de sauts en fonction de l'appel et de la réception. Ce cahier pratique en présente quatre.

### 1. Sautillements et sauts de deux pieds sur les deux pieds



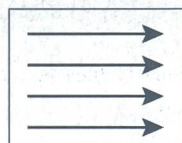
## Indications

Les sauts peuvent être introduits dans une suite de mouvements ou être effectués après une préparation. Avec des débutants, cette préparation peut se composer de quelques pas ou d'un pas chassé en avant.

### Exemple:

- Avancer de quatre pas, puis sauter en extension ou effectuer un saut de course, etc.
- Pas chassé avec le pied gauche en avant, avancer le pied droit et effectuer un saut claqué de côté.

**Attention:** Veiller à respecter l'alignement des articulations. Lors de l'appel, une flexion des genoux permet de sauter plus haut; lors de la réception, cette flexion protège le corps du choc.



**La forme d'organisation en vague** (faire démarrer le premier élève de chaque colonne en même temps) est un bon moyen pour entraîner les sautillements et les sauts. Cette organisation permet aux participants d'avoir suffisamment de place pour s'exercer et à l'enseignant de contrôler l'exécution.

### Sautillement fermés

**Comment?** Sautiller en avant, latéralement ou en arrière.

### Saut en extension

**Comment?** Appel sur les deux pieds, sauter haut et réceptionner sur les deux pieds.

### Variantes:

- Varier la forme du saut lors de la phase de vol: écarter les jambes, grouper les genoux, effectuer un demi-tour, etc.
- Demander aux élèves de trouver des formes «freestyle» issues du ski, du snowboard, du roller, etc.

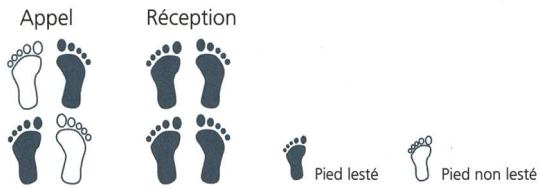
### Jumping Jack

**Comment?** Sauter sur place en alternant la réception: jambes écartées, jambes serrées, etc.

### Variantes:

- Sauter en avant ou en arrière en gardant les jambes écartées.
- Ajouter un rythme au mouvement: ouvrir (1), fermer (2), ouvrir (3), maintenir la position (4), fermer (5), ouvrir (6), fermer (7), maintenir la position (8).

## 2. Sautillements et sauts d'un pied sur deux pieds



### Running

**Comment?** Sauter sur le pied droit en levant le genou gauche, sauter sur les deux pieds en posant le pied gauche sous le corps et le pied droit derrière soi (position fente avant). Répéter en changeant chaque fois de côté.

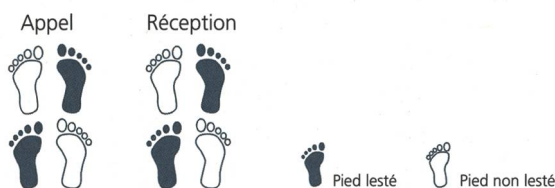
**Variante:** Déplacer les pieds latéralement (au lieu d'en avant/en arrière).

### Saut assemblé

**Comment?** Avancer le pied droit, sauter en avant en levant les genoux, réceptionner sur les deux pieds.

**Variante:** Déplacer le pied droit latéralement ou en arrière.

## 3. Sautillements et sauts d'un pied sur le même pied



### Pas sautillé

**Comment?** Avancer le pied droit, sautiller en levant le genou gauche, réceptionner sur le pied droit. Répéter à gauche.

**Variante:** Sautiller en arrière ou latéralement.

### Saut arabesque

**Comment?** Avancer le pied droit, sauter en tendant la jambe gauche vers l'arrière, réceptionner sur le pied droit.

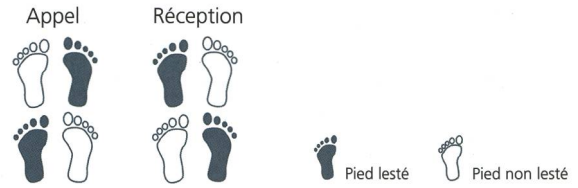
#### Variantes:

- Déplacer le pied droit latéralement ou en arrière.
- Varier la position de la jambe libre (gauche) en la déplaçant latéralement ou en avant.
- Ajouter un demi-tour lors de la phase de vol (saut fouetté): avancer le pied droit, sauter en tendant la jambe gauche vers l'avant et effectuer un demi-tour vers la droite, réceptionner sur le pied droit.

### Saut claqué de côté

**Comment?** Avancer le pied droit, sauter et frapper les deux pieds ensemble en l'air vers la gauche, réceptionner sur le pied droit.

## 4. Sautillements et sauts d'un pied sur l'autre pied



### Pas chassé

**Comment?** Déplacer le pied droit vers la droite, sauter et frapper les deux pieds ensemble en l'air, réceptionner sur le pied gauche. Répéter plusieurs fois à droite.

#### Variantes:

- Pas chassé en avant en gardant toujours le même pied devant: avancer le pied droit, sauter et frapper les deux pieds en l'air, réceptionner sur le pied gauche, etc.
- Pas chassé en avant en changeant de pied: avancer le pied droit, sauter et frapper les deux pieds en l'air, réceptionner sur le pied gauche, avancer le pied gauche, sauter et frapper les deux pieds en l'air, réceptionner sur le pied droit.

### Galop

**Comment?** Avancer le pied droit, sauter en levant le genou gauche, puis le droit, réceptionner sur le pied gauche.

**Variante:** Tendre les jambes (saut ciseau).

### Saut de course

**Comment?** Avancer le pied droit, sauter par-dessus une rivière imaginaire, réceptionner sur le pied gauche.

### Orchestre (pour les plus jeunes) – Forme ludique

**Comment?** Jouer divers instruments. Chaque instrument correspond à une forme de sautillements ou de sauts. Les élèves doivent réagir rapidement au son joué.

### Flaques d'eau – Forme ludique

**Comment?** Répartir plusieurs cerceaux dans la salle. Sauter à l'intérieur du cerceau en variant les formes d'appel et de réception (deux pieds sur deux pieds, deux pieds sur un pied, etc.).

### Je vole – Forme ludique

**Comment?** Après quelques pas d'élan, effectuer un saut de course en étant soutenu par deux camarades sous les aisselles. Lors de la phase de vol, l'élève est porté de manière à avoir le temps et la hauteur pour effectuer un saut optimal.

**Variante:** Expérimenter différentes formes de saut.

### Hip-hop – Forme ludique

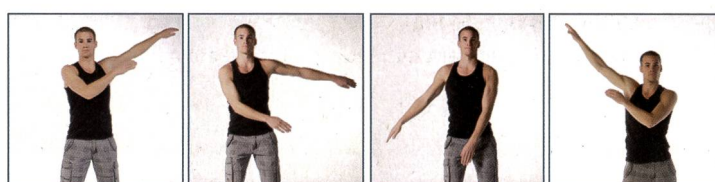
**Comment?** Adapter les pas (pp. 3-5) en sautillant ou en intégrant des formes de pas chassés. Effectuer les sauts en maintenant une position basse et en levant les genoux. L'enseignant propose des variations ou les élèves les développent par petits groupes.

# Balancements – Cercles – Mouvements conduits

Le balancement est une succession ininterrompue de mouvements ascendants déclenchés par l'effet de la pesanteur et par le propre poids des membres. Les mouvements conduits se caractérisent par une vitesse constante lors d'une tension musculaire à peu près égale. Ces mouvements peuvent être exécutés selon trois plans.

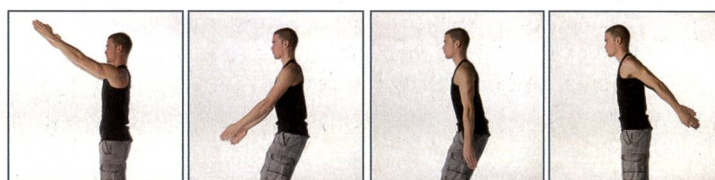
## Plan frontal

**Comment?** S'imaginer face à une paroi et balancer les bras parallèlement à celle-ci.



## Plan sagittal

**Comment?** S'imaginer parallèle à une paroi et balancer les bras parallèlement à celle-ci.



## Plan horizontal

**Comment?** S'imaginer en train de nettoyer une table qui se trouve à hauteur des épaules.



## Ça balance – Forme ludique

**Comment?** Exercer toutes les formes de balancements: selon les trois plans, balancements symétriques des bras (dans la même direction), balancements asymétriques des bras (chacun dans un sens opposé), avec différentes parties du corps.

## Dessine-moi un cercle – Forme ludique

**Comment?** Exercer toutes les formes de cercles avec les bras: selon les trois plans, symétriquement (les bras demeurent parallèles l'un à l'autre), asymétriquement (les bras tournent chacun dans un sens).

**Variante:** Laisser les élèves trouver d'autres solutions pour décrire des cercles avec d'autres parties du corps: chevilles, genoux, bassin, épaules, avant-bras (coudes fixes), poignets, tête. Exercer les suggestions les plus intéressantes. Combiner plusieurs cercles avec différentes parties du corps.

## Marionnette – Forme ludique

**Comment?** Par deux, A manipule le bras de B et recherche toutes les formes de cercles, de balancements et de mouvements conduits possibles selon les trois plans.

**Variante:** Varier les parties du corps manipulées.

## Dessiner, c'est gagné – Forme ludique

**Comment?** Par deux, A dessine avec sa main un objet dans l'espace, B doit deviner de quel objet il s'agit.

**Variante:** Dessiner avec différentes parties du corps: jambes, coude, etc.

## Variations d'angle

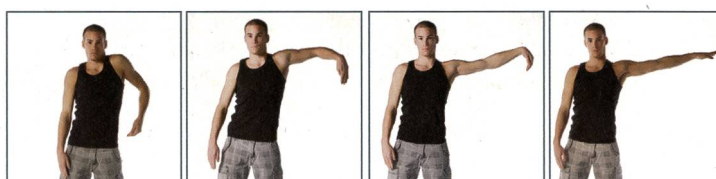
L'amplitude du mouvement varie selon la force engagée. On parle alors d'oscillation lorsque l'angle est inférieur à 180°, de balancement entre 180 et 359°, et de cercle dès 360°. La durée naturelle d'un balancement varie d'un individu à l'autre et dépend de la taille et du poids du membre qui effectue le balancement (effet de levier). Les balancements, les cercles et les mouvements conduits peuvent être exécutés à partir des bras, des jambes et du buste.

# Ondes

Toutes les articulations impliquées dans des mouvements d'ondes sont successivement fléchies et tendues, toutes les transitions s'effectuant de manière fluide. Le mouvement se termine, en règle générale, dans sa position initiale.

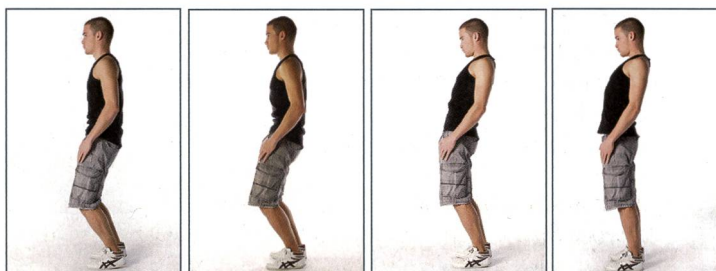
## Onde à travers un bras

**Comment?** Imaginer une vague se propageant dans le bras.



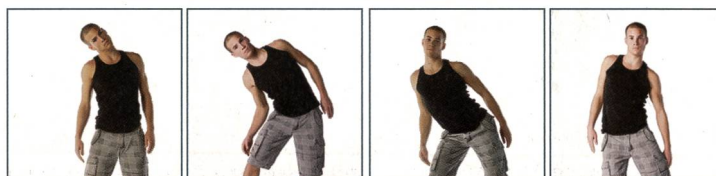
## Onde à travers le corps

**Comment?** Imaginer une vague se propageant dans le corps (de la tête aux pieds, puis des pieds à la tête).



## Snake

**Comment?** S'imaginer passer sous une barre.



## Grande vague – Forme ludique

**Comment?** Former un cercle avec tous les élèves et se donner les mains. L'enseignant initie une onde avec un bras et la «transmet» à l'élève voisin, qui en fait de même avec le camarade suivant, etc. Exercer les deux côtés.

### Variantes:

- Changer à tout moment le sens de la vague.
- Débuter deux vagues en même temps à deux endroits du cercle. Quelle vague rattrape l'autre?

## Miroir – Forme ludique

**Comment?** Par deux, A combine des ondes, des balancements, des cercles et des mouvements conduits, B l'imité.

**Variante:** Augmenter la taille du groupe.

## Indications

Avant de pouvoir effectuer des ondes, le participant doit être capable d'isoler les parties du corps concernées.

### Isolations

**Comment?** Bouger chaque partie du corps l'une après l'autre – de la tête aux pieds – sans modifier la tenue du reste du corps: tête, épaules, bras, avant-bras, poignets, colonne vertébrale, etc.

**Variante:** Combiner plusieurs isolations. Par exemple: déplacer les pointes de pied vers la droite, puis les talons, etc. en effectuant des cercles d'épaules.

### La machine à Tinguely

**Comment?** Diviser la classe en deux groupes (œuvres d'art et artistes). Les artistes se déplacent dans la salle et modèlent les œuvres d'art. Dans un premier temps, modeler différentes positions, puis donner un mouvement, par exemple, balancer la tête. L'œuvre doit conserver ce balancement jusqu'à ce qu'un autre artiste la stoppe et lui donne un autre mouvement.

# Éléments d'équilibre

Pour les éléments d'équilibre, le corps reste dans une certaine position d'équilibre sur une surface d'appui restreinte. Même à l'arrêt, la musculature de maintien est constamment sollicitée. Partant, un élément d'équilibre n'est pas une position «figée», mais une position «vivante». Les éléments d'équilibre peuvent être exécutés sur un pied ou sur différentes parties du corps.

## Un, deux, trois, soleil! (pour les plus petits)

**Comment?** Définir un maître du jeu se trouvant à l'autre bout de la salle et tournant le dos aux camarades. Pendant qu'il dit «un, deux, trois», ses camarades se déplacent dans sa direction. Au mot «soleil», tous les participants doivent s'immobiliser. S'il voit un de ses camarades bouger, il le nomme et celui-ci doit revenir à la case départ.

### Variantes:

- Varier la position d'équilibre: sur un pied, les fesses, etc.
- Varier le mode de déplacement: à quatre pattes, en rampant sur le ventre, sur le dos, etc.

## Statues

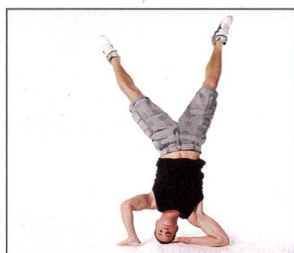
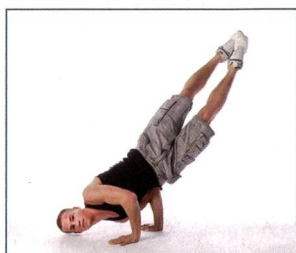
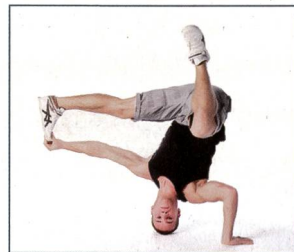
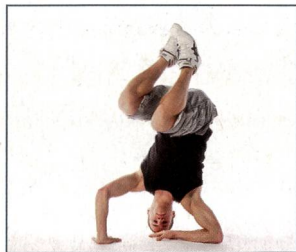
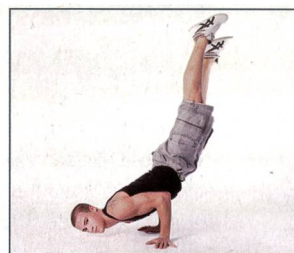
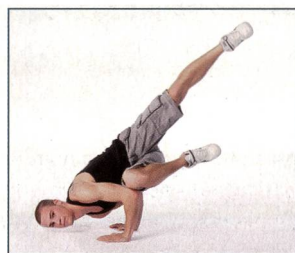
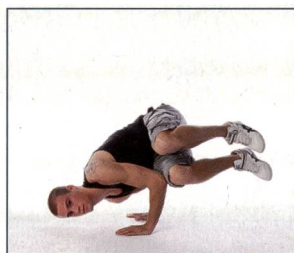
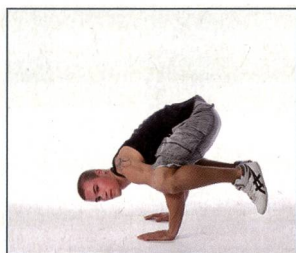
**Comment?** Se déplacer librement dans la salle en respectant la musique. Utiliser des variations de la marche, de la course et des pas (voir pp. 2-5). A l'arrêt de la musique, maintenir la position d'équilibre. L'enseignant nomme les parties du corps qui doivent être en contact avec le sol: un pied, un pied et une main, les fesses, les genoux, le nez, le dos, etc.

### Variantes:

- Position d'équilibre exclusivement sur un pied: varier les consignes pour la jambe d'appui: fléchie, tendue, en appui sur les orteils, sur le talon, sur l'extérieur du pied, etc. Idem pour la jambe libre: genou levé, jambe tendue latéralement, etc.
- Avec partenaire: les consignes de l'enseignant sont à résoudre par deux. Exemple: toucher le sol avec trois pieds et deux mains.

## Break dance Freeze

**Comment?** Imiter les positions suivantes:



## Indications

Veiller à respecter l'alignement des articulations lors des positions d'équilibre.

# Rotations – Pirouettes

Les rotations sont des mouvements circulaires exécutés autour de l'axe longitudinal du corps. Il existe un nombre infini de pirouettes en variant les éléments suivants: la préparation (pas en avant, pas croisé, etc.), l'impulsion (élan donné par le bras, les jambes, etc.), la réception (sur un pied, sur deux pieds, etc.) et la position du corps pendant la rotation.

## Pirouette après un pas en avant

**Comment?** Avancer le pied droit, pivoter à gauche en maintenant le poids du corps sur le pied droit, ramener les pieds l'un contre l'autre au cours de la rotation.

### Variantes:

- Déplacer le pied droit latéralement ou en arrière.
- Varier le sens de rotation: tourner vers la droite, puis vers la gauche.

## Pirouette après un pas croisé

**Comment?** Croiser le pied droit devant le pied gauche, pivoter vers la gauche en maintenant le poids du corps sur les deux pieds, ramener les pieds l'un contre l'autre à la fin de la rotation.

## Ça tourne! – Forme ludique

**Comment?** Tourner sur différentes parties du corps: fesses, genoux, pieds, etc.

**Variante:** Tourner sur différentes surfaces: banc retourné, mouton, etc.

## Au quart de tour

**Comment?** Se déplacer dans la salle en variant la marche, la course et les pas. L'enseignant émet en alternance deux signaux. Exemple: frapper une ou deux fois dans les mains. Au premier signal, tourner à droite; au second, tourner à gauche.

**Variante:** Préciser la technique à utiliser pour tourner. Exemple: pirouette après un pas à droite.

## Toupie – Forme ludique

**Comment?** Par deux, A prend le bras de B et donne un élan pour que B effectue le plus de rotations possibles sur soi-même.

**Variante:** Varier les impulsions: épaule, hanche, jambe, etc.

## Yeux dans les yeux – Forme ludique

**Comment?** Par deux, A tourne en regardant B.

**Variante:** A chaque rotation, A indique un chiffre différent avec les mains que B doit énoncer.

## Déboulé – Forme ludique

**Comment?** A se trouve à une certaine distance de B (quelques mètres pour les petits, une longueur de salle pour les élèves avancés). A se déplace vers B en maintenant le contact visuel et en effectuant un maximum de déboulés. Déboulé: déplacer le pied droit vers la droite, effectuer un demi-tour vers la droite en prenant appui sur la jambe droite et poser le pied gauche, effectuer un deuxième demi-tour vers la droite en prenant appui cette fois-ci sur la jambe gauche et poser le pied droit. Attention: vertiges possibles en fin d'exercice!

## Indications

La pirouette pose problème? Les exercices «Spot» et «Impulsion» sont la solution!

### Spot

**Comment?** Fixer un point devant soi, commencer la rotation en maintenant le regard sur ce point. Dès que la tête ne peut plus rester dans la position, la tourner de l'autre côté et fixer à nouveau rapidement le point. Cette technique permet d'être plus précis dans la rotation et évite d'avoir des vertiges.

### Impulsions

**Comment?** Initier la rotation par une impulsion d'une partie du corps. Débuter par une impulsion des bras en imaginant donner une claque à quelqu'un. Idem avec d'autres parties du corps (la hanche, la tête, etc.).

# Roulés

Les roulés sont des mouvements de rotation autour de l'axe longitudinal ou transversal, le corps restant en contact avec le sol.

## Rotations autour de l'axe transversal

### Rouler en avant

**Comment?** Rouler en avant, réceptionner sur les jambes serrées pour pouvoir se relever.

**Variante:** Terminer la rotation en position assise, allongée ou en écartant les jambes.

### Rouler en arrière

**Comment?** Rouler en arrière en inclinant la tête d'un côté, passer les jambes entre la tête et l'épaule, réceptionner sur les pieds ou sur les tibias.

**Variante:** Tendre les jambes dès que les orteils touchent le sol, terminer en position allongée sur le ventre.

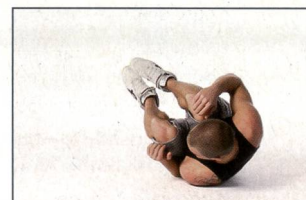
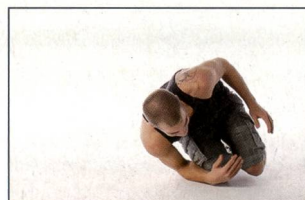


## Rotations autour de l'axe longitudinal

### Rouler de côté en paquet

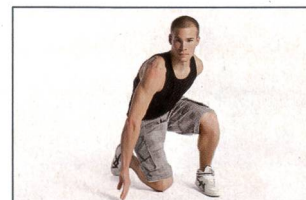
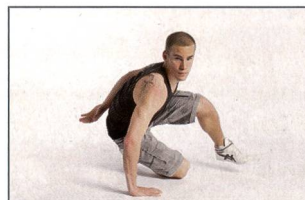
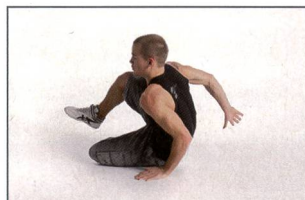
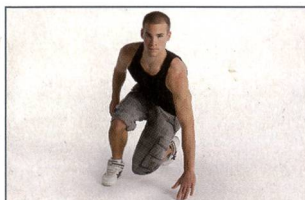
**Comment?** Se mettre en paquet, rouler latéralement sur le dos et revenir dans la position initiale.

**Variante:** Ecarter les jambes lors du roulé sur le dos, puis les resserrer.



### Rouler sur les fesses

**Comment?** Poser le genou gauche sur le sol et les fesses à gauche du genou gauche, rouler sur les fesses, appuyer la jambe droite sur le sol, poser le pied gauche sur le sol, se relever et ramener le pied droit contre le pied gauche.



## Autres mouvements fondamentaux

Les mouvements décrits précédemment (pages 2 à 12) ne représentent qu'un choix parmi les principaux mouvements fondamentaux. Il en existe encore bien d'autres, comme ceux qui consistent à tirer, à pousser, à ramper, etc. Les enfants éprouvent beaucoup de plaisir à les exécuter. Ils peuvent aussi contribuer à agrémenter ou à enrichir une chorégraphie.

### Exemples:

- **Ramper:** seuls, à deux, lentement, rapidement, en avant, en arrière, de côté, en adoptant une attitude fière, craintive, etc.
- **Pousser:** de façon imaginaire, avec différentes parties du corps, un partenaire, dans différentes directions, etc.
- **Tirer:** avec les deux mains, avec une main, de façon imaginaire, avec les pieds, en s'appuyant contre quelque chose, etc.

# Temps – Espace – Force

Tous nos mouvements dépendent des composantes temps, espace et force. La première se réfère à la durée et au rythme d'un mouvement; la deuxième aux divers plans, chemins et directions dans lesquels se déroulent les mouvements; la troisième à la force déployée dans l'exécution d'un mouvement ainsi qu'à l'alternance des tensions et des relâchements du corps.

## Variations temporelles

**Comment?** Respecter la pulsation de la musique avec des débutants (compter: 1, 2, 3, 4, etc.). Varier ensuite les cadences: cadence lente (1, 3, 5, 7) ou cadence rapide (1 et 2, et 3 et 4, etc.).

**Variante:** Combiner les cadences. Par exemple: 1, 2, 3 et 4 avec un groupe d'élèves avancés.

## Variations spatiales

**Comment?** Effectuer le mouvement vers la droite, vers la gauche, en avant, en arrière, vers le haut, vers le bas, selon les trois plans, en tournant, etc.

### Variantes:

- Varier l'amplitude des mouvements.
- Exécuter une suite de mouvements en groupe selon différentes formations (en essaim, en colonne, en cercle, etc.).

## Variations par rapport à la force

**Comment?** Interpréter un thème. Exemples: effectuer des mouvements de manière carrée et saccadée tel un robot; effectuer des mouvements ronds et doux comme si l'on marchait sur la lune.

**Variante:** Interpréter des émotions: colère, peur, timidité, amour, etc.

## Fabrique de nouveaux mouvements

**Comment?** Choisir un mouvement parmi ceux des pages 2 à 12 et varier une ou plusieurs des trois composantes. Cette technique garantit un nombre infini de variations et permet d'adapter un mouvement au groupe d'élèves. Exemples: des variations plus lentes au début d'un apprentissage, puis des variations spatiales avec changements de plan avec un groupe avancé.

## Fabrique de nouvelles combinaisons

**Comment?** En groupe, varier une suite de mouvements définie par l'enseignant en fonction d'une des trois composantes. Exemple en variant l'espace: ajouter un demi-tour à un des pas, exécuter un mouvement au sol et un autre de grande amplitude.

## Improvisation

**Comment?** Diviser la salle en deux (côtés A et B). Se déplacer librement en improvisant des mouvements lents du côté A, rapides du côté B.

**Remarques:** Possibilité de proposer une combinaison aux élèves.

### Variantes:

- Idem en variant l'espace. Exemples: déplacement au sol du côté A, en position debout du côté B.
- Idem en variant la force. Exemples: mouvements «timides» du côté A, «colériques» du côté B.

## To be hip!

Les jeunes demandent souvent à danser du hip-hop, alors que l'enseignant est un néophyte en la matière... Pas de soucis!

**Comment?** Observer des vidéos de hip-hop et définir les principales caractéristiques de ce style, puis adapter les mouvements en les respectant. Pour le hip-hop, utiliser par exemple un rythme combiné (p. ex. 1, 2, 3 et 4), exécuter les

mouvements de manière compacte, basse, carrée et saccadée, monter les genoux lors des sauts et sautiller, ajouter des positions figées.

**Variante:** Même démarche avec d'autres styles de danse.

# Combinaisons

Combiner les différentes familles de mouvements de manière successive ou simultanée permet de créer un nombre infini de combinaisons, d'améliorer la coordination et d'élaborer des formes plus complexes.

## Combinaisons successives

**Comment?** Choisir plusieurs mouvements parmi ceux des pages 2 à 13, si possible de familles différentes, et les combiner successivement.

**Exemple:** Marcher en avant, effectuer un «Box step», puis un «Step touch», sauter en extension et conclure par une onde à travers le corps des pieds à la tête.

## Combinaisons simultanées

**Comment?** Choisir deux mouvements – de familles différentes – parmi ceux des pages 2 à 13 et les combiner simultanément. Le premier élément appartient à l'une des familles suivantes: marche, pas, course, mouvements de ressort, sautilllements et sauts, pirouettes, roulés. Le second à l'une des familles suivantes: oscillations, balancements, cercles, mouvements conduits, isolations et ondes.

### Exemples:

- Combiner un balancement avec un pas: effectuer un balancement symétrique des bras selon le plan horizontal et un «Step touch», un balancement asymétrique selon le plan sagittal en marchant, etc.
- Combiner un cercle avec un saut: effectuer un cercle frontal avec les bras et un saut en extension.
- Combiner une isolation avec un mouvement de ressort: pivoter la tête de la droite vers la gauche et effectuer un mouvement de ressort dans les jambes.

## Puzzle

**Comment?** En solo, improviser un mouvement (connu ou inventé). Le répéter, puis ajouter un deuxième. Répéter la démarche jusqu'à obtenir une combinaison de 12 à 15 mouvements. Choisir dans cette combinaison les quatre mouvements préférés. Par deux, obtenir une nouvelle combinaison avec les huit mouvements (c'est-à-dire les quatre de chacun). Répéter la démarche à quatre personnes, éventuellement à plus en fonction de la grandeur du groupe.

## Liste

**Comment?** Etablir une liste de mouvements en utilisant les familles présentées aux pages 2 à 13, des parties du corps (nez, coude, etc.), des directions (en avant, en zigzag, etc.). Cette liste peut être établie avant la leçon ou avec les élèves. Créer ensuite une combinaison avec la classe en interprétant cette liste. Egalement possible de travailler en petits groupes, par deux ou individuellement.

**Exemple de liste:** Commencer dans une position assise, déplacer le poids du corps vers l'avant, mouvement de tête, nez, mouvement de bras, se lever, décrire un cercle, mouvement d'onde, déplacement vers la droite, répéter le mouvement de tête, répéter le mouvement de bras, sauter et revenir à la position assise.

## Interpréter un mot

**Comment?** Choisir un mot (par rapport à un thème donné, au nom de l'enfant, etc.). S'inspirer de chaque lettre pour créer un mouvement, puis enchaîner ces mouvements afin d'obtenir une combinaison.

**Exemples:** Une onde du corps pour un «S», quelques pas suivis d'un saut pour un «I», un cercle avec les bras, les genoux ou la tête pour un «O», un déplacement en zigzag pour un «Z».

## Un grand merci à l'auteur de ce cahier pratique

**Séverine Hessloehl** est cheffe de discipline J+S Gymnastique et danse, enseignante à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM et à l'Université de Lausanne, et directrice du centre de danse NG5 à Bienne.

> [severine.hessloehl@baspo.admin.ch](mailto:severine.hessloehl@baspo.admin.ch)

Nous adressons également nos remerciements à Jordan Eschmann, étudiant à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM, pour son engagement en tant que modèle.



### Interpréter une chanson

**Comment?** Découper une chanson en autant d'extraits qu'il y a de groupes de deux et en attribuer un à chacun d'eux. Les paires créent des mouvements sur la base du texte qu'ils ont reçu. Encourager l'utilisation de mouvements mimés ou théâtraux. Adapter les combinaisons de chaque groupe à la durée de l'extrait. Jouer la chanson: 1) les duos enchaînent l'un après l'autre; ou 2) les groupes apprennent et effectuent toutes les combinaisons.

**Remarque:** Prévoir une introduction et un final.

#### Variantes:

- Synchroniser les mouvements avec certaines paroles de l'extrait.
- Même démarche avec un poème ou une histoire.

### Interpréter un thème

**Comment?** Proposer un thème (d'actualité, proche des participants, respectant le fil rouge d'un spectacle, etc.). Lister tous les mots, sentiments, adjectifs, images, etc. qui viennent à l'esprit en invoquant ce thème. Répartir ces éléments dans la classe (travail individuel, par deux ou en groupe) et créer des mouvements en s'inspirant de ces éléments. Encourager l'utilisation de mouvements mimés ou théâtraux et de familles de mouvements présentées dans ce cahier. Enseigner les mouvements à toute la classe en l'adaptant à la musique.

### S'inspirer d'un clip ou d'un film

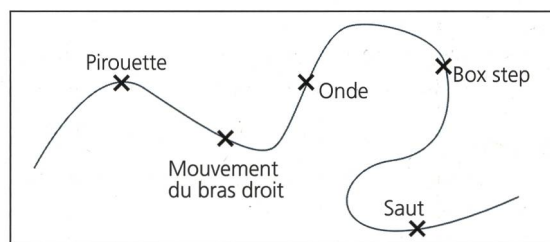
**Comment?** Choisir un clip ou un film apprécié de tous les participants. Visionner une brève séquence à deux reprises, sélectionner un mouvement de la séquence qui plaît – individuellement ou en groupe – et s'en inspirer pour créer un nouveau mouvement. Répéter la démarche pour obtenir une combinaison de la durée souhaitée.

### Interpréter un plan

**Comment?** Dessiner un plan selon les instructions de l'enseignant: tracer une ligne continue sur une feuille, placer cinq croix sur cette ligne et noter un des mouvements suivants à côté de chacune des croix: pirouette, mouvement du bras droit, onde, box step, saut. Créer une combinaison en suivant son plan.

**Exemple:** Le trait représente le chemin à parcourir dans l'espace ou simplement l'ordre dans lequel effectuer les différents mouvements.

**Variante:** Modifier le nombre de croix, les mouvements à noter, etc.



### Conseils

Après chaque création, adapter la combinaison obtenue à la musique et à ces paramètres: tempo, mesures, accents, rythme, etc.

#### Exemples:

- Adapter la vitesse des mouvements au tempo.

- Adapter le rythme des mouvements à celui de la musique, p. ex. un rythme off-beat (1 et 2 et 3 et 4) ou un rythme (1, 2, 3 et 4) souvent rencontré dans le hip-hop.
- Accentuer un mouvement ou une position sur les accents ou les arrêts de la musique.

# mobilesport.ch

## Pour l'éducation physique et l'entraînement



## *En ligne dès février 2011!*

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP