Gestes techniques : Danse

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la maîtrise corporelle, la coordination, l’expression artistique et la technique sur tous styles de danse.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles et articulations à l’effort, prévenir blessures.

1. Mobilisation dynamique chevilles, genoux, hanches, épaules.
2. Étirements actifs (fentes, rotations, sauts légers).
3. Travail sur la respiration et le gainage.

Choix de l’espace et du sol

S’assurer d’un environnement propice à la pratique.

1. Sol propre, régulier et non glissant.
2. Vérification de l’espace disponible pour les déplacements.
3. Préparation d’une zone pour répétition ou improvisation.

Technique de mouvements

Travail des appuis

Optimiser la stabilité et la qualité des déplacements.

1. Pousser sur le sol avec le pied entier ou la pointe selon le style.
2. Chercher équilibre sur appuis simples ou multiples.
3. Alternance de transferts de poids dans les figures.

Coordination bras/tronc/jambes

Rendre les mouvements fluides et expressifs.

1. Synchronisation des segments corporels.
2. Travail sur les gestes amples et précis.
3. Mobilisation du tronc pour l’axe et l’expression.

Travail du rythme et des enchaînements

Caler les mouvements sur la musique ou le tempo.

1. Identification des temps musicaux ou du rythme des percussions.
2. Répétition des enchaînements marcher, sauter, tourner.
3. Nuancer la dynamique selon l’intensité et l’émotion recherchée.

Expression et création artistique

Improvisation et créativité

Développer son style et sa personnalité dans la danse.

1. Utiliser des thèmes ou émotions pour varier les mouvements.
2. Explorer l’espace et l’amplitude des gestes.
3. Travailler le regard, la posture et le souffle dans l’interprétation.

Représentation et restitution

Présenter ses acquis en solo ou en groupe.

1. Répétition en public restreint pour travailler le trac.
2. Gestion du placement et des transitions avec partenaires.
3. Valorisation de la musicalité et du style personnel.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.