

# Danse avec matériel



Musique : Axwell & Ingrosso - More Than You Know



Visionner clips vidéos : [https://www.youtube.com/channel/UCLtAWuHvFCi9Ug\\_fnSyQekA/featured](https://www.youtube.com/channel/UCLtAWuHvFCi9Ug_fnSyQekA/featured)



**Panda** : chorégraphies à réaliser en salle de rythmique/gymnastique

**Grenouille** : chorégraphies à réaliser à la maison dans un espace restreint

1-2P

4. J'ai imité un personnage,  
un animal, un métier...



3P

4. Je me suis déplacé-e  
sur une musique...



- E R
- en respectant le tempo
  - en frappant le rythme
  - en inventant 3 manières de me déplacer

5P

CM22/5.10

Se déplacer sur une séquence musicale  
de 8 temps (T)...

E

R: en respectant le tempo

BR: en alternant 2 déplacements  
différents sur 2 x 8T

TBR: en alternant 2 déplacements différents  
sur 2 x 8T, avec mouvement des bras



6P

CM22/6.5

Exécuter une danse de 4 x 8 temps avec au moins  
2 mouvements différents.

E

R: 4 x 8 temps et 2 mouvements  
différents

BR: 4 x 8 temps et 4 mouvements  
différents

TBR: 4 x 8 temps et 4 mouvements  
différents en se déplaçant



4P

10. J'ai dansé en contact  
avec mes camarades...



- E R
- à deux
  - sur le tempo
  -

# Avec foulards ou sautoirs (1-2P)



<https://www.youtube.com/watch?v=ATeKn87o7uQ>



<https://www.youtube.com/watch?v=KarDyhUfMjE>



Les élèves sont répartis sur un cercle

- Intro :** 8 être accroupi et regarder par terre  
8 lever la tête, se lever et faire un arc de cercle avec les bras
- Refrain :** 8 + 8 lever le bras droite, le bras gauche, descendre le bras droite sur la hanche, le bras gauche (4x)  
8 + 8 jambe droite en avant, jambe gauche en avant (écarté), retour jambe droite, retour jambe gauche (serré) (4x)
- A :** 3 x 8 marcher sur le cercle en tournant les bras comme un moulin  
8 sur place, ramener les bras vers le cœur (4x)
- A :** 3 x 8 reculer sur le cercle en tournant les bras comme un moulin  
8 sur place, ramener les bras vers le cœur (4x)
- Refrain :** 8 + 8 reproduire Refrain  
8 + 8
- Refrain instrumental :** 8 + 8 tourner sur soi-même, avec un bras tendu  
8 + 8 tourner sur soi-même dans l'autre sens, avec un bras tendu
- A :** 3 x 8 reproduire Bloc A  
8
- A :** 3 x 8 reproduire Bloc A  
8
- B :** 8 + 8 s'accroupir et remonter (3x)  
8 + 8
- Refrain :** 8 + 8 reproduire Refrain  
8 + 8
- Transition :** 8 + 8 reproduire Refrain instrumental  
8 + 8
- Refrain instrumental :** 8 + 8 reproduire Refrain  
8 + 8
- Refrain :** 4X 8 Courir dans toute la salle en tournant les bras
- Fin :** 8 S'arrêter et inventer une position finale



# Avec casquette ou anneau plastique (3-4P)



<https://www.youtube.com/watch?v=3w4YFr9cGBA>



<https://www.youtube.com/watch?v=z7yPqW7h3IU>

**Intro :** 8 + 8

Marcher sur place

**Refrain :** 8

Poser casquette au sol - à côté de soi, s'accroupir et tendre une jambe

8

Position break dance tourner autour de la casquette pour se remettre debout

8

1-2 enjamber casquette 3 lever un bras 4 lever l'autre bras (étoile) 5 Poser les deux mains sur la tête 6 regarder en bas 7-8 prendre casquette

8

Se redresser lentement - remettre la casquette sur la tête - fermer les jambes

**A :** 8 + 8

4 pas en avant, puis 4 pas en arrière.

Lever et abaisser le bras qui tient la casquette sur la tête lors du déplacement

8

Casquette sur la poitrine à deux mains. 4 pas de côté à droite - 4 pas à gauche

8

Sans bouger. Tendre et ramener casquette vers le cœur 4 fois

**A :** 8 + 8

Répéter Bloc A

8

**Refrain :** 8

Reproduire Refrain

8

8

8

**Refrain instrumental :** 4X8

1-2 Position base (les deux mains sur la casquette)

3-4 Se mettre de profil en reculant pied droit - la main droite met la

casquette l'envers 5-6 Position base 7-8 Se mettre de profil en reculant

main gauche met la casquette à l'envers ( 8 fois de côté en tout)

**A :** 8 + 8

Reproduire Bloc A

8

8

**A :** 8 + 8

Reproduire Bloc A

8

8

**B :** 4X 8

3 arcs de cercle depuis le sol- casquette à bout de bras au ralenti

**Refrain :** 8

Reproduire Refrain

8

8

8

**Transition :** 8 + 8

Marcher sur place puis piétinner

8 + 8

Piétinner

**Refrain instrumental :** 4X8

Reproduire refrain instrumental

**Refrain :** 8

Reproduire refrain instrumental

8

8

8

**Fin :** 8

Lancer casquette en l'air



# Avec ballon et anneau en plastique

(5-6P)



[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_oHPJ7wn0k](https://www.youtube.com/watch?v=L_oHPJ7wn0k)

Chaque élève a un ballon disposé sur un anneau dans la salle

<b>Intro :</b>	<b>8 + 8</b>	Derrière son ballon, bouger sur le tempo de la musique
<b>Refrain :</b>	<b>4X8</b>	Sautiller rapidement dans la salle et revenir derrière son ballon Varier le style de déplacement : pas chassé, course...
<b>A :</b>	<b>8 + 8</b>	Tempo rapide : se passer le ballon d'une main à l'autre
	<b>8 + 8</b>	Tempo lent : lancer et rattraper le ballon
<b>A :</b>	<b>8 + 8</b>	Tempo rapide : se passer le ballon d'une main à l'autre
	<b>8 + 8</b>	Tempo lent : lancer et rattraper le ballon
<b>Refrain :</b>	<b>4X8</b>	Sautiller rapidement dans la salle et revenir derrière son ballon Varier le style de déplacement : pas chassé, course...
<b>Refrain instrumental :</b>	<b>8 + 8</b>	Sur place, tourner, en partant à droite, autour de son ballon. Idem, mais en partant à gauche
	<b>8 + 8</b>	Sur place, sauter en écartant, fermant les jambes
<b>A :</b>	<b>8 + 8</b>	Tempo rapide : se passer le ballon d'une main à l'autre
	<b>8 + 8</b>	Tempo lent : lancer et rattraper le ballon
<b>A :</b>	<b>8 + 8</b>	Tempo rapide : se passer le ballon d'une main à l'autre
	<b>8 + 8</b>	Tempo lent : lancer et rattraper le ballon
<b>B :</b>	<b>8 + 8</b>	En partant à droite, 4 pas marchés-rompus aller et 4 retour
	<b>8 + 8</b>	En partant à gauche, 4 pas marchés-rompus aller et 4 retour
<b>Refrain :</b>	<b>4X8</b>	Sautiller rapidement dans la salle et revenir derrière son ballon Varier le style de déplacement : pas chassé, course...
<b>Transition :</b>	<b>4X8</b>	Idem le refrain habituel, mais se déplacer avec son ballon et le porter de différentes manières Varier le style de déplacement : pas chassé, course...
<b>Refrain instrumental :</b>	<b>8 + 8</b>	Sur place, tourner, en partant à droite, autour de son ballon. Idem, mais en partant à gauche
	<b>8 + 8</b>	Sur place, sauter en écartant, fermant les jambes
<b>Refrain :</b>	<b>4X8</b>	Sautiller rapidement dans la salle et revenir derrière son ballon Varier le style de déplacement : pas chassé, course...
<b>Fin :</b>	<b>8</b>	Derrière son ballon, bouger sur le tempo de la musique

Soyez créatif et varier les mouvements de bras !

Animation en éducation physique 2020 - 2021

Corinne Bornand Streit - Lara Barloggio - Magali Bovas - Nadine Bruttin