

DANSER À LA MAISON

Je te propose une activité danse. J'espère que tu vas prendre plaisir à danser.

Tu peux faire cette activité avec tes frères/sœurs ou copains/copines.

Attention : garder les distances de sécurité. Au moins 1 mètre entre vous (distanciation sociale).

Amusez-vous bien !

Étape 1 : S'échauffer

- La tête

- Pivoter la tête doucement de bas en haut
- Tourner doucement la tête de droite à gauche
- Dodeliner lentement de la tête

- Les bras

Les moulinets : Debout, bras tendus de chaque côté, faire des petits ronds avec les bras :

- sens de rotation
- petits / grands moulinets
- lents / rapides Variante : l'oiseau Battre les bras comme un oiseau.

- Les poignets

Les bracelets : Faire tourner des bracelets imaginaires autour de ses poignets.

- Les chevilles

- Tourner doucement la cheville droite de droite à gauche puis dans l'autre sens.
- Tourner doucement la cheville gauche de droite à gauche puis dans l'autre sens.

La chenille : Départ assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains posées au sol. Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.



Étape 2 : Regarder la vidéo de « Cabane de la danse ARCOSM » et suivre Camille et Thomas. (Tu peux faire cette étape pendant 3 à 4 jours pour bien mémoriser la chorégraphie)

Dans la Cabane de Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps !

Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées.

Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes. Invite tes amis à danser avec toi.

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t>

Étape 3 : Inventer de nouveaux mouvements et les décrire à l'écrit.

A toi d'inventer de nouveaux mouvements pour compléter la danse de Camille et Thomas. Sur une feuille, décris les mouvements. Un dessin ou une photo peut t'aider à t'en souvenir.

| Description des mouvements | Dessins et/ ou photos |
|----------------------------|-----------------------|
| | |

Étape 4 : Enchaîner tous les mouvements pour faire une chorégraphie.

Enchaîne les mouvements de Camille et de Thomas et ajoute les tiens.

Demande à quelqu'un de te filmer ou de te prendre en photo et n'oublie pas de nous l'envoyer !

Pour aller plus loin : Vas sur le lien internet suivant et tu trouveras un jeu interactif et des tutos pour apprendre des chorégraphies.

Numéridanse.tv : <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Tadaam ! est un onglet du site numéridanse.tv, plateforme multimédia de la danse. Cet onglet est le portail jeunesse du site. Différents supports sont proposés pour les enfants à partir de 8ans.

La cabane de la Danse : 3 tutos pour apprendre une chorégraphie/3 styles / 3cultures :

- La cabane de la danse de Arcosm.
- La cabane de Karla Pollux
- La cabane de Phillippe Lafeuille

Terrain de Jeu : jeux interactifs : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle présentées, Musiques /monde sonore à identifier/ repérage de techniques corporelles/ scénographie.