

Isabelle PENCREACH
Danseuse et Professeur de danse Diplômée d'Etat, option contemporain
agrée éducation nationale
1845, chemin de Provence
06640 Saint-Jeannet
tel : 04.93.08.67.79
isabelle.pencreach@wanadoo.fr

Objectifs du cours d'éveil à la danse pour les enfants de 4 à 6 ans

Dans une dimension **ludique et artistique**, donc **créative et imaginaire**, il s'agit de faire découvrir aux enfants l'infinie variété de mouvements, de leur permettre de devenir libre et riche dans leur langage corporel. L'éveil, c'est aussi un éveil musical au sens de la découverte de différents styles de musique, au sens de l'écoute et de la traduction corporelle des paramètres de la musique.

Objectifs :

Le cours d'éveil permet de travailler sur les fondamentaux de la danse, commun à tous les styles de danse : le corps, l'espace, le temps, l'énergie, l'intention du mouvement.

1. **Le corps** : nous développons la conscience et la maîtrise du corps par un travail de prise de conscience des différentes mobilités du corps, travail sur l'amortissement, l'assouplissement, les équilibres, la coordination.
2. **L'espace** : on apprend à maîtriser l'orientation de son corps par rapport à des repères spatiaux, par rapport à un partenaire, à occuper tout l'espace, donc à se répartir dans l'espace. On apprend à respecter des trajectoires de déplacement (trajectoire frontale, de profil, en diagonale, manège...), à varier les niveaux (du sol à l'envol vers le ciel).
3. **Le temps** : on apprend à varier la durée du mouvement donc sa vitesse, à insérer des pauses (le lent, le rapide, l'immobilité). On frappe le Tempo, des rythmes avec les mains, les pieds, en se déplaçant. Toutes ces variables sont présentes dans la musique : on développe donc l'écoute musicale :
 - a. Différents styles de musique sont utilisés : classique, musiques du monde, comptines et chansons françaises et du monde, contemporaine, jazz, pop...
 - b. Ecoute et traduction corporelle des paramètres de la musique : tempo, intensité, phrasé, silence. L'enfant développe son écoute musicale et devient autonome en dansant.
4. **L'énergie** : elle est fonction de la force musculaire déployée par rapport aux forces physiques qui s'appliquent sur le mouvement ; dans le cours d'éveil, il s'agit surtout de faire varier la tonicité musculaire : on apprend à se faire tout mou, à se relâcher, à se faire dur, à résister à une pression. Nous alternons des mouvements qui n'utilisent pas la même force musculaire : des mouvements très toniques d'une part où l'on développe une force musculaire importante, par exemple se relever très rapidement, arrêter un grand mouvement très net, avec des mouvements balancés, ou très relâchés : s'évanouir. Une relaxation systématique en fin de séance permet de faire sentir le relâchement de la tonicité musculaire
5. **L'intention du mouvement** : la danse est un langage, un moyen d'expression. Dans le cours d'éveil, le lien à l'imaginaire est présent en quasi-permanence, ce qui correspond parfaitement à cette classe d'âge ! La danse représente une fée, un robot, un monstre, une fleur, un animal...

Dans le cours d'éveil, on apprend aussi à respecter des règles : protéger son corps et celui des autres, faire le silence lorsqu'on danse, observer les autres.

Dans le plaisir, les enfants vont donc acquérir les bases de la danse et de l'écoute musicale, leur permettant d'accéder ensuite à un cours d'initiation à la danse.