

## Expression corporelle – Lundi 9 novembre 2020

### Activité : « *Danser soi-même* »



Gene Kelly, danseur de comédies musicales

#### \* **Échauffement** – *Coin des explorateurs et des exploratrices*

Pour commencer, massez le pied en cherchant le mou (muscles, tendons...) puis le dur (os).

Remontez les jambes, passez sur le ventre, les côtes, cherchez les endroits mous et les endroits durs.

Puis passez sur les épaules, descendez jusqu'aux mains.

Et terminez par la tête.

#### \* **Les sons du corps**

Écoutez la chanson *Fais voir le son* de Steve Waring et imitez les sons qu'il produit.

*Exploration / Création :*

Inventez une petite musique avec des sons du corps que vous aimez.

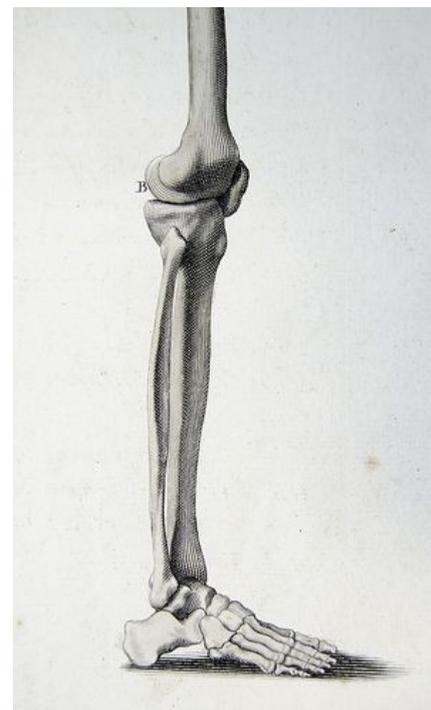
Si vous le pouvez, enregistrez !

#### \* **Bougez !**

Écoutez la chanson *Jambe* de Mathieu Boogaerts et faites ce qu'il propose. Ça réchauffe !

Inventez une petite suite de mouvements avec (dans l'ordre que vous voulez): un saut / un déplacement / une chute en douceur

Dancez votre chorégraphie sur le morceau *Quand tu dances* de Gilbert Bécaud.

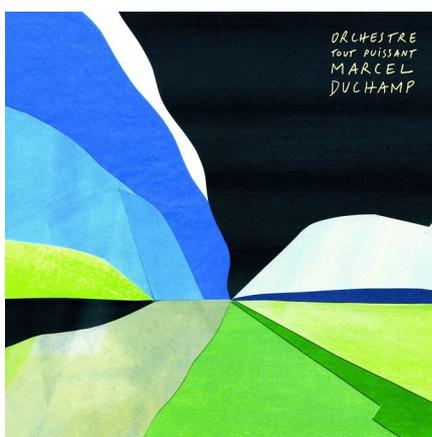


\* « **Danser soi-même** »

Regardez la vidéo « **Danser soi-même** » :  
<https://youtu.be/BnXLHyvB1oo>

Imitez la chorégraphie.

Puis, après avoir fait tourner votre tête, laissez vous aller à danser comme vous voulez !



Musique issue de l'album de  
l'Orchestre Tout Puissant Marcel Duchamp.



Tableau d'Henry Matisse dans sa collection *Jazz*

Petite note :

*Chorégraphie* est un mot qui désigne l'art de composer des danses. Cela vient de mots grecs *khoreía* et *graphé* qui signifiaient « danse en coeur » et « écrire ».



Ainsi, lorsque nous dansons,  
nous pouvons imaginer que nous écrivons,  
que nous dessinons dans l'espace  
avec notre corps.

Essayez !