Parcours ciné-danse par Linfraviolet

SÉANCE 3 : S'échauffer ! / 6-12 ans

Cette deuxième séance, à destination des 6-12 ans, donne des pistes pour préparer et accompagner une projection d'un film, en intégrant une pratique corporelle en 3 étapes progressives.
Elle permet de préparer les enfants à voir un film, à communiquer leur ressenti sur le film et à proposer une première analyse gestuelle du film à partir de la création d'un abécédaire.

★ OBJECTIFS

- **être disponible, se canaliser**
- **jouer avec l'imaginaire et le corps**
- **prendre conscience des parties du corps et des possibilités de mouvements**
- **accueillir et communiquer des émotions et ressentis**
- **apprendre à reconnaître ses émotions dans le corps quand on regarde un film**
- **apprendre à regarder un film, à devenir/ être spectateur**
- **associer une pratique corporelle en lien avec des extraits de films**

★ DÉCOUVRIR / EXPLORER

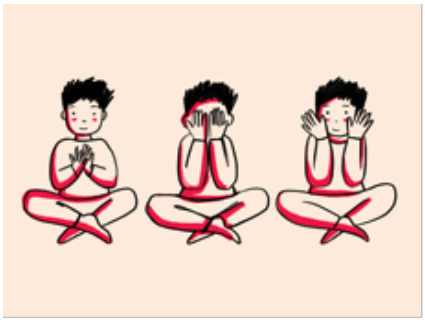
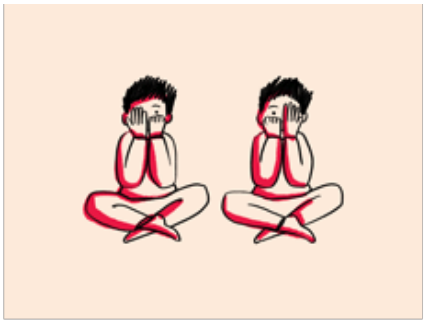
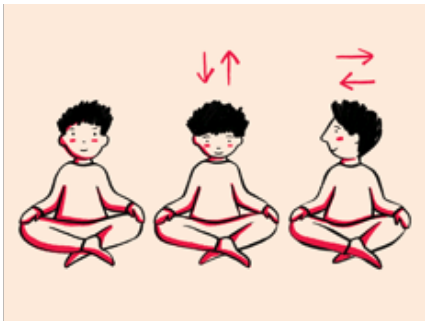
Voici une série d'échauffements simples à pratiquer dans une salle à sa place, ou en cercle au sol dans un espace de motricité/sport.

1. Gymnastique du cinéma

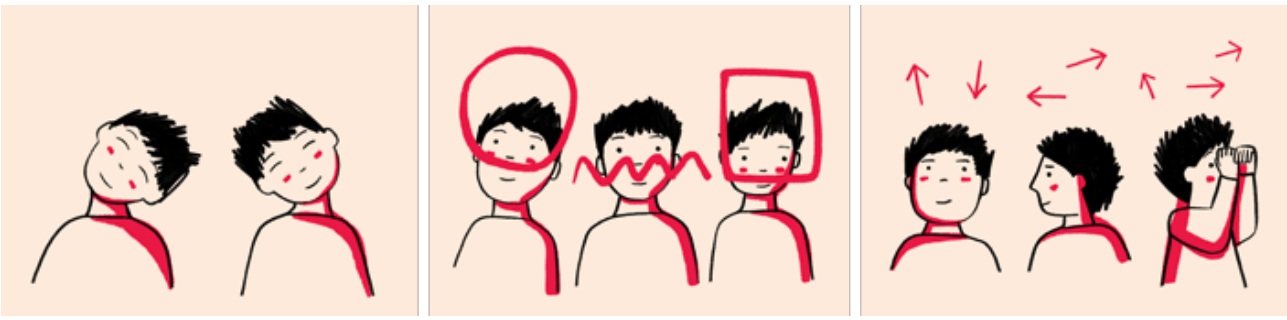
durée : 10 min

Comment mettre mon corps en marche ? Comment réveiller mon corps ?
Comment être disponible/prêt pour regarder un film ? Et encore mieux accueillir un film et les émotions ?

> La tête qui bouge (assis sur une chaise ou au sol)
• Se frotter les mains l'une contre l'autre pour sentir la chaleur, de plus en plus vite et de plus en plus fort, placer les mains devant les yeux fermés, ouvrir les mains et les yeux, puis les refermer, se cacher un seul côté en alternance en fermant la main en poing
• Les mains sur les cuisses, hocher la tête comme pour dire oui x3, puis non x3

• Rapprocher l'oreille de l'épaule, d'un côté et de l'autre
• Dessiner avec le nez un cercle, un carré, une vague (imaginer d'autres formes, ou inviter les enfants à en imaginer en les faisant tous ensemble, une à une)
• Regarder vers le haut, les côtés, le bas et à l'intérieur de ses mains qui forment un tube, et regarder à nouveau autour de soi avec le "tube"



> Étirements (debout)
• Lever les mains vers le plafond en inspirant par le nez, et relâcher les mains le long du corps en expirant par la bouche x 3
• Étirer son corps, puis le figer dans une position x3
• Secouer les mains avec les doigts écartés vers le haut, vers le bas, sur les côtés

> Réveil du corps (debout)
• Passer le poids du corps d'un pied à l'autre (pieds au sol)
• Dessiner le contour de son corps avec la main
• Faire des empreintes de ses mains sur tout le corps
• Glisser les mains de la tête aux pieds

2. Projection du film d'animation

Promenade sentimentale d'Emilie Tronche - 3'

3. Météo des émotions

durée : 15min

Dans quel état je suis et comment je vais le dire ?
Instaurer le dialogue : quelles émotions connaissent-t-ils ?
Quelle(s) émotion(s) ont-ils ressenti en regardant le film ? (frissons, chair de poule, chaleur dans le corps, coeur lourd ou coeur battant, larmes aux yeux …) ? Quelles émotions peuvent-ils associer au film ?

> Citer quelques émotions accueillies suite à la projection et les lister
• Les inviter à les exprimer, à les mettre en mouvement avec la main
• Exprimer les émotions avec le corps (debout), en les citant au fur et à mesure
• Former 2 groupes, l'un acteur et l'autre spectateur. Un groupe se déplace dans l'espace avec une émotion commune donnée. Au signal, l'intervenant communique une nouvelle émotion. Puis, enfin, chaque personne du groupe se déplace avec sa propre météo.

4. Abécédaire en mouvement ou abécédaire cinétique

durée : 20min

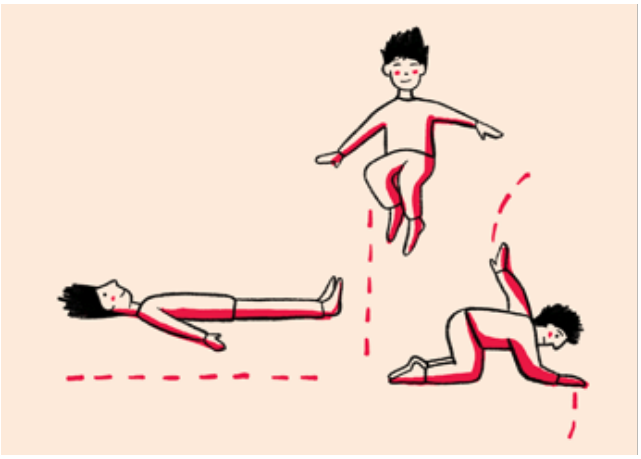
Le mot **cinétique**, du grec ancien *kinêtikos* (« qui se meut, qui met en mouvement »), fait référence au mouvement.

> En repartant du film, trouver des verbes d'action correspondant aux scènes du film, les lister et compléter un tableau avec les lettres de l'alphabet. Trouver des synonymes si besoin.

A - Allonger
B - Bondir
C - Coasser, etc.

> Mettre en mouvement les mots trouvés

• Inviter les enfants à citer la première lettre du mot et à faire deviner aux autres leur mot en l'exprimant en mouvement
• Inscrire les lettres, les mots (et les dessins si besoin) sur différentes feuilles au sol, et inviter les enfants à se déplacer d'une feuille à l'autre en faisant le mouvement à chaque fois.
• Choisir 5 mots et les faire en mouvement à la suite pour composer une première phrase chorégraphique



★ POUR ALLER PLUS LOIN

• Observer les gestes de la main de la langue des signes
• Créer l'abécédaire sous forme de fresque avec une lettre, un verbe d'action et un dessin qui met le corps en mouvement et pour l'utiliser en rituel
• Proposer de créer un abécédaire à partir d'un autre film. Utiliser un tableau avec les lettres de l'alphabet, leur faire inscrire des verbes d'action en regardant le film, trouver des synonymes.
• Dessiner les émotions par des émoticônes ou un logo, jouer à les reproduire avec le corps
• Apprendre les formes géométriques en dessinant avec le corps
• Découvrir la technique de trucage du morphing à travers le film *Golden oldies*
• Sensibiliser à l'art cinétique et l'art optique (jeux d'illusion d'optique, artiste Vasareli)
• Le web pédagogique sur l'art optique de Monsieur Mathieu
• La *Danse de Doris* de Marie Poirier (Illustratrice-Auteure), album jeunesse paru en 2019
• Ateliers ciné-danse de Linfraviolet proposés directement dans les classes, les structures : Dessiner en mouvement, Créer un tableau magique en réalité augmentée, Réaliser un film de danse en stop motion, Faire danser la lumière pour explorer le geste par la technique du light painting.