

Fiche théorique spécifique (on reprend des notions expliquées dans l'introduction théorique, mais en ciblant les effets attendus)

Activités de type danse

La danse

Manquant: Neurosciences sociales, synchronisation, travail à deux (plus groupe)

Cet atelier est destiné particulièrement à exercer les capacités de synchronie de la marche et du corps avec la musique et avec le partenaire.

Il se réalise dans son état final en binômes face à face, les avant-bras levés en demi-flexion, paume contre paume.

Pour ce faire, on demande aux élèves de former des paires, de se mettre face à face, et on leur explique le principe de la marche à deux : un leader et un follower, chacun des deux exerçant une légère pression dans les paumes de l'autre. Lorsque la position des bras est bien acquise, on peut commencer à avancer avec la musique, un pas sur chaque temps, l'un avançant, l'autre reculant, et vice versa lorsqu'on arrive au bout de la ligne.

On conseille aux enfants de ne pas "sauter", d'avancer (ou reculer) sans bouger la tête, le but étant de ressentir le mieux possible l'énergie de l'autre. Les bras doivent être souples, mais suffisamment toniques pour que le partenaire puisse sentir en permanence l'énergie transmise par le déplacement du corps. Cela demande un certain exercice, y compris pour des adultes qui voudraient démontrer la technique au groupe d'élèves. Il est donc conseillé aux enseignants de s'exercer à deux auparavant afin de fournir un modèle fiable.

Il peut être nécessaire en préalable d'exercer les élèves à marcher en rythme avec la musique et avec le groupe, côte à côte, soit de la périphérie vers le centre de la salle, soit en ligne d'un bout à l'autre de la salle.

Évidemment, obtenir la concentration optimale des élèves est une condition nécessaire au bon déroulement de l'atelier (comme on le voit à la fin de la vidéo 1).

Le but final à atteindre serait de faire comprendre aux élèves que le rôle du leader est de transmettre son énergie à travers les paumes jusqu'aux pieds du follower, et celui du follower de recevoir cette même énergie et la laisser passer jusqu'à ses pieds.

On est en général frappés de constater combien, après quelques séances seulement, les enfants parviennent remarquablement bien à réaliser cette tâche complexe, et surtout qu'ils y prennent un plaisir évident.

