



L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES ENSEIGNANTS DE LA DANSE  
À L'ÉCOLE PRÉSENTE

# DOCUMENT DE RESSOURCES DIDACTIQUES EN DANSE<sup>2</sup>

Par les membres du conseil d'administration:  
Estel Belval, Marjolaine Gouin,  
Élie Mainville, Anouk Michaud, Adèle Morrissette,  
Mélanie St-Georges, Catherine Tessier  
et Channie Tondreau.

Mai 2020  
Retrouvez-nous sur Facebook:  
<https://www.facebook.com/AQEDE/>

# REMERCIEMENTS

L'AQEDÉ souhaite remercier:

Les stimulants membres de l'AQEDÉ,  
Claude Bellemare et Samuel,  
Josue Beaucage,  
Bigflo & Oli,  
Les soeurs Boulay,  
Charlotte Cardin,  
Rachel Carignan,  
Michèle Dechesne,  
Kattam,  
Andréanne A. Malette  
Chantale Marcil,  
Eli Rose.

pour avoir inspiré ou collaboré aux activités de ce recueil.

# TABLE DES MATIÈRES

## PRIMAIRE

### 1er cycle

Inventer des danses : Les images du printemps.....	1
Interpréter des danses : Oh, soleil soleil!.....	2
Apprécier des danses : Un duo bien spécial.....	3
Apprécier des danses : Têtes à têtes.....	4

### 2e cycle

Inventer des danses : Je prends soin de moi.....	5
Interpréter des danses : En mou dans le divan.....	6
Interpréter des danses : Prendre le temps.....	7
Apprécier des danses: 26 lettres à danser.....	8

### 3e cycle

Inventer des danses : Les qualités dynamiques.....	9
Interpréter des danses : Version 5.0.....	10
Interpréter des danses : Bonds de deux, bonds de trois.....	11
Apprécier des danses : Compact.....	12

## SECONDAIRE

### 1er cycle

Créer des danses : Ombres et lumières.....	13
Créer des danses : Ton nom en création.....	14
Interpréter des danses : Prendre le vent.....	15
Apprécier des danses : Pixel.....	16

### 2e cycle

Créer des danses : Corps contraint.....	17
Créer des danses : Je suis.....	18
Interpréter des danses : Dans l'univers d'Axelle Munezero.....	19
Apprécier des danses : #Hofesh.....	20

## PROJET SPÉCIAL

Projet de gigue traditionnelle québécoise (primaire) .....	21-22-23
--	----------

# LES IMAGES DU PRINTEMPS

## Inventer des danses

**Cycle:** 1e cycle du primaire (1ère et 2e année).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des idées de création inspirées par une proposition.

**Savoirs essentiels:** niveau bas et moyen, actions locomotrices et non locomotrices.

**Créé par:** Élie Mainville.

**Matériel nécessaire:** document des images [ICI](#), document de création [ICI](#), vidéo explicative [ICI](#).

### Préparation

Tu devras inventer une danse sur le thème du printemps. Réfléchis à ce qu'est le printemps pour toi. As-tu, toi aussi, en tête la neige qui fond, les oiseaux qui chantent, les fleurs et les feuilles qui poussent, le soleil qui sort et l'envie de jouer dans la boue?

Regarde les différentes images du printemps en cliquant sur le lien ci-haut. Tu devras t'en inspirer pour inventer des mouvements de danse.

Regarde la vidéo ci-haut pour connaître les consignes.

### Réalisation

- Invente un mouvement pour chaque image du printemps.
- Ensuite, choisis trois images que tu aimes pour inclure les mouvements dans ta création.
- Trouve un déplacement à inclure dans ta création. Tu peux faire ton déplacement en marchant, en gambadant, en sautillant, etc.
- Choisis une position de départ et une position de fin. N'oublie pas, une position c'est comme une statue, ça ne bouge pas!
- Pour terminer, trouve l'ordre dans lequel tu veux faire ta danse. Commence par ta position de départ, inclus ensuite tes trois mouvements, ton déplacement et termine par ta position de fin.

### Intégration

Pratique ta danse pour la mémoriser et amuse-toi à présenter ta création à ta famille sur la musique de ton choix!

#### Défi 1

**Inclus plus de 3 images dans ta danse! Peut-être 4, 5 ou même 6!**

#### Défi 2

**Ajoute 2 nouvelles actions locomotrices en plus de celle que tu avais déjà!**

# OH, SOLEIL SOLEIL !

## Interpréter des danses

**Cycle:** 1e cycle du primaire (1ere et 2e année).

**Objectifs disciplinaires:** s'approprier le contenu chorégraphique de la danse et appliquer des éléments de technique du mouvement.

**Savoirs essentiels:** réponses aux indications sonores, faire des pauses, niveaux bas et moyen, directions (vers l'avant, vers l'arrière).

**Créé par:** Mélanie St-Georges.

**Matériel nécessaire:** musique [ICI](#), vidéo d'apprentissage [ICI](#).

### Préparation

Écoute bien la chanson « Si tu aimes le soleil » de 0:00 à 1:35 min [ICI](#).

Connais-tu ou reconnais-tu cette chanson ? Si oui, es-tu capable de la chanter par toi-même, sans l'aide d'un adulte? Sinon, essaie d'apprendre les paroles.

Prépare-toi à être attentif et à écouter les consignes de la vidéo.

### Réalisation

Utilise la vidéo explicative pour apprendre la danse.

Écoute bien les paroles de la musique et synchronise tes mouvements avec elle.

Sois attentif aux directions, aux niveaux, ainsi qu'à la précision des mouvements.

### Intégration

Maintenant que tu connais bien la danse, es-tu capable de la faire sans regarder la vidéo ?

Truc 1: Tu peux chanter les paroles en dansant pour bien mémoriser chaque partie.

Truc 2: Pour vérifier si tu connais ta danse par cœur, mets la musique, assieds-toi et ferme les yeux.

Es-tu capable de faire la danse dans ta tête du début à la fin sans bouger?

*Amuse-toi et n'hésite pas à demander l'aide d'un adulte pour t'accompagner dans ton apprentissage.*

### Défi !

**À partir de 1:42 min. la chanson recommence, mais avec un tempo plus rapide. Répète la danse en essayant de garder la même précision dans tes mouvements.**

# UN DUO BIEN SPÉCIAL

## Apprécier des danses

**Cycle:** 1e cycle du primaire (1ere et 2e année).

**Objectifs disciplinaires:** établissement de liens entre l'œuvre et ce que l'élève a ressenti, présence d'une décision dans son appréciation, utilisation du vocabulaire disciplinaire.

**Savoirs essentiels:** rôle à jouer (suivre son/ses partenaire(s) et faire la même chose).

**Créé par:** Mélanie St-Georges.

**Matériel nécessaire:** document d'appréciation [ICI](#), extrait vidéo [ICI](#).

### Préparation

Prépare-toi à visionner l'extrait du spectacle *Panorama* de Philippe Decouflé. Dans cet extrait, on y voit une jeune fille danser avec un partenaire bien spécial. Observe bien...

- les personnages,
- la relation entre les partenaires (la danseuse et l'ombre),
- le décor,
- les émotions que tu ressens.

### Réalisation

À l'aide du document d'appréciation, réponds aux questions à voix haute.

N'hésite pas à réécouter l'extrait du duo, tu pourras y trouver des éléments que tu n'auras peut-être pas remarqués à ton premier visionnement.

### Intégration

Après avoir analysé l'extrait, si tu te sens inspiré, invente toi aussi une danse en utilisant les ombres comme partenaire. Tu peux utiliser des formes que tu as vues et en inventer de nouvelles.

#### Information sur le chorégraphe

**Philippe Decouflé, né le 22 octobre 1961, est un danseur et chorégraphe français de danse contemporaine.**

**Il est reconnu pour l'utilisation de différentes techniques multimédias. Il crée des "spectacles totaux" en accordant une importance égale à la danse, la scénographie, la technologie et la musique.**

**Informe-toi sur sa compagnie [ICI](#).**

# TÊTES À TÊTES

## Apprécier des danses

**Cycle:** 1e cycle du primaire (1ere et 2e année).

**Objectifs disciplinaires:** établissement de liens entre l'œuvre et ce que l'élève a ressenti, présence d'une décision dans son appréciation, utilisation du vocabulaire disciplinaire.

**Savoirs essentiels:** relation entre les partenaires (proche/loin, se rencontrer et rester ensemble).

**Créé par:** Channie Tondreau.

**Matériel nécessaire:** extrait vidéo de la chorégraphie ICI, document d'appréciation ICI.

### Préparation

Est-ce que tu sais ce que c'est, un tête-à-tête?

Un tête-à-tête, c'est un moment entre deux personnes qui choisissent de se mettre en retrait. Ça veut dire qu'elles choisissent d'être loin des autres, dans leur espace à elles. Par exemple, deux personnes peuvent aller souper au restaurant en tête-à-tête ensemble.

Dans l'oeuvre *Têtes à têtes de Maria Clara Villa-Lobos*, les deux personnages expriment des émotions.

Les danseurs se déplacent dans l'espace. Parfois, ils sont **loin**, et parfois, ils sont **proches**. Parfois, ils se **rencontrent**, et d'autres fois, ils restent **ensemble**.

Les danseurs se **touchent**.

Ouvre-toi aux émotions: celles que tu ressens et celles que les danseurs ont l'air de ressentir.

### Réalisation

À voix haute, réponds aux questions du document d'appréciation.

Tu peux écouter l'extrait autant de fois que tu en as besoin.

### Intégration

Invente une question et pose-la à la personne qui t'a aidé à faire l'activité.

Tu peux lui demander de parler de ses émotions, de ce qu'elle a observé dans les mouvements des danseurs, des relations entre les partenaires, du décor, des costumes, etc.

# JE PRENDS SOIN DE MOI

## Inventer des danses

**Cycle:** 2e cycle du primaire (3e et 4e année).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des éléments du langage de la danse, organiser les éléments résultant de ses choix, structurer sa création chorégraphique.

**Savoirs essentiels:** technique du mouvement : respiration abdominale, détente au sol, position assise et debout. Structures en phrasé : mouvements enchaînés du début à la fin, transition entre les phrases de mouvements.

**Créé par:** Adèle Morrissette.

**Matériel nécessaire:** document de création [ICI](#), vidéo démonstrative [ICI](#).

### Préparation

Le yoga est une pratique qui permet au corps et à l'esprit de relaxer.

Pour bien te préparer, prends de grandes respirations, ferme les yeux et concentre-toi.

Tu es certainement plus détendu maintenant, pas vrai?

Dans cette activité, tu auras à créer ta propre séquence de yoga.

Apprends d'abord différentes postures à l'aide du document de création.

### Réalisation

1. Dessine les positions apprises dans les carrés suivant la description.
2. Pratique les positions plusieurs fois afin de bien comprendre le mouvement.
3. Crée une séquence de yoga en choisissant les postures que tu préfères.
4. Présente ta séquence de yoga devant le public de ton choix.

Attention! N'oublie pas de prendre de grandes respirations à chaque changement de position.

Profite de ce moment pour aligner ta colonne vertébrale et relâcher tes muscles. C'est le temps de prendre soin de toi!

### Intégration

Finalement, réponds à quelques questions et réfléchis aux sensations qui sont apparues. Tu peux remplir le dernier questionnaire lorsque tu auras du temps libre. Tu peux même demander à ton entourage de répondre avec toi.

Maintenant, serais-tu prêt à appliquer cette séquence de yoga à ta routine matinale ?

**Tu peux faire cette  
séquence lorsque tu le  
désires. Seul, avec ta  
famille ou des amis !**



# EN MOU DANS LE DIVAN

## Interpréter des danses

**Cycle:** 2e cycle du primaire (3e et 4e année).

**Objectifs disciplinaires :** enchaînement continu des phrases de mouvements et interprétation en rapport avec le caractère expressif de la danse.

**Savoirs essentiels:** forme large, forme longue et forme tordue, tonus musculaire en relâchement et utilisation de la respiration.

**Créé par:** Channie Tondreau.

### Matériel nécessaire:

vidéo d'inspiration *La danse du canapé : duo maman et Samuel* (Défi de la compagnie *Bouge de là*) [ICI](#),

vidéo explicative du vocabulaire [ICI](#),

vidéo explicative de la séquence de mouvements [ICI](#),

vidéo de la séquence [ICI](#),

une télécommande.

### Préparation

As-tu mis ton plus beau linge mou?

Est-ce que tu es prêt à apprendre la chorégraphie la plus paresseuse?

Installe-toi sur ton divan pour apprendre cette séquence qui inclut des formes longues, larges et tordues.

Clique [ICI](#) pour voir la vidéo de laquelle l'enseignante s'est inspirée pour inventer la séquence de mouvements.

Clique [ICI](#) pour en apprendre davantage sur les différentes formes à utiliser à l'aide d'une courte vidéo explicative.

### Réalisation

Utilise la vidéo explicative de la séquence de mouvements pour apprendre la danse.

Essaie de capter les respirations qu'utilise l'enseignante.

Essaie de relâcher ton corps au bon moment pour bien faire semblant que tu vis de la paresse et de l'ennui.

Essaie d'enchaîner la danse en même temps que l'enseignante avec la vidéo de la séquence.

### Intégration

Pratique la danse pour la mémoriser et l'enchaîner de façon fluide.

Vérifie que tu utilises ta respiration pendant que tu danses.

Vérifie que tu relâches complètement ton corps ou une partie du corps lorsque c'est demandé.

Filme-toi pour voir ce que tu peux améliorer.

Bonne détente!

*Finalement, relâcher, c'est forçant, non?*

# PRENDRE LE TEMPS

## Interpréter des danses

**Cycle:** 2e cycle du primaire (3e et 4e année).

**Objectifs disciplinaires:** appliquer des éléments de technique du mouvement.

**Savoirs essentiels:** mouvements de grande amplitude et petite amplitude, niveau haut et niveau bas.

**Créé par:** Élie Mainville.

**Matériel nécessaire:**

vidéo explicative [ICI](#), chanson [ICI](#), chorégraphie complète [ICI](#).

vidéos de la chorégraphie: partie 1 [ICI](#), partie 2 [ICI](#), partie 3 [ICI](#).

### Préparation

Prends le temps, comme l'indique le titre de la chanson, de bien échauffer ton corps avant de commencer à apprendre la chorégraphie. Pour te préparer à utiliser la bonne technique de mouvement, prends connaissance du vocabulaire suivant:

- grande et petite amplitude,
- niveau haut et niveau bas.

Les explications pour ces notions sont dans la vidéo explicative de la chorégraphie.

### Réalisation

Visionne la vidéo explicative pour apprendre les mouvements. Tu peux reculer et avancer comme tu le souhaites pour apprendre la danse à ton rythme.

Pratique les mouvements et enchaîne la chorégraphie sur la musique en t'assurant de respecter la technique du mouvement.

Mémorise la chorégraphie et assure-toi d'enchaîner ta danse de façon fluide et sans hésitation.

### Intégration

Présente ta danse à ta famille. Tu peux ensuite l'enseigner à d'autres personnes pour qu'ils deviennent tes élèves.

#### Définition

**La technique, c'est ce  
qui te permet de réaliser  
les mouvements de la  
bonne manière.**

# 26 LETTRES À DANSER

## Apprécier des danses

**Cycle:** 2e cycle du primaire (3e et 4e année).

**Objectifs disciplinaires:** examiner un extrait d'œuvre ou une réalisation chorégraphique au regard d'éléments de contenu.

**Savoirs essentiels:** relations entre partenaires (proche, loin, à l'unisson).

**Créé par:** Élie Mainville.

**Matériel nécessaire:** vidéo du spectacle [ICI](#) (extrait de 8:30 min. à 10:15 min.), document d'appréciation [ICI](#).

### Préparation

Prépare-toi à visionner un extrait du spectacle *26 lettres à danser* de la compagnie *Bouge de là*. C'est l'extrait de la lettre «F». Tu devras observer les éléments de décor, les costumes, les mouvements et les sons.

**Révisé les notions suivantes en lien avec la relations entre partenaires.**

- Proche : lorsque les danseurs sont près les uns des autres.
- Loin : lorsque les danseurs sont éloignés les uns des autres.
- À l'unisson: lorsque les danseurs font les mêmes mouvements en même temps.

### Réalisation

Regarde l'extrait autant de fois que tu le désires et essaie d'observer les éléments décrits dans le document d'appréciation. Réponds aux questions à l'écrit ou à l'oral à la personne qui te supervise.

- Explique tes observations.
- Fais des liens entre ce que tu observes et ce que tu ressens en regardant la danse.
- Donne ton appréciation de l'extrait. Justifie ta réponse en donnant des raisons.

### Intégration

Si tu as envie d'approfondir ton expérience...

- Fais une recherche sur la signification du mot «folklore».
- Découvres-en un peu plus sur la danse traditionnelle québécoise et les danses folkloriques de différents pays en faisant tes propres recherches. N'hésite pas à poser des questions aux membres de ton entourage.

**Si tu as aimé l'extrait,  
tu peux visionner  
le spectacle en entier  
et découvrir  
les 25 autres lettres.**

# LES QUALITÉS DYNAMIQUES

## Inventer des danses

**Cycle:** 3e cycle du primaire (5e et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des éléments du langage de la danse, organiser les éléments résultant de ses choix, structurer sa création chorégraphique.

**Savoirs essentiels:** tonus musculaire, énergie (mouvements exécutés avec différents efforts), actions locomotrices et non-locomotrices, espace général.

**Créé par:** Adèle Morrissette.

**Matériel nécessaire:** document de création [ICI](#), vidéo démonstrative [ICI](#).

### Préparation

Lors de cette leçon, tu vas en apprendre plus sur Rudolf Laban. Cet homme est un danseur, chorégraphe, mais surtout un théoricien qui a inventé des outils d'analyse du mouvement et un système d'écriture du mouvement qu'il appelle la *Labanotation*.

Fais tes recherches et note ce que tu trouves dans un cahier personnel. Ces informations te seront utiles plus tard.

### Réalisation

Cette activité se concentre sur l'**effort**, un des outils d'analyse de Laban.

Lis les notions et les consignes dans le document de création.

Explore les qualités dynamiques du mouvement. C'est à partir de ces qualités de l'effort que tu devras inventer une séquence de mouvements.

- Choisis tes 8 mouvements préférés qui sont inspirés des qualités dynamiques de l'effort.
- Organise ces 8 mouvements dans l'ordre de ton choix.
- Répète la séquence au moins 5 fois afin de bien intégrer les dynamiques.

Tu peux utiliser plus d'une fois le même mot-effort, par contre, ça ne doit pas être le même mouvement.

### Intégration

Remplis le questionnaire lorsque tu auras présenté ta chorégraphie à ton entourage.

**Un théoricien, c'est quoi?**  
C'est un expert qui élabore ou défend une théorie d'un art ou d'une science.

## VERSION 5.0

### Interpréter des danses

**Cycle:** 3e cycle du primaire (5e et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** s'approprier le contenu chorégraphique de la danse, appliquer des éléments de technique du mouvement et exploiter les éléments expressifs inhérents à la danse.

**Savoirs essentiels:** peu d'effort, beaucoup d'effort, un effort soutenu, un effort soudain et accélération.

**Créé par:** Marjolaine Gouin.

**Matériel nécessaire:** Document explicatif [ICI](#), vidéo de la chorégraphie complète [ICI](#).

#### Préparation

Avant d'apprendre la chorégraphie, regarde le document explicatif ci-dessus. Tu y verras 5 énergies différentes. Assure-toi de bien comprendre les différences entre ces énergies.

#### Réalisation

À l'aide de la vidéo, apprends et mémorise la chorégraphie. N'hésite pas à répéter la séquence.

Une fois que tu es habile avec la chorégraphie, interprète-la en choisissant une des 5 énergies suivantes:

- peu d'effort,
- beaucoup d'effort,
- un effort soutenu,
- un effort soudain,
- accélération.

Répète le processus avec chaque énergie. En tout, tu réaliseras 5 versions différentes de la même danse simplement en variant les énergies!

#### Intégration

Questionne-toi sur ton expérimentation.

1- Quelle énergie as-tu préféré interpréter? Pourquoi?

2- Quelle énergie as-tu le moins aimé interpréter? Pourquoi?



# BONDS DE DEUX, BONDS DE TROIS

## Interpréter des danses

**Cycle:** 3e cycle du primaire, (5e et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** enchaînement continu des phrases de mouvements, interprétation en rapport avec le caractère expressif de la danse.

**Savoirs essentiels:** musique binaire ou ternaire.

**Créé par:** Channie Tondreau.

**Matériel nécessaire:**

vidéo explicative de la séquence de mouvements [ICI](#),

vidéo de la séquence sur une musique binaire [ICI](#),

vidéo de la séquence sur une musique ternaire [ICI](#).

### Préparation

Dans cette activité, voici comment la musique sera utilisée:

#### La musique binaire

Tu dances la séquence sur une musique binaire qui se compte en 8 temps mais dont les mouvements durent 1, 2 ou 4 temps.

#### La musique ternaire

Tu dances la même séquence sur une musique ternaire qui se compte en 3 temps.

Un mouvement dure «1-2-3» ou 1 ou 3 temps.

### Réalisation

Apprends la séquence grâce à la vidéo explicative. L'enseignante démontre la chorégraphie sans les comptes car cela dépendra de la musique sur laquelle tu danseras. Imite-la comme si elle était ton reflet dans le miroir.

Mémorise la séquence afin de pouvoir l'enchaîner de façon fluide et l'interpréter avec les précisions demandées.

Danse la séquence avec la musique binaire, puis avec la musique ternaire.

### Intégration

- Es-tu en mesure de noter les différences dans ton corps en changeant de la musique binaire à la musique ternaire?
- Pour la séquence que tu as apprise, sur quelle musique préfères-tu interpréter?
- Trouve de nouvelles chansons binaires ou ternaires pour danser la chorégraphie.

Musique binaire: *Emmène-moi* de Eli Rose (1min 6 s. à 1min37 s.).

Musique ternaire: *Où la vague se mêle à la gran' route* des Soeurs Boulay (2min50 s. à 3min24 s.).



# COMPACT

## Apprécier des danses

**Cycle:** 3e cycle du primaire (5e et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** établissement de liens entre l'œuvre et ce que l'élève a ressenti, établissement de liens entre un extrait d'œuvre et des traces d'ordre socioculturel, motivation de sa décision dans son appréciation et utilisation pertinente du vocabulaire disciplinaire.

**Savoirs essentiels:** espace négatif, petite amplitude, points de contact, points d'appui et travail de partenaire.

**Créé par:** Channie Tondreau.

**Matériel nécessaire:**

extrait vidéo du spectacle *Compact* de la chorégraphe Jann Gallois [ICI](#),

vidéo explicative [ICI](#), document d'appréciation [ICI](#).

### Préparation

Le confinement à la maison nous donne l'occasion de prendre conscience de l'espace disponible dans notre propre demeure. Trouves-tu que ton nid est aussi grand qu'avant ou tu prendrais une pièce supplémentaire pour vaquer à tes occupations?

**Avant d'observer l'extrait de l'oeuvre *Compact* de Jann Gallois.**

Révisé les notions suivantes pour pouvoir les observer:

- espace négatif,
- petite amplitude,
- points de contact,
- points d'appui,
- travail de partenaire.

Observe la vidéo explicative pour te rappeler les notions, puis observe attentivement l'extrait.

### Réalisation

Utilise le document d'appréciation pour répondre aux questions à voix haute ou par écrit.

Tu peux écouter l'extrait plusieurs fois si tu en as besoin.

### Intégration

Avec ou sans partenaire, tu pourrais inventer une danse inspirée de l'oeuvre *Compact*. Tu peux même utiliser un lieu particulier pour t'inspirer et te contraindre! Qu'est-ce qui se passe avec ton corps si tu dois créer dans un petit espace: un cadre de porte, dans le bain, une garde-robe, etc. ?

**Être contraint, c'est quand le corps est coincé dans un petit espace qui empêche le mouvement complet du corps.  
Être contraint, c'est être coincé.**

# OMBRES ET LUMIÈRES

## Créer des danses

**1er cycle (1ère et 2e secondaire).**

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des éléments du langage de la danse, organiser le contenu de ses improvisations gestuelles en fonction de son intention de création et examiner ses choix chorégraphiques et procéder à des ajustements.

**Contenus de formation:** gestes symboliques, formes larges et longues, moment d'arrêt, ralentir, accélérer, trajets, niveaux, amplitudes, transitions, position de départ et de fin.

**Créé par:** Estel Belval.

**Matériel nécessaire:** un projecteur ou une lampe et un mur uni ou un drap blanc accroché au mur.  
extrait vidéo [ICI](#).

### Préparation

À la suite du travail d'appréciation de la création *Pixel* (p.16), inspire-toi du jeu de projection du chorégraphe pour créer ta propre danse incluant des ombres et de la lumière.

Installe un projecteur ou une lampe et projette sur un mur uni de ta maison. Ferme les lumières pour pouvoir commencer à travailler les ombres.

### Réalisation

Crée une histoire dansée avec l'ombre de ton corps, de tes mains ou de tes pieds.

- Crée 4 gestes symboliques.
- Inclus des formes larges et longues.
- Choisis plusieurs moments d'arrêts pour créer des images.
- Insère une décélération et une accélération.
- Varie les niveaux, les amplitudes et les trajectoires.

Finalement, vérifie que tu as une position de départ et de fin claire et que les transitions entre chaque mouvement sont fluides.

### Intégration

Filme ta création pour vérifier que les jeux de lumières et d'ombres fonctionnent bien, puis fais les ajustements nécessaires.

Bonus! Ajoute des accessoires, des décors et des costumes pour agrémenter ta création.



## Créer des danses

1er cycle (1ère et 2e secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des éléments du langage de la danse et de la technique du mouvement, structurer sa création chorégraphique.

**Contenus de formation:** technique du mouvement dansé, procédés de composition, principes dynamiques du mouvement, mouvement lié au temps, à l'espace et à l'énergie.

**Créé par:** Anouk Michaud.

**Matériel nécessaire:** document de création [ICI](#).

### Préparation

Épelle ton nom pour découvrir de quoi sera constituée ta création.

Écris ton prénom et ton nom famille en colonne sur une feuille.

Par la suite, note à côté de chaque lettre le mouvement correspondant en te fiant au document de création.

Ta création commence à prendre forme!

### Réalisation

Tu dois créer une danse en utilisant toutes les lettres qui se retrouvent dans ton prénom et nom de famille.

Chaque lettre représente soit :

- un mouvement technique de la danse,
- un procédé de composition,
- un principe dynamique du mouvement,
- un mouvement lié au temps,
- un mouvement lié à l'espace,
- un mouvement lié à l'énergie.

Avec toutes les lettres assemblées, tu auras une création originale.

Trouve des transitions qui te permettront de relier tous tes mouvements entre eux.

### Intégration

Ta création est terminée ! Tu peux l'accompagner d'une musique originale.

Si tu as envie de pousser l'exercice encore plus loin, voici d'autres façons:

- Mélange toutes les lettres de ton nom.
- Utilise le prénom et nom de famille de ton chorégraphe préféré. Chorégraphie à la manière de ce chorégraphe tout en ajoutant les mouvements associés pour chaque lettre de son nom! Fabuleux!

# PRENDRE LE VENT

## Interpréter des danses

1er cycle (1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des éléments de la technique du mouvement.

**Contenus de formation:** tonus musculaire, transfert de poids, équilibre et déséquilibre, alignement, stabilisation du centre, musicalité, variation dynamique, amplitude, chute, rebond et suspension.

**Créé par:** Catherine Tessier.

**Matériel nécessaire:**

musique [ICI](#) (titre 9, *Prendre le vent*),

vidéo d'apprentissage [ICI](#),

démonstration complète, filmée de face : [ICI](#) / filmée de dos : [ICI](#).

### Préparation

Revêts tes vêtements de danse et installe-toi dans un endroit où tu auras beaucoup d'espace pour bouger, puis lis attentivement les objectifs de l'exercice:

- **Apprivoiser la musicalité ternaire.**

Respecter les durées, laisser rebondir et raisonner le mouvement, l'amener toujours plus loin jusqu'au tout dernier moment.

- **Moduler l'effort.**

Savoir quoi et quand relâcher. Garder le centre engagé pour que tout le corps soit connecté.

- **Faire du sol notre allier.**

Développer une aisance dans différentes façons de descendre au sol et de se relever. Bien s'y encren, s'y abandonner et utiliser ses appuis.

- **Prendre des risques, laisser le poids faire son travail.**

Jouer entre l'équilibre et le déséquilibre. Laisser le *momentum* entraîner le mouvement et profiter des rebonds et des suspensions. Danser au maximum de son amplitude.

### Réalisation

Visionne la vidéo d'apprentissage, dans laquelle l'enseignante t'enseigne les différentes sections de l'exercice un peu comme une classe de danse virtuelle.

Pratique l'exercice en t'aidant de la vidéo de démonstration complète (tu peux choisir la version filmée de face ou filmée de dos selon ta convenance).

Porte attention à tes qualités de mouvement afin de respecter les objectifs de l'exercice le plus possible.

Amuse-toi à trouver des chemins différents d'une fois à l'autre dans les transitions improvisées.

### Intégration

Tu peux maintenant réinvestir les aptitudes développées grâce à cet exercice dans les danses que tu apprendras à l'avenir. Tu pourras même emprunter ces façons d'approcher le sol et de te relever pour des créations à venir.

Tu es curieux de connaître Josué Beaucage, l'artiste qui a composé la musique de cet exercice? Rends-toi sur sa page Bandcamp [ICI](#).

## PIXEL

## Apprécier des danses

1er cycle (1ère et 2e secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** analyser une danse ou un extrait de danse et utilisation efficace du vocabulaire disciplinaire pour communiquer son appréciation.

**Contenus de formation:** action-réaction, manipulation, conduire et suivre son partenaire, faire le contraire, arrêt et ralentir.

**Créé par:** Estel Belval.

**Matériel nécessaire:** document d'appréciation [ICI](#).

### Préparation

La technologie fait partie de notre quotidien. Dans certaines pièces, le mélange entre la technologie et la danse est impressionnant. Par exemple, la compagnie *Kafig* a créé la pièce intitulée *Pixel* en 2014.

Avant de commencer le visionnement, assure-toi de connaître et de comprendre le vocabulaire présent au début du document d'appréciation.

Lors du visionnement des différents extraits, regarde les relations entre les partenaires et la relation entre la technologie et la danse.

### Réalisation

Utilise le document d'appréciation pour répondre aux questions. Tu peux regarder les extraits autant de fois que tu le désires.

Le premier extrait t'amène à la rencontre du chorégraphe.

Le deuxième extrait te permet de tester tes connaissances sur le vocabulaire de la danse.

Le troisième extrait t'amène à te questionner sur le lien qui existe entre la danse et la technologie.

### Intégration

Maintenant, tu peux t'inspirer de ces œuvres pour créer ta propre danse avec de la technologie. Si tu en as envie, consulte les consignes de l'activité *Ombres et lumières*.

# CORPS CONTRAINT

## Créer des danses

2e cycle (3e, 4e et 5e secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des idées en vue d'une création, exploiter des éléments du langage de la danse et des principes chorégraphiques, structurer sa création.

**Contenus de formation:** mouvement lié au temps (mouvement lent, rapide et arrêt), mouvement lié à l'espace (orientations), le corps (initiation, conduite et développement du mouvement), adaptation et improvisation.

**Créé par:** Catherine Tessier .

**Matériel nécessaire:** document de création [ICI](#).

### Préparation

À l'image du confinement que nous vivons actuellement, qui bloque certaines de nos libertés, mais qui amène aussi toutes sortes de nouvelles initiatives créatives dans la société, tu auras à créer à partir d'une contrainte corporelle.

Grâce au document de création, inspire-toi en t'informant sur 3 compagnies qui ont l'habitude de créer avec des gens qui ont des limitations physiques et visionne des extraits de leur travail.

### Réalisation

À l'aide du document de création, détermine d'abord la contrainte que tu t'imposeras. Des exemples te sont fournis.

Réalise ensuite ta création en tirant profit de la restriction choisie pour proposer une gestuelle audacieuse et intéressante. Dans ton processus, tu auras recours à l'improvisation et l'adaptation. Tâche de faire des choix judicieux qui mettront de l'avant l'intention de cette création.

Assure-toi d'y intégrer les contenus demandés :

- Essaie d'avoir une utilisation variée du temps dans ta danse en intégrant des mouvements rapides et lents ainsi que des arrêts.
- Varie aussi les parties du corps qui initient tes mouvements.
- Danse en utilisant toutes les orientations possibles.

### Intégration

Filme et visionne ta création pour voir comment tu pourrais améliorer la composition.

Pratique-toi à enchaîner ta danse avec aisance et expressivité.

**Reste confiant. Vois  
la contrainte comme  
quelque chose de  
positif et d'inspirant.**

2e cycle (3e, 4e et 5e secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** structurer sa création et exploiter des éléments du langage de la danse.

**Savoirs essentiels:** gestes symboliques, actions locomotrices et non-locomotrices, mouvements de base, temps (vite, lent, accélérer, ralentir, arrêt), énergie (lourde, légère, soudaine, maintenue, direct et indirect), début, milieu, fin et variation.

**Créé par:** Estel Belval.

**Matériel nécessaire:**

paroles de la chanson *Je suis* [ICI](#), musique [ICI](#),

extrait de David Goudreault [ICI](#), exemple d'un slam [ICI](#),

document de création [ICI](#).

### Préparation

Le duo français Bigflo & Oli a écrit une chanson intitulée *Je suis* qui représente plusieurs personnes de la société actuelle. Écoute leur chanson en lisant les paroles attentivement.

Pour mieux comprendre ce qu'est un slam, regarde ensuite l'extrait de David Goudreault et lis la page 2 du document de création.

En t'inspirant du concept de la chanson, écris un slam (à la page 3 du document), en te posant les questions suivantes : Qui suis-je ? Qui serai-je ? Qu'est-ce que je veux devenir ?

Le slam n'a aucune règle de création. Si tu ne sais pas par où commencer, fais un exercice d'écriture automatique. Écris tout ce qui te passe par l'esprit, puis organise tes idées.

### Réalisation

Après avoir terminé l'étape de l'écriture, inspire-toi de ton slam pour créer ta danse. Lis la page 4 du document de création. À l'aide des éléments importants de la performance d'un texte poétique, mets ton slam en mouvement et assure-toi d'avoir bien compris ce que tu dois intégrer dans ta danse.

**Étapes de création :**

1. Transforme les mots en gestes symboliques et ajoute des transitions.
2. En lien avec ton texte, trouve une intention derrière les mouvements de ta création.
3. Varie la vitesse de tes mouvements.
4. Précise tes mouvements et ton regard .

### Intégration

Exécute ton solo en disant ton slam à voix haute. Tu peux aussi accompagner ta danse d'une trame instrumentale pour créer une ambiance sonore.

## Interpréter des danses

2e cycle (3e, 4e et 5e secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** utiliser différentes stratégies d'apprentissage pour s'approprier la danse.

**Contenus de formation:** faire appel à des moyens variés pour s'approprier les éléments du mouvement dansé, recourir à différents procédés de mémorisation pour s'approprier une danse, recourir à l'observation pour découvrir les contraintes et les niveaux d'exigences de la danse à interpréter.

**Créé par:** Anouk Michaud.

**Matériel nécessaire:** vidéo [ICI](#), document d'interprétation [ICI](#).

### Préparation

Tu as l'habitude d'apprendre une chorégraphie dans un studio de danse avec l'aide de l'enseignant. Cette fois-ci, tente de reproduire une chorégraphie à partir d'une vidéo, sans l'aide de l'enseignant. Réfère-toi au document d'interprétation et utilise différentes stratégies suggérées.

### Réalisation

Visionne la vidéo et sélectionne des stratégies pour arriver à mieux apprendre, mémoriser et interpréter la chorégraphie. N'hésite pas à varier les stratégies suivantes pour découvrir ce qui te convient le mieux et fais-toi confiance.

- Jette un premier coup d'oeil.
- Ralentis.
- Aide-toi avec des mots ou des sons.
- Utilise deux approches (pointue et globale).
- Ajuste ton focus.
- Répète encore et encore.
- Suis les conseils d'ami.

### Intégration

Réinvestis les stratégies développées lorsque tu apprendras de nouvelles chorégraphies.

#### Information sur l'artiste

**Axelle Munezero est considérée comme une référence pour la danse urbaine à Montréal.**

**Elle questionne et repousse les limites du Waacking à travers ses créations et les classes qu'elle enseigne un peu partout dans le monde.**



2e cycle (3e, 4e et 5e secondaire).

**Objectifs disciplinaires:** analyser une danse ou un extrait de danse, interpréter le sens d'une danse et porter un jugement d'ordre critique.

**Contenus de formation:** plusieurs éléments du langage de la danse.

**Créé par:** Anouk Michaud.

**Matériel nécessaire:** vidéo [ICI](#), document d'appréciation [ICI](#).

### Préparation

Cet exercice ludique consiste à imaginer que tu es un *influenceur* qui nous parle du chorégraphe Hofesh Shechter. Visionne l'extrait vidéo, puis filme-toi pour capter ton appréciation de celui-ci. Utilise quelques effets technologiques pour agrémenter ta captation.

### Réalisation

Parle de l'œuvre pendant deux à trois minutes en utilisant les différentes étapes proposées pour construire ton exposé.

- Commence ta capsule en nous parlant de ce que tu aperçois des éléments scénographiques.
- Analyse et commente les mouvements dansés.
- Cherche un sens à la danse.
- Parle de ce que tu as apprécié et moins apprécié de la pièce. Explique tes émotions, ton opinion.

### Intégration

Ça y est, ta capsule est terminée! Tu peux finalement la présenter à tes amis.

Tu peux même aller voir d'autres danses de ce même chorégraphe. Tu comprendras davantage l'esthétique de ce dernier.

Tu pourrais aussi faire le même exercice, en choisissant un autre chorégraphe dont la signature chorégraphie est différente.

3,2,1 on tourne !

**Ouvre ton esprit, car  
l'art nous amène à  
explorer différents  
chemins inconnus.**

# LA GIGUE DE TERREBONE

## Apprécier des danses (atelier 1/3)

**Cycle:** 2e et 3e cycle du primaire (3e, 4e, 5e, et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** examiner un extrait d'œuvre ou une réalisation chorégraphique au regard d'éléments de contenu et établir des liens entre ce que l'on a ressenti et ce que l'on a examiné.

**Savoirs essentiels:** tempo lent, tempo moyen, tempo rapide et détermination d'une partie du corps pour initier un mouvement.

**Créé par:** Rachel Carignan, en collaboration avec l'AQEDÉ.

### Matériel nécessaire:

extrait de La gigue de Terrebonne [ICI](#),

document d'appréciation [ICI](#),

document *Retour sur mon expérience* [ICI](#).

### Préparation

Lis le texte suivant :

Qu'est-ce que la gigue?

La gigue est une danse percussive qui se fait avec les pieds. Cela veut dire que les pieds et les jambes effectuent différents mouvements pour créer des sons. Quand on gigue, c'est un peu comme si on faisait chanter nos pieds! Elle fait partie des éléments de la tradition québécoise parce qu'elle se danse depuis très longtemps. Il est difficile de savoir d'où elle vient exactement, mais plusieurs historiens pensent que ce sont les immigrants (Anglais, Irlandais, Écossais) des îles Britanniques qui nous l'auraient transmis en venant s'établir au Canada.

On appelle les danseurs qui pratiquent cette danse des gigueurs et des gigueuses. La gigue se pratique souvent sur des musiques traditionnelles québécoises, mais on peut aussi la pratiquer *a cappella* (sans musique).

Maintenant que tu as toutes ces nouvelles informations sur la gigue, je t'invite à visionner l'extrait *La Gigue de Terrebonne* de 1 :09 à 2 :10 min. (gigueur : Pierre Chartrand, gigueuse : Yaëlle Azoulay, violoniste : Alexis Chartrand).

### Réalisation

À la suite de ta première écoute de l'extrait, réponds aux questions du document *La Gigue de Terrebonne*.

### Intégration

Pour l'élève qui réalise les trois étapes de l'activité : Réponds à la question 1 du document *Retour sur mon expérience* [ICI](#).



# JE DEVIENS UN GIGUEUR

## Interpréter des danses (atelier 2/3)

**Cycle:** 2e et 3e cycle du primaire (3e, 4e, 5e, et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** s'approprier le contenu chorégraphique de la danse et appliquer des éléments de technique du mouvement.

**Savoirs essentiels:** sauter, pulsation, structure binaire, déplacement du centre de gravité d'un côté à l'autre et équilibre sur certains points d'appui.

**Créé par:** Rachel Carignan, en collaboration avec l'AQEDÉ.

**Matériel nécessaire:** liste de lecture des vidéos d'apprentissage [ICI](#), document *Retour sur mon expérience* [ICI](#).

### Préparation

Observe les vidéos de la liste de lecture des gigueurs à l'œuvre, il est temps de chausser tes souliers et de commencer l'apprentissage!

1- Dans la liste de lecture fournie avec cette activité, clique sur la vidéo *Présentation et Échauffement*. Suis les consignes de l'enseignante.

2- Clique ensuite sur la vidéo *Écoute musicale*. Suis les consignes de l'enseignante et assure-toi de pouvoir bien entendre la musique!

### Réalisation

Dans la liste de lecture, apprends les différents pas et séquences en t'assurant de suivre l'ordre établi. N'hésite pas à mettre les vidéos sur pause ou à les rejouer autant de fois que tu en auras besoin. Assure-toi de bien comprendre chaque pas avant de passer au suivant. Tu auras besoin de tous ces pas à la prochaine étape.

### Intégration

Pratique les différents pas et séquences par toi-même, avec la musique, sans regarder l'enseignante! Quand tu es prêt, tu peux même présenter tes nouveaux apprentissages à tes proches ou leur enseigner les pas à ton tour!

Pour l'élève qui réalise les trois étapes de l'activité : Réponds à la question 2 et 3 du document *Retour sur mon expérience* [ICI](#).

# GIGUE CRÉATIVE

## Inventer des danses (atelier 3/3)

**Cycle:** 2e et 3e cycle du primaire (3e, 4e, 5e, et 6e année).

**Objectifs disciplinaires:** exploiter des idées de création inspirées par une proposition, organiser les éléments résultant de ses choix et partager son expérience de création.

**Savoirs essentiels:** position de départ et de fin d'une phrase, répétition de mouvements, phrase d'action enchaînée du début à la fin.

**Créé par:** Rachel Carignan, en collaboration avec l'AQEDÉ.

**Matériel nécessaire:** plan de création [ICI](#), cartes à créer [ICI](#), document *Retour sur mon expérience* [ICI](#).

### Préparation

Pour réaliser cette création, tu dois avoir fait l'activité *Je deviens un gigueur* et appris les pas de base.

Maintenant que tu es un gigueur, il est temps d'utiliser ces pas pour t'amuser en créant ta propre gigue!

- Choisis l'ordre dans lequel tu vas exécuter les 4 pas.
- Pour chaque pas, détermine combien de fois tu devras le répéter dans ta création. Tu peux même lancer un dé et laisser le hasard décider.

### Réalisation

- Invente une position de départ, une position de fin et dessine-les dans ton plan de création. Ton public doit savoir quand ta danse commence et quand il peut t'applaudir à tout rompre!
- Répète plusieurs fois ta création pour être certain de l'avoir bien mémorisée. Tu peux danser sur la musique de l'apprentissage, sur une musique de ton choix ou sans musique.

### Intégration

Place au spectacle! Invite tes parents, tes frères et sœurs, ton chien, ton chat, ton oiseau ou ton poisson pour leur présenter ta création.

- Tu peux répéter l'expérience plusieurs fois, à chaque fois avec des pas différents et des positions différentes.
- Tu peux créer un duo avec ton frère, ta sœur ou ton parent!

Pour l'élève qui réalise les trois étapes de l'activité : Réponds à la question 4 du document *Retour sur mon expérience* [ICI](#).