

Champs/famille : TENSION/RELACHEMENT/RESPIRATION.

NIVEAU : Lycée

Connaissances : lien respiration / mouvement : qualité du flux.

Capacités : Mette en adéquation une respiration avec une qualité de corps recherchée.

Axe de transformation	Descriptif	But	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables didactiques
<p>De la tension au relâchement et inversement.</p>	<p>Action/Réaction sur un thème.</p> <p>A partir de verbe d'action.</p>	<p>Prise de conscience de l'état de tension du mouvement.</p> <p>Prise de conscience de l'état de relâchement du mouvement.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant cite un verbe et les élèves réagissent corporellement (tension ou relâchement). 2. Présenter un enchaînement de mouvements en rapport avec trois verbes d'action choisis parmi la liste suivante : articuler, bloquer, border, chahuter, choquer, dégouliner, démolir, détendre, étirer, exploser, lâcher, mollir, retenir, tordre et tourner. 	<p>Réponse immédiate et appropriée.</p> <p>Fluidité et liaison dans le mouvement créé.</p>	<p>Enchaîner le contraire : exemple tension après un relâchement.</p> <p>Regroupement par quatre et réaliser une phrase chorégraphique avec les quatre mouvements composés.</p>
<p>Associer un acte respiratoire à un état de corps.</p>	<p>Inspirer et expirer de manière audible.</p>	<p>Prise de conscience des deux temps de la respiration et de leur impact sur le tonus.</p>	<p>A partir d'un geste (verbe d'action) réalisé en expiration sonore puis en inspiration sonore chercher la solution la plus adaptée à ce geste.</p> <p>Reproduire la situation avec un ensemble de gestes différents.</p> <p>Explorer les différentes conséquences que provoque la respiration : inspiration, expiration, apnée.</p>	<p>Entendre les différentes sonorités de chaque phase.</p> <p>Placer sa respiration avec justesse en différentes situations. (saut, descente au sol...).</p> <p>Ne pas avoir une respiration plaquée sur le mouvement.</p>	<p>Ecrire une phrase chorégraphique plus complexe à partir de différentes variations respiratoires : exemple expiration soudaine, saccadée, longue, retenue...</p>