

Champs/famille : COORDINATION – DISSOCIATION.

Niveau : Lycée

Connaissances : utilisation des volumes et segments du corps.

Capacités : sollicitation de différentes parties du corps de manière isolée et / ou combinées.

Situations	Descriptif	But	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables didactiques
Dissociation haut/bas	En duo, inventer une phrase dansée composée de 5 mouvements avec uniquement le haut du corps.	Varié les articulations sollicitées dans la phrase dansée (tête, épaules, coudes, colonnes vertébrales...).	Etre à l'unisson. Solliciter des articulations différentes. Etre stable sur ses appuis. Rester en suiveur/suivi.	Utiliser uniquement le haut du corps.	Réaliser cette phrase dansée en déplacement.
	En duo, inventer une phrase dansée composée de 4 mouvements + un déplacement avec uniquement le bas du corps.	Varié les articulations sollicitées dans l'enchaînement (bassin, genoux, chevilles, pieds).	Etre à l'unisson. Solliciter des articulations différentes. Etre stable sur ses appuis. Rester en suiveur/suivi.	Utiliser uniquement le bas du corps.	1 = Juxtaposer les deux phrases dansées (haut+bas). 2 = alterner mouvement 1 enchaînement "haut" puis mouvement 1 enchaînement "bas" puis mouvement 1 enchaînement "haut" puis... 3 = coordonner (faire en même temps) l'enchaînement 1 +2.
Evolutions possibles (collège niveau 2 et/ou lycée)	<ul style="list-style-type: none"> - varier le rythme, les intentions, amplitude du geste.... - transposer la phrase corporelle (soit uniquement le haut du corps soit uniquement le bas soit les deux), - jouer sur les procédés de composition : faire à l'unisson, en décalé, en question-réponse..... 				

