

Champs/famille :	ETAT.	Niveau : Collège / Lycée
Connaissances :	différents états de danse.	
Capacités :	se mobiliser en relation à soi, aux autres et à l'espace.	

Axe de transformation	Descriptif	But	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables didactiques
Concentration	Seul , debout, pieds écartés largeur du bassin, les yeux fermés.	Centration sur soi, ajustement posturaux.	Rester en équilibre.	Sentir les sensations intérieures d'oscillations.	Monter sur demi pointe sans perdre l'équilibre.
Disponibilité	En duo, debout, un élève « manipulé » les yeux fermés et 1 « manipulateur ».	Se rendre disponible. Sentir le contact sur soi de l'autre. Retrouver la sensation intérieure de ce toucher, seul.	Le Manipulateur : poser de manière claire un contact main sur le corps du partenaire. Varier les points de contacts. Le Manipulé : les yeux fermés, accompagner ce contact par une mobilisation initiée par celui-ci.	Une fois le manipulateur retiré, on doit identifier les points de contact précédents par l'initiation du mouvement du « manipulé ».	Entrer en contact avec une autre partie de son corps que la main. Choisir des points de contact hors articulation.
L'écoute	Par 3 en triangle debout.	Proposition de mouvement simple d'un leader. Les autres suivent et reproduisent à l'unisson par le regard périphérique. Etre à l'écoute des changements d'orientation.	Avoir un regard loin pour ouvrir le champ visuel.	L'unisson est réussi.	Complexification : modifier la forme de groupement ; aller vers une ligne, une colonne... Simplification : mettre par deux.

<p>Le ressenti</p>	<p>Seul dans l'espace, au sol.</p>	<p>Sensations éprouvées du corps en mouvement.</p>	<p>Enclencher un mouvement continu pas trop rapide. Jouer sur différentes positions enchainées.</p>	<p>Centration sur soi et à l'écoute de son propre mouvement. Précision des chemins proposés.</p>	<p>Complexification : variation des appuis, diminution des surfaces d'appuis, jeu sur la vitesse.</p> <p>Simplification : adapter le rythme.</p>
<p>Regard</p>	<p>Jeu de la balle suivie par les yeux ; deux élèves, une balle.</p>	<p>Suivre la balle avec les yeux.</p>	<p>Le manipulateur réalise des trajets avec la balle en main alors que l'autre suit avec les yeux fixés dessus tout en se déplaçant.</p>	<p>Aucun décrochage des yeux : le mouvement est conduit par le regard.</p>	<p>Jouer sur la distance balle/œil, la vitesse, les niveaux.</p>