

Les activités corporelles d'expression ¹

Exprimer avec le corps et parfois la parole des situations réelles, ou imaginaires devant des spectateurs. Les modes de représentations peuvent être figuratifs ; allusifs, narratifs, caricaturaux, subversifs, abstraits.

La danse² : contact d'improvisation

Etienne Souriau définit la danse comme un « *mouvement volontaire harmonieux, rythmé³* »



La danse est formée de mouvements volontaires, harmonieux, rythmés, ayant leur fin en eux même. Le mouvement dansé doit obéir à certaines règles d'harmonie, en se confrontant aux lois esthétiques du temps et du lieu où elles existent, et à un rythme, c'est-à-dire une organisation non anarchique dans le temps. Le danseur a besoin de comprendre la position de son corps dans l'espace et de contrôler ses mouvements avec précision. Le danseur doit pouvoir stabiliser ou étirer une partie de son corps en ayant une conscience corporelle liée à la proprioception. Parallèlement à cette conscience corporelle fondamentale, la danse nécessite un lâcher-prise afin de libé-

rer les tensions qui pourraient entraver les mouvements. Selon les caractéristiques des danses sollicitées, certaines parties du corps seront davantage mobilisées. **La danse contact d'improvisation (CI)** s'est développée internationalement depuis 1972. Dominante principalement pratiquée en duo conçu par le danseur et chorégraphe américain Steve Paxton, qu'il définit ainsi : « *Le point de concentration fondamental pour les danseurs est de rester en contact physique ; s'offrant mutuellement des appuis, innovant, ils méditent sur les lois physiques liées à leurs masses : la gravité, l'impulsion, l'inertie et la friction. Ils ne s'efforcent pas d'atteindre des résultats mais bien plutôt cherchent à accueillir une réalité physique constamment changeante par une manière appropriée de se placer et de diriger leur énergie.* » La caractéristique principale de la danse contact est une « absence » de cadre technique prédéfini, en dehors de l'obligation de contact. Il s'agit d'inventer un nouveau mouvement à chaque instant, de la manière la plus fluide possible. La danse contact d'improvisation se danse dans des *jams*, bals populaires équivalents aux *milongas* pour le tango. L'absence de cadre technique permet de réduire l'inhibition, en revanche le danseur doit faire preuve de capacités d'adaptation pour répondre et concevoir la continuité du mouvement induit par le danseur avec lequel il est en contact. Cela réclame une conscience de l'instant présent sans volonté d'anticipation : il s'agit d'accueillir le mouvement au moment où il arrive, sans y opposer la moindre résistance. Ainsi, la CI favorise la détente corporelle et ancre le danseur dans le temps présent. Le contact à deux, ou plusieurs est interpersonnel, et se déploie sur l'ensemble de la surface du corps. Les mouvements peuvent se développer au sol, les appuis peuvent être sur les mains, sur le dos, sur le ventre. Le pouvoir éducatif de l'Art est mobilisé depuis les ressentis tactiles des différents segments corporels. La danse contact est libre dans le respect déontologique du corps et des limites du partenaire.

Les mécanismes humains

Mécanismes mentaux	Mécanismes physiques	Mécanismes sociaux
Gestion du stress. Compréhension des émotions. Construction d'un projet. Transforme les perceptions sensorielles. Agit sur les composantes de l'estime de soi.	Permet l'exploration des variables : -Temps -Mouvement -Espace (vitesse d'exécution- durée). Développe la kinesthésie. Renforce la proprioception. Être dans la connaissance de ses limites corporelles.	Relation physique à l'autre Capacité d'écoute. Capacité de coordination et/ ou de complémentarité (partenaire/ groupe). Oser s'engager dans l'action. Oser se produire devant un public.

Liens avec les programmes

Les programmes présentent les enjeux et les objectifs de formation de chaque cycle, mettent en évidence la contribution des différents champs disciplinaires à l'acquisition de chacun des cinq domaines de formation du socle commun et précisent, par champ disciplinaire ou discipline, les niveaux de maîtrise attendus à la fin du cycle, les connaissances et les compétences à acquérir. Ils indiquent également les repères de progressivité nécessaires pour organiser la formation des élèves durant les trois années du cycle.

Cycle 4

Arts plastiques	Education physique et sportive	Mathématiques
Mettre en œuvre un projet (décor/costume). S'ouvrir à l'altérité. Être sensible aux questions de l'art. La matérialité de l'œuvre.	Développer la motricité. S'approprier la pratique physique. Assumer des rôles / Produire une performance. S'approprier une culture physique et/ou artistique. Conduire et maîtriser/ adapter ses déplacements. S'exprimer devant les autres par une pratique artistique.	Raisonner/communiquer. Grandeur et mesure/ échelle. Espace et géométrie (jeu de miroir : symétrie).

¹ Le Bihan, S, PIUMF- IUFM La Rochelle, *les activités corporelles d'expression*, 2006 - http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/les_activites_corporelles_d_expression.pdf.

² Souriau, E, *Vocabulaire d'esthétique*, Presse universitaire de France 1990

³ Souriau E, *Vocabulaire de l'esthétique*, 3eme édition, Paris : Quadrige, 2010, p.508

EMC		Sciences et technologie	
Sensibilité qui vise une conscience par un travail sur l'expression : Les émotions, les sentiments/ pratiquer différents langages. Les règles du vivre ensemble. Jugement et évaluation critique argumenté. L'engagement qui vise la coopération, la mutualisation, l'autonomie, la responsabilité, l'acquisition des règles civiques et citoyennes.		Le vivant, sa diversité, les fonctions qui le caractérise. Mobiliser des outils numériques. Adopter un comportement responsable. Pratiquer des langages.	
Habilité du traitement de l'information (à partir d'un stimuli pour générer une réponse)			
Habilité technique	Habilité stratégique	Habilité morphocinétique*	
Dans un cadre stable, dit prévisible, où le geste nécessitera un savoir-faire depuis l'acquisition d'une technique.	Dans un cadre où des décisions sont à prendre au cours de l'exécution de la tâche.	Dans un cadre orienté vers l'esthétique où le fond et la forme tendent vers la topocinétique.	
Savoir-faire	Savoir-ressentir	Savoir-être	
Habilité Topocinétique			
Accès à la saveur existentielle grâce à l'efficacité de l'intention esthétique : Congruence de l'idéal esthétique et de l'interaction avec ses pairs et le public - Obtention de la validation de l'activité esthétique lors du traitement mondain lien avec l'opération artistique (passage du registre abstrait : idéal) au registre concret (réalité des faits).			
Discipline associée à la dominante musique			
<p>La musique est la « science des sons considérés sous le rapport de la mélodie et du rythme⁴ ». La musique devient un phénomène associé, qui peut, dans certains cas, devenir la dominante principale de l'activité. L'écoute musicale est un acte de contemplation (écoute active), induisant donc une intention et une poussée corporelle dirigées vers l'esthétique. Le rythme est un vecteur de l'amorce du pouvoir d'entraînement de la musique. Les recherches de l'impact de la musique sur le cerveau induisent des bénéfices sur l'amélioration des capacités mnésiques sur tous les types de mémoire⁵, même dans des cas de démences séniles ou d'autisme. La musique modifie la structure du cerveau en augmentant la taille des aires cérébrales liées à sa compréhension au fur et à mesure des années de pratique. L'écoute musicale (libère de la dopamine) a des effets notoires sur le cerveau (accroissement de l'attention, de l'éveil et de la vitesse de traitement) et stimule le circuit de la récompense (baisse du taux de cortisol). La musique active de nombreuses aires cérébrales (en passant par le cortex auditif, mais aussi les aires frontales, temporales, pariétales et subcorticales, entre autres), et peut ainsi permettre de recréer des ponts entre des zones lésées⁶. L'écoute musicale permet la représentation et invite au voyage (souvenir/imagination).</p>			

⁴ MUSIQUE, définition Larousse : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/musique/53415>

⁵ PLATEL H, GROUSSARD M, *Musique et Mémoires*, in La Lettre des neurosciences, n°54, Normandie, Printemps-été 2018, p.21.

⁶ PLATEL H, CHARDON F, *Quand l'art répare le cerveau*, Cerveau & Psycho n°98, 2018