

**Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive**  
**1<sup>er</sup> et 2 septembre 2015**

---

**Atelier 5**

**Expression et danse**

Formateur : Nicolas Turicchia

**Bref descriptif**

J'aimerais m'inspirer de votre brochure " Vivre son corps, S'exprimer, Danser " et y ajouter mon expérience de danseur et de pédagogue de la danse, en vous proposant des outils de travail que vous pourriez utiliser avec vos élèves. Dans la première partie du cours, j'aborderai les thèmes suivants à travers différents exercices :

- approfondir la conscience du corps. - percevoir la globalité de son corps. - solliciter et en relâcher son organisme. Dans la deuxième partie du cours, j'aborderai le thème de la création: - Comment créer une suite de mouvements avec ou sans matériel. - Comment créer des danses de groupe, à deux, etc. - Comment créer des projets de danse à vocation interdisciplinaire.

# Journées cantonales vaudoises de formation en éducation physique et sportive le 1 et 2 septembre 2015

Intervenant :Nicolas Turicchia	EXPRESSION ET DANSE	Atelier de 3 heures	
	<u>Contenu</u>		<u>Temps</u>
	<p><b><u>Echauffement</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les 5 exercices tibétains ( 7, 14 ou 21 X )</li> </ul> <p><b><u>Présentation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En cercle</li> <li>- Dire son nom et faire un mouvement</li> <li>- Le répéter tous ensemble</li> <li>- Passer à la personne suivante et ainsi de suite</li> </ul> <p><b><u>Déplacement dans l'espace</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcher librement, occupation homogène de l'espace</li> <li>- Se saluer</li> <li>- Pas de 2 ( bras croisé, tour )</li> <li>- Se taper dans les mains</li> <li>- La centrifugeuse ( se donner le poids du corps et tourner )</li> <li>- Dos à dos et descendre jusqu'au sol, puis rouler a droite en relâchant bien la tête.</li> <li>- <b>Courir et jouer avec le tempo</b> - ( majorer la vitesse jusqu'à la prise de risque )</li> <li>- Réduire l'espace</li> <li>- Stop and go ( l'intervenant )</li> <li>- Stop and go ( l'intervenant ) + statue ( lettre de l'alphabet, plante, animal etc.)</li> <li>- Stop and go ( l'intervenant ) + coude au sol, tête au sol, regard au plafond etc.</li> <li>- Même chose, mais ce sont les participants qui prennent le relais</li> <li>- Stop and go ( l'intervenant ) + coude au sol, tête au sol, regard au plafond etc.</li> <li>- Même chose, mais ce sont les participants qui prennent le relais</li> </ul>		<p>15 min.</p> <p>15 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Loup glacé</b> – chacun peut s’arrêter quand il veut sans interrompre la musique – un camarade le délivre en entrant un contact avec une partie du corps, ce dernier devient alors gelé ( sans se heurter ).</li> <li>- En duo</li> <li>- Démonstration</li> <li>- Feedback</li> </ul> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p><b><u>Chorégraphie “ Présentation“</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupe de 5 ou 6. Apprendre les mouvements “ les noms “de ses camarades de groupe en composer une chorégraphie</li> <li>- Démonstration</li> </ul> <p><b><u>Chorégraphie avec les éléments de la leçon</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacement dans l’espace avec comme éléments: marcher librement, occupation homogène de l’espace, se saluer, pas de 2 ( bras croisé, tour ), se taper dans les mains, la centrifugeuse ( se donner le poids du corps et tourner ), dos à dos et descendre jusqu’au sol, puis rouler a droite en relâchant bien la tête.</li> <li>- Courir au fonds de la salle en formation sardine ;) et sentir la pusion jusqu’à la “ pogo danse “</li> <li>- Loup glacé</li> <li>- Courir dans un petit espace avec le stop and go des participants</li> <li>- Courir au fonds de la salle, sauf le premier groupe qui reste pour chorégraphie “ Présentation“ puis même chose avec le deuxième et troisième groupe.</li> <li>- Photo finale</li> <li>- Feedback</li> </ul>		<p>10 min. 10 min. 10 min. 10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>30 min. 10 min.</p> <p>30 min.</p> <p>10 min.</p>
--	--	--	--

MUSIQUES UTILISÉES:

Rock	The Animals	✓	The Story Of Bo Diddley	5:46	The Animals! Anim...
Rap/R&B	Mary J. Blige	✓	You Bring Me Joy	4:14	My Life
	take five	✓	take five	2:02	Album de Nicolas
Musique d...	Claude François	✓	Alexandrie, Alexandra	4:23	P****e douce (band...
Hip Hop	Lauryn Hill	✓	Lost Ones	5:34	The Miseducation...
Techno	Adam Freeland	✓	Silverlake Pills (Gui Boratto Remix)	6:13	
Rap & Hip...	Ghostface Killah	✓	Ooh Wee	3:30	Here Comes the Fuzz
Trip-hop	Thievery corporation	✓	Slide Five / KC Doppler	4:44	Abductions and re...
Trip-Hop	Thievery corporation	✓	David Byrne / Dance on vaseline	5:38	Abductions and re...