

Expression corporelle

Mise à jour: 11/1/2003, approuvé le 23/11/2000

Organisation des cours

8 années à raison de 1 à 2 périodes / semaine

Définition succincte du cours

Quand nous parlons notre langue, que ce soit le français, l'anglais ou n'importe quelle autre, nous avons développé une manière très personnelle de restituer tout le vocabulaire, la grammaire etc.

Chaque individu a ses accents, ses ponctuations, ses respirations.

Nous pourrions faire un parallèle entre notre langage parlé et notre langage corporel.

En donnant à chaque personne un vocabulaire, une grammaire, une ponctuation corporelle, celle-ci serait à même de traduire en mouvement des moments de vie, des sentiments...

L'expression corporelle permet à la personne de mieux se comprendre et donc d'être plus disponible à ce qui l'entoure.

Objectifs

- Favoriser la confiance en soi et le développement de la personne.
- Epanouissement de l'élève favorisant son autonomie et sa responsabilisation.
- Connaissance approfondie de l'instrument premier qu'est le corps humain et acceptation de celui-ci.
- Développer les capacités expressives, imaginatives et artistiques de la personne.
- Développer la communication, la sociabilité et l'esprit de groupe.
- Epanouissement de soi en relation avec le monde qui nous entoure.

Manière ou méthodes

Les pédagogies et techniques utilisées sont la méthode Jaques-Dalcroze (rythme, expression corporelle), Rosalia Chladek (mouvement fonctionnel), Gerda Alexander (relaxation), Rudolph Laban (danse créative).

Au travers de toutes ces techniques, l'expérience, l'observation et la prise de conscience corporelle précèdent la connaissance théorique.

Socles de compétences

Les différents socles de compétences seront indiqués par les sigles suivants:

I = Intelligence artistique

T = Maîtrise technique

A = Autonomie

C = créativité

Évaluation

- 1 évaluation
- participation aux concerts

Expression corporelle 1^{re} et 2^e années

1^{re} et 2^e années d'expression corporelle : Soi – Son corps	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Découverte de son corps et de ses possibilités.	1. Travail du schéma corporel global et segmentaire des membres supérieurs et inférieurs. 2. Etude des formes corporelles (ouverture-fermeture, symétrie-asymétrie, rond-angulaire...) 3. Contraction et décontraction et étude des tensions.
2. Libération du mouvement.	1. Improvisations avec ou sans support musical. 2. Travail de la créativité individuelle et de la découverte de son propre langage corporel. 3. Les 5 activités corporelles.
3. Créativité et développement de l'imagination.	1. Développement de l'imagination à partir d'un sujet simple. 2. Composition de petite séquences sur un sujet étudié.
4. Développer la communication et l'esprit de groupe.	1. Canons de mouvements. 2. Exercices basés sur la complémentarité, l'observation et l'écoute des autres.

Socles de compétences d'expr. corporelle 1^{re} et 2^e années

1. Compréhension du schéma corporel dans le global segmentaire. (T.)
2. Séquence sur les différents contrastes de forme. (T.A.C.)
3. Direction de groupe. (A.)
4. Elaboration de séquences sur un sujet travaillé au cours. (I.A.C.)

5. Création et participation à des spectacles éventuellement en collaboration avec d'autres disciplines. (I.T.A.C.)

Expression corporelle 3^e et 4^e années

3^e et 4^e années d'expression corporelle : Soi dans la relation espace-temps – Soi avec les objets	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Découverte de son propre corps de ses possibilités et de ses limites.	1. Travail segmentaire plus approfondi. 2. Etude des formes corporelles. 3. Etude des volumes. 4. Contrastes de poids. 5. Travail des tensions et relâchements.
2. Développer la conscience du corps dans l'espace et dans le temps.	1. Exercices de contrastes de niveaux. 2. Etude des 6 directions de base. 3. Etude de plans et trajectoires. 4. Travail dans la kinésphère. 5. Déplacements individuels et collectifs dans l'espace et réalisation de formes.
3. Développer la créativité et l'imagination individuelle et collective.	1. Improvisations en utilisant les matières vues. 2. Canons de mouvements. 3. Création de séquences à partir d'un sujet technique.
4. Découverte des objets et de leurs formes.	1. Exercices de contact visuel, auditif et tactile à partir d'objets. 2. Travail de créativité et d'imagination à partir de l'objet: être l'objet, être sur l'objet et être dans l'objet.

Socles de compétences d'expr. corporelle 3^e et 4^e années

1. Compréhension du schéma corporel plus approfondie. (T.)
2. Maîtrise des 6 directions de base. (T.A.)
3. Maîtrise des plans et des trajectoires. (T.A.)
4. Maîtrise des formes corporelles et des volumes. (T.A.)
5. Maîtrise des tensions et relâchements. (T.A.)
6. Contrôle du poids du corps et des dynamiques différentes. (A.C.)
7. Créativité à partir d'objets. (I.A.C.)
8. Elaboration de séquences originales basées sur la relation espace-temps-forme. (I.T.A.C.)

Expression corporelle 5^e et 6^e années

5^e et 6^e années d'expression corporelle : Soi et les autres – Relation et Communication	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Vaincre la timidité et les gênes qui sont en relation directe avec l'adolescence.	1. Etablir un lien de confiance entre les élèves et le professeur. 2. Faire comprendre aux élèves qu'ils ont leur propre langage et développer cela. 3. Exercices de mise en confiance et valorisation. 4. Exercices de confiance les yeux fermés. 5. Improvisations libres sur musique à 2 ou devant la classe et relever les différences de personnalités dans le mouvement.
2. Développer la sensibilité corporelle.	1. Etude des 5 sens. 2. Travail plus approfondi du contact.
3. Développement de la personnalité et épanouissement de celle-ci. Communication et sociabilisation.	1. Travail de la neutralité 2 par 2 et collectivement. 2. Exercices de créativité individuelle et collective 3. Composition et traduction de thèmes en mouvements.
4. Prendre conscience des différentes expressions que l'on peut traduire corporellement.	1. Travail sur les émotions. 2. Observation des gens qui nous entourent. 3. Etre à l'écoute et reproduire des sentiments. 4. Création d'une échelle des émotions.
5. Développer la créativité et le sens artistique.	1. Création de chorégraphies à partir de thèmes et/ou de musiques en respectant les émotions que ceux-ci ou celles-ci suscitent.

Socles de compétences d'expr. corporelle 5e et 6e années

1. Travail individuel de contrastes de poids, temps, espace et forme. (T.A.C.)
2. Etude basée sur la neutralité. (T.A.)
3. Création collective basée sur le contact auditif, visuel et tactile. (A.C.)
4. Réalisation à partir des émotions dans la relation avec autrui. (T.A.C.)
5. Création de chorégraphies. (I.T.A.C.)

Expression corporelle 7^e et 8^e années

7^e et 8^e années d'expression corporelle : Soi et le monde extérieur	
Objectifs	Méthodologie et matière
1. Prendre conscience du corps adulte et trouver les manières de le libérer des tensions inutiles.	1. Etude plus approfondie des tensions et des chaînes musculaires. 2. Relaxation. 3. Déplacement du centre de gravité.
2. Développement de la personnalité et de la relation avec les autres.	1. Exercices en duo, trio et collectifs développant l'écoute et le respect de l'autre. 2. Soi dans le groupe.
3. Epanouissement de soi en relation avec le monde extérieur.	1. Etude des matières. 2. Etude des 4 éléments. 3. Etude de thèmes sociaux et développement corporels de ceux-ci.
4. Développer la créativité et le sens artistique.	1. Création de séquences individuelles ou collectives à partir d'un sujet choisi collectivement. Présentation publique de la chorégraphie.

Socles de compétences d'expr. corporelle 7^e et 8^e années

1. Etre conscient d'une tension et être capable de libérer celle-ci. (T.A.)
2. Exercices de poids, d'intensité et de déplacement du centre de gravité. (T.A.)
3. Etude sur les 4 éléments ou des matières. (T.A.C.)
4. Création et expression de thèmes au choix de l'élève ou du groupe. (I.T.A.C.)