



**ACADÉMIE
DE MONTPELLIER**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de l'Aude

RASSEMBLEMENT BAL



2024 – 2025

Le principe :

1 danse commune : Madison Country

1 danse de création au choix sur : Paso, Rock, Valse, Break

2 danses traditionnelles à choisir parmi : Cercle circassien, Tarentelle, Alunelul, Grimacière

Les musiques :

(Cliquer sur la danse pour ouvrir le dossier et récupérer les musiques)

Danses
<u>Madison Country</u>
<u>Paso</u>
<u>Rock</u>
<u>Valse</u>
<u>Break</u>
<u>Cercle circassien</u>
<u>Tarentelle</u>
<u>Alunelul</u>
<u>Grimacière</u>

Danse commune : Madison country

Musique : TEXAS HOLD 'EM, Beyoncé

0-12 : intro

12-38 : 3 X madison country

38-41 : pause

41- 1'50 : 8 X madison country

1'51-2'08 :

Lasso / Pas alternés

LES PAS

Madison country : 16 T

Vers la droite : (départ Pied Droit) ouvre/croise/ouvre/hook PG *

Vers la gauche : (départ Pied Gauche) ouvre/croise/ouvre/hook PD

Vers l'arrière : (départ Pied Droit) recule PD /recule PG /recule PD / Talon G

Vers l'avant : (départ pied gauche) avance PG, PD, PG, tourne en sautant (¼ de tour vers D)

* HOOK = CROCHET : mouvement de balancier, le hook se croisera derrière la jambe qui supporte le poids du corps : former le chiffre « 4 ». La pointe en direction du sol

Lasso / Pas alternés

Lasso en tournant SIAM sur 8T

Lasso haut-bas en 8 T

Talon D – Talon G – Talon D – Clap

Talon G – Talon D – Talon G – Clap

Lasso en tournant SIAM sur 8T

Danse traditionnelle : ALUNELUL

Apprentissage en immersion : faire écouter la musique, faire marquer les temps (recommencer à de nombreuses reprises, jusqu'à ce que les élèves aient bien le rythme en tête)

1^{ère} phrase (A) : chaque lettre minuscule (taper main sur la table), chaque lettre majuscule (frapper mains)

→ Tap tap tap tap tap POUM POUM (4 fois en tout)

2^{ème} phrase (B) : tap tap tap POUM tap tap tap POUM (2 fois)

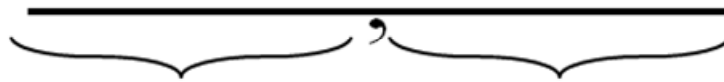
3^{ème} phrase (C) : tap POUM tap POUM tap POUM POUM / tap POUM tap POUM tap POUM POUM

Lorsque la lettre est en gras, il faut « taper » le pied au sol (pas forcément très fort).

d = pied droit posé (D = pied droit frappé) g = pied gauche posé (G = pied gauche frappé)

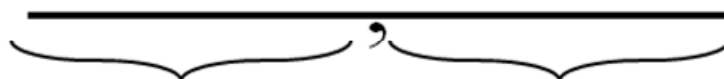
Deux lignes d'élèves face à face (ou en ronde)

Phrase 1 : 3 pas marchés latéralement vers la droite d g d g d **GG**
idem vers la gauche g d g d g **DD**



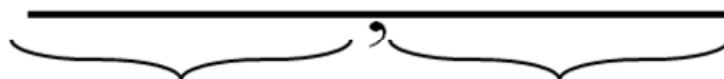
Faire 2 fois cette phrase.

Phrase 2 : pas marchés latéraux vers la droite d g d + 1 pied frappé **G**
pas marchés latéraux vers la gauche g d g + 1 pied frappé **D**



Faire 2 fois cette phrase.

Phrase 3 : d **G** g **D** d **G** **G** pause g **D** d **G** g **DD**



Faire 2 fois cette phrase.

La principale difficulté se trouve au niveau de la phrase C, surtout qu'au fur et à mesure, le rythme va en s'accélégrant.

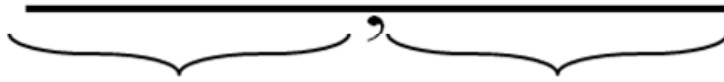
Pour **simplifier la phrase C** : faire simplement d g d g d **GG** puis g d g d g **DD** (et reprendre phrase A)

En fait, cela revient à faire A / B / A au lieu de A / B / C

Danse traditionnelle : cercle circassien

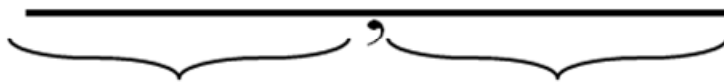
Des rondes de 12, ou 14 élèves maximum.

Phrase A1 : *MOUVEMENT, EN CHANGEANT A LA VIRGULE*



2 x 8 Temps → tout le monde fait 4 pas en avant, puis 4 pas en arrière, 2 fois

Phrase A2 : *MOUVEMENT, EN CHANGEANT A LA VIRGULE*



On se lâche les mains

Sur 1 x 8 Temps → les jaunes font 4 pas en AV puis 4 pas en AR (les rouges tapent dans leurs mains)

Sur 1 x 8 Temps → les rouges font 4 pas en AV, ½ tour vers la gauche et reviennent vers le jaune

Phrase B1 : *MOUVEMENT*



Sur 2 x 8 T → les couples formés tournent sur place, SAM, en se tenant (# manières de se tenir : bras dessus/bras dessous, main contre main, à l'épaule pour la vraie patinette...)

Phrase B2 : *MOUVEMENT*



Sur 2 x 8 T → les couples se placent côte à côte, et marchent SIAM sur un cercle imaginaire (le rouge à l'intérieur du cercle). A la fin, le rouge place sa partenaire à sa droite, on reforme le cercle et on recommence.

Danse traditionnelle : Tarentelle napolitaine

Mettez-vous par 4, comme les 4 points sur le dé.



Phrase 1 : Par 4 :

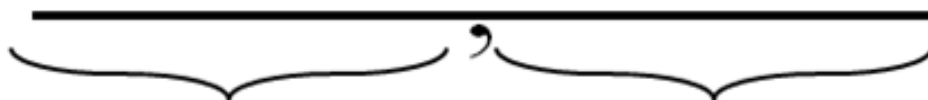
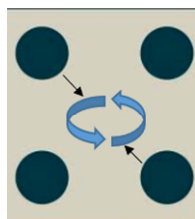
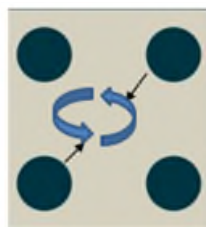
Mains sur les hanches, sautillez sur place, au changement de musique, lancez la jambe gauche, puis la droite (D), et sautiller, encore la gauche, puis la droite, et sautiller.



Faire 2 fois cette phrase.

Phrase 2 :

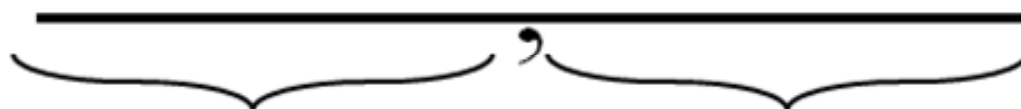
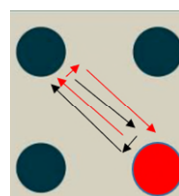
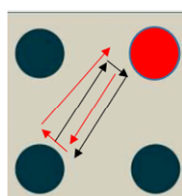
Les 2 élèves en diagonale se rapprochent, et vont tourner SAM en levant le bras G et en agitant la main, puis reviennent à leur place (les 2 autres restent sur place, ils peuvent sautiller). Ensuite, c'est au tour des 2 autres qui sont en diagonale.



Faire 2 fois cette phrase.

Phrase 3 :

Les 2 élèves en diagonale se rapprochent, et vont se croiser dos à dos (chacun se dirige en sautillant vers la place de son camarade, ils vont se croiser « épaule droite », puis reviennent à leur place en reculant (les 2 autres restent sur place, ils peuvent sautiller). Ensuite, c'est au tour des 2 autres qui sont en diagonale de faire pareil.



Phrase 4 :

Moulinet collectif sur 8T : d'abord SAM, puis SIAM. Pour éviter de se toucher : lever le bras et agiter la main

Normalement, à la fin, chacun est revenu à sa place.

Pour danser la tarentelle napolitaine, on va accoler ces 4 messages dans un ordre bien précis :

1 / 2 / 1 / 3 / 4 et on recommence 1 / 2 / 1 / 3 / 4

Danse traditionnelle : la grimacière

Les élèves sont par deux l'un en face de l'autre.

Phrase :

2 X (Genoux, Clap, Mains-mains 3 X)

3 X (index à droite puis 3 X index à gauche)

Tour sur soi-même

2 X (Genoux, Clap, Mains-mains 3 X)

3 X (index à droite puis 3 X index à gauche)

Tour sur soi-même

4T X Bras dessus/bras dessous en SIAM

4T X Bras dessus/bras dessous en SAM

4T X Bras dessus/bras dessous en SIAM

4T X Bras dessus/bras dessous en SAM

Les élèves répètent 4 fois la phrase.

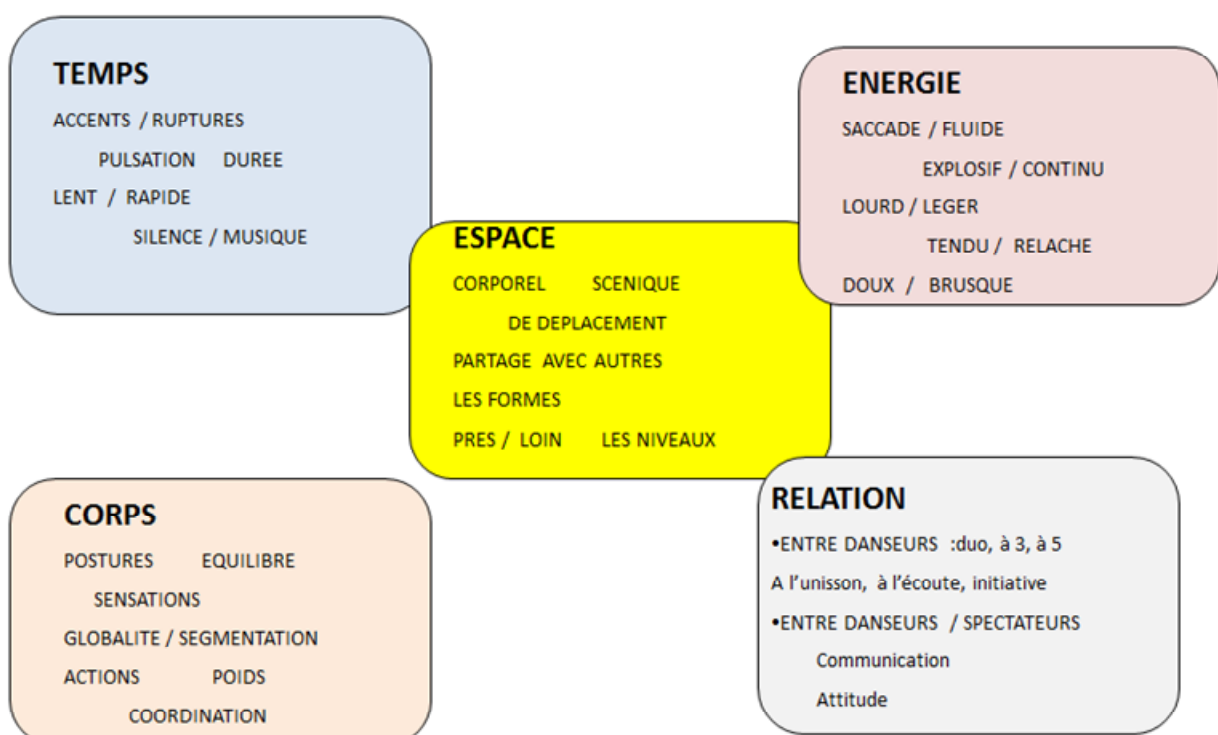
Voici un lien vers une vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=k-mpa6PvxzU>

EXEMPLE DE STRUCTURATION D'UNE SEANCE

Une mise en activité : pour se concentrer, pour être à l'écoute, pour se mettre en état de réceptivité

- **Une phase d'exploration : rechercher et improviser à partir d'un déclencheur du mouvement (inducteur), pour s'exprimer selon ses possibilités personnelles, pour inventer un vocabulaire corporel, pour faire l'inventaire des possibles du mouvement.**
- **Une phase de transformation : enrichir, nuancer et détourner les propositions, passer de l'habituel à l'inhabituel et à l'insolite, par le jeu des variables (espace, temps, énergie, corps et relations aux autres).**
- **Une phase de construction : choisir, sélectionner, combiner, structurer seul ou à plusieurs pour composer une courte chorégraphie ; mémoriser et reproduire.**
- **« Choisir et enchaîner 2 à 3 gestes parmi ceux que vous avez trouvés »**
- **Une phase de présentation : se produire devant les autres et regarder des productions, pour éduquer son regard, pour oser se montrer, pour accepter le regard et le retour des autres, pour s'impliquer et s'engager dans un projet.**
- **Présentation par demi-groupe ou par petits groupes.**

Mise en danse : les variables



Principes pour l'apprentissage de la danse de salon

- Découvrir l'essence du style de danse abordé
- Construire des matériaux chorégraphiques.
- Rechercher les possibles et construire une chorégraphie à partir de ces entrées.
- Utiliser les variables pour transformer, enrichir, relancer et stimuler les réponses corporelles.

Exemples d'entrées dans la danse

Danses	Entrées
Valse	<i>Tourner</i>
	<i>Balancer</i>
	<i>Glisser</i>
Paso	<i>Pivoter</i>
	<i>Se croiser</i>
	<i>S'éloigner – Se rapprocher</i>
Rock	<i>S'attirer</i>
	<i>Se repousser</i>
	<i>Se faire tourner</i>

Danse de salon : Rock

1. Entrée dans l'activité

La statue : en dispersion les élèves se déplacent, en s'évitant, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique, chaque élève s'arrête (statue).

La toupie : en dispersion les élèves se déplacent sur un fond musical, au signal sonore, chaque élève tourne sur lui-même

2. Avec l'autre : en dispersion les élèves se déplacent sur un fond musical, au signal sonore (ou quand il rencontre un autre), on tourne à 2 (ou on se repousse) et on repart.

Le guide :

- Par 2, un guide donne la main à un « aveugle » qui se laisse diriger dans l'espace d'évolution. Les élèves se déplacent sur un fond musical et au signal sonore, on change de rôle dans le couple (binôme).
- Par 2, le guide fait réaliser un parcours gymnique à un « aveugle » qui se laisse diriger dans l'espace d'évolution. Les élèves se déplacent sur un fond musical et au signal sonore, on change de rôle dans les couples.

3. Exploration (inducteurs déclencheurs) : dans le couloir

- a) L'un en face l'autre, sur un fond musical, s'avancer, s'éloigner ou éviter l'autre en fonction de la consigne donnée par l'adulte, puis par un élève du couple
- b) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en se donnant les 2 mains s'avancer, s'éloigner en fonction de la consigne donnée par un élève du couple.
- c) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en se donnant qu'une seule main se pousser, se croiser, en fonction de la consigne donnée par un élève du couple.
- d) L'un en face l'autre, sur un fond musical, faire tourner l'autre, s'avancer, s'éloigner

4. Transformation (contraintes, variables) : les 3 zones

Les élèves circulent (dansent : s'éloignent, se rapprochent, tournent, se croisent) en tenant compte de la variable attribuée à la zone dans laquelle ils se trouvent : lent/rapide/toutes les directions/avec l'autre

5. Composition (mettre en mémoire)

Par 2 : choisir 3 à 5 actions à enchaîner

6. Montrer :

Sur un fond musical les couples dansent devant des spectateurs

7. Les 3 inducteurs sur lesquels agir :

Le couloir

Les différentes façons de se rapprocher/s'éloigner.

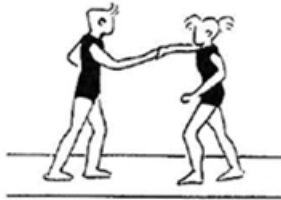
Les différentes manières de faire tourner l'autre.

LES PRISES

Dans le bras



Croisé (baise-main)



A deux mains



A deux mains croisées



LES POSITIONS

Dans le bras



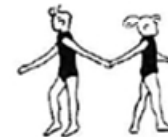
Face à face



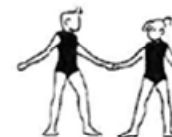
Face à dos



Dos à dos



Côte à côte



Danse de salon : Paso

1. Entrée dans l'activité

La statue : en dispersion les élèves se déplacent, en s'évitant, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique, chaque élève s'arrête (statue).

La toupie : en dispersion les élèves se déplacent sur un fond musical, au signal sonore, chaque élève recule, avance ou tourne sur lui-même, selon la consigne donnée par l'adulte.

Avec l'autre : en dispersion les élèves se déplacent sur un fond musical, au signal sonore (ou quand il rencontre un autre), on tourne à 2 et on repart.

Le guide : par 2, face à face (un derrière l'autre, côte à côte), un guide se déplace devant un aveugle qui le suit dans l'espace d'évolution. Les élèves se déplacent sur un fond musical et au signal sonore, on change de rôle dans les couples.

2. Exploration (inducteurs déclencheurs) : dans un carré

a) L'un en face l'autre, sur un fond musical, s'avancer, s'éloigner en fonction du meneur (chasuble)

b) L'un en face l'autre, sur un fond musical éviter l'autre

c) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en se donnant les mains s'avancer, s'éloigner en fonction de la consigne donnée par un élève du couple.

d) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en ne se touchant qu'une seule main se déplacer, sans jamais se décoller.

e) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en se touchant les deux mains se déplacer, sans jamais se décoller.

f) L'un en face l'autre, sur un fond musical, sans se toucher les mains se déplacer.

g) Côte à côte, sur un fond musical, en ne se touchant qu'une seule main se déplacer, sans jamais se décoller.

h) ...

3. Transformation (contraintes, variables) : les 3 zones

Les couples dansent en s'éloignant, se rapprochant, en tournant, en se croisant selon la variable attribuée à zone dans laquelle ils se trouvent : seul /avec l'autre / se déplacer dans toutes les directions pour s'esquiver

4. Composition (mettre en mémoire)

Par 2 : choisir 3 à 5 actions à enchaîner

5. Montrer :

Sur un fond musical les couples dansent devant des spectateurs

Danse de salon : Valse

1. Entrée dans l'activité

La statue : en dispersion les élèves se déplacent, en s'évitant, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique, chaque élève s'arrête (statue).

Le patineur : en dispersion les élèves se déplacent, en « glissant » comme un patineur, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique (au signal sonore), chaque élève s'arrête (ou tourne).

Le miroir :

➤ Par 2, sur place, un élève se balance sur un fond musical l'autre l'imité. Au signal sonore, on change de rôle dans les couples.

➤ Par 2, sur place, un élève balance un bras (2 bras, une jambe, ...) sur un fond musical l'autre l'imité. Au signal sonore, on change de rôle dans les couples.

La toupie : en dispersion les élèves se déplacent sur un fond musical, au signal sonore, chaque élève tourne sur lui-même, puis repart.

Avec l'autre : en dispersion les élèves se déplacent sur un fond musical, au signal sonore (ou quand il rencontre un autre), on tourne à 2 et on repart.

2. Exploration (inducteurs déclencheurs) : autour d'un plot

a) Se déplacer dans un espace en « glissant ». Au signal sonore, se placer près d'un plot, pas plus de 4 élèves et tourner de différentes façons sur place, sur un fond musical. Puis repartir au nouveau signal sonore.

b) Se déplacer dans un espace en « glissant ». Au signal sonore, se placer près d'un plot, pas plus de 4 élèves et se balancer de différentes façons sur place, sur un fond musical. Puis repartir au nouveau signal sonore.

c) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en se donnant les mains s'avancer, s'éloigner en fonction de la consigne donnée par un élève du couple.

d) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en ne se touchant qu'une seule main se balancer, sans jamais se décoller.

e) L'un en face l'autre, sur un fond musical, en se touchant les deux mains se balancer, sans jamais se décoller.

f) L'un en face l'autre, sur un fond musical, sans se toucher les mains se balancer.

g) Côte à côte, sur un fond musical, en ne se touchant qu'une seule main se balancer, sans jamais se décoller.

3. Transformation (contraintes, variables) : les 3 zones

Les couples dansent en s'éloignant, se rapprochant, en tournant, en se balançant selon la variable attribuée à zone dans laquelle ils se trouvent : seul / avec l'autre / se déplacer dans toutes les directions pour s'esquiver / lent / rapide

4. Composition (mettre en mémoire)

Par 2 : choisir 5 actions à enchaîner

5. Montrer :

Sur un fond musical les couples dansent devant des spectateurs

Break dance

Séance 1 :

A) Entrée dans l'activité

- **Le freeze** : en dispersion les élèves se déplacent, en s'évitant, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique, chaque élève s'arrête (statue).
- **Idem** : consignes sur les appuis (2 pieds et une main par exemple)
- **La dictée** : un orateur fait faire une « dictée » : **top-rock** + **footwork** + **power moves** + **freeze**

1. Pas sur le côté droit
2. Ramène le pied gauche
3. Pas sur le côté gauche
4. Ramène le pied droit
5. Frappe des mains 2 fois
6. Pose le pied droit derrière le pied gauche
7. Pose le pied gauche derrière le pied droit
8. Position neutre debout droit de face
9. Coude droit sur genou droit
10. Coude gauche sur genou gauche
11. Se prendre la tête à 2 mains (sans retirer les coudes des genoux)
12. Descendre pied droit devant
13. Garder pied droit devant et placer main droite au sol
14. Changer de pied sans changer de main
15. Garder pied gauche devant et changer de main
16. S'asseoir sur les fesses et tourner
17. Deux genoux au sol et bras croisés en pose stylée

B) Exploration : les zones

- a) Un espace délimité en 4 zones. Dans chacune d'entre-elles des affiches indiquant un des 4 temps d'une phrase dansée : **top-rock**, **footwork**, **power moves**, **freeze**.
S'approprier une carte-affiche en la répétant.
- b) Au signal, changer de zone.
- c) Faire 2 passages dans chaque zone.

C) Composition (mettre en mémoire)

Par crew de 3 à 5 breakers, construire une phrase dansée en utilisant les 4 temps.

D) Montrer : sur un fond musical les crews dansent devant des spectateurs

Exemple de séance :

A) Entrée dans l'activité

- **Le freeze** : en dispersion les élèves se déplacent, en s'évitant, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique, chaque élève s'arrête (statue).

- **L'invitation** : en dispersion les élèves se déplacent, sur un fond musical. A l'arrêt de la musique (au signal sonore), chaque élève s'arrête devant un partenaire et lui propose un top rock.

- **Le miroir** :

Par 2, sur place, un élève propose un top rock, sur un fond musical l'autre l'imité. Au signal sonore, on change de rôle dans les couples.

B) Exploration (inducteurs déclencheurs) : autour d'un cerceau

- a) Se déplacer dans un espace. Au signal sonore, se placer près d'un cerceau, pas plus de 4 élèves et réaliser un freeze. Puis repartir au nouveau signal sonore.
- b) Se déplacer dans un espace, au signal sonore, se placer près d'un cerceau au sol, pas plus de 4 élèves : 2 réalisent un freeze et 2 autres un top rock (avoir toujours un pied dans le cerceau). Puis repartir au nouveau signal sonore.
- c) Se déplacer dans un espace, avec au moins une main au sol. Au signal sonore, se placer près d'un cerceau, pas plus de 4 élèves et réaliser un freeze. Puis repartir au nouveau signal sonore, en changeant sa position de déplacement (toujours au moins une main au sol).

C) Transformation (contraintes, variables) : les 4 zones

Les crews évoluent dans les zones selon la consigne attribuée à la zone dans laquelle ils se trouvent : top rock : seul rapide / foot work : en miroir lent / top rock : en miroir comme un robot / foot work : seul rapide

D) Composition (mettre en mémoire)

Par crew de 3 à 5 breakers, construire une phrase dansée en utilisant les 4 temps.

E) Montrer : sur un fond musical les crews dansent devant des spectateurs

Document pédagogique « BREAK S'COOL » élaborer par l'USEP

Vous trouverez tous les documents pédagogiques à télécharger (cartes actions, posters...) en cliquant sur le lien suivant :

<https://view.genially.com/641df8a9b33888001a4ed4e8/guide-break-scool>