

La danse pour tous les enfants à l'école

Marie-France Bonnard

*Je remercie chaleureusement tous les enfants et les enseignants
qui ont travaillé avec moi, mes filles Pauline et Julie
qui se cachent derrière les graphismes et Christine Vernier
qui m'a tant aidée pour la mise en œuvre du manuscrit.*

© Retz, 2020 pour la présente édition

© Retz, 2009 pour l'ancienne édition

ISBN : 978-2-7256-3894-2

Direction éditoriale : Sylvie Cuchin

Édition : Charlotte Aussedat

Corrections : Gérard Tassi

Réalisation graphique : Compo 2000

Illustrations : Karen Laborie

Mise en page de couverture : Nicolas Piroux

Photo de couverture : © Istock / Jasmina007

Sommaire

Introduction	5
Présentation de l'ouvrage	10
<i>Tableau récapitulatif des séances</i>	16
Chapitre 1 : S'échauffer	19
Les échauffements de base	20
1. Un échauffement sous forme de poème	20
2. Enrouler et dérouler son dos.....	23
3. Les étirements au sol.....	26
4. Les étirements debout.....	29
5. Descendre et remonter comme dans une vrille.....	31
Les massages à la carte	34
6. Un massage en comptine	34
7. Le massage individuel.....	37
8. Les massages à deux, en déplacement.....	41
Le travail d'écoute	45
9. Le champ de vision.....	45
10. « Épidémie gestuelle ».....	48
Chapitre 2 : Créer	51
La mise en espace	52
11. Le corps dans l'espace.....	52
12. Utiliser son corps dans tous les sens	57
Le travail avec un partenaire	62
13. Les emboîtements.....	62
14. Les appuis	66
15. Les contrepoids.....	69
Le travail d'ensemble	73
16. L'écoute dans une structure géométrique	73
Le rythme et le temps	76
17. Rythmes et contrastes.....	76
18. Dialoguer avec la musique.....	80
19. Danser avec des percussions.....	84
L'espace et les rencontres	87
20. Jeux de pieds	87
Les objets et le mouvement	91
21. Danser avec des objets	91

Chapitre 3 : Composer	95
Construire des repères de danse avec les jeunes enfants	96
22. Construction d'une gestuelle	96
23. Le voyage dans l'espace de danse	100
24. Le voyage musical.....	103
Les chemins de la danse	106
25. Expérimenter un parcours gestuel	106
26. Prendre des repères pour danser.....	109
De la création à la composition	113
27. Composer avec les emboîtements et l'écoute.....	113
28. Composer avec plusieurs duos.....	116
29. Recomposer sa danse sans les objets.....	119
Les verbes d'action	122
30. Écrire sa danse.....	122
31. Mêler sa danse à celle des autres.....	127
32. Composer avec des percussions.....	131
33. Construire un espace de danse.....	134
34. Construire un espace de danse à deux	138
Annexes	141
Musiques à télécharger	143
Artistes des musiques	144

Introduction

● La danse à l'école, c'est la danse pour tous

●● Qu'est-ce que danser à l'école ?

Dans le contexte scolaire, proposer un cycle de danse, c'est vouloir utiliser un autre langage avec les élèves : **le langage du corps**. Ce mode d'expression est peu utilisé dans le quotidien de la classe ; pourtant, il permet une ouverture sur un monde peu connu : un monde sans paroles. Ce langage permet également de dépasser les clivages de langue et de culture, et ainsi d'entrer dans un **langage poétique et universel**.

Il est exploré à l'aide d'ateliers de création en danse.

L'atelier de danse

Enseigner la danse en milieu scolaire, c'est proposer aux élèves un moyen d'expression créatif, évolutif et construit. Loin du cours de danse, l'atelier est organisé autour d'un thème et d'un objectif pédagogique de séance. L'enseignant accompagne les enfants dans une recherche gestuelle à la fois personnelle et collective qui met en jeu leur personnalité et leur sensibilité. Le mimétisme est peu utilisé. En revanche, les danseurs répondent à des consignes précises qui conduisent vers un langage corporel de plus en plus fin.

L'atelier de danse participe à l'éducation citoyenne de l'enfant en le mettant dans des situations de créations collectives dont l'objectif est aussi d'éduquer le regard de l'enfant face aux réponses de l'autre. Les projets de classe, menés dans ce sens-là, ont révélé une meilleure entente dans le groupe-classe, un plus grand respect, surtout au cycle 3 entre les garçons et les filles. Ils permettent à chacun de regarder l'autre s'exprimer autrement, sans concurrence, sans performance et donc sans jugement. Le travail corporel et poétique développé dans l'atelier de danse a des répercussions positives sur les autres matières travaillées en classe car il redonne confiance en soi.

●● Qui peut danser ?

La danse à l'école, c'est la **danse pour tous** : les filles et les garçons, les gros et les maigres, les valides et les handicapés...

Tous les enfants de la classe sont capables de danser, de s'exprimer avec leur corps, avec leur niveau de réponse. L'exigence commune, c'est la **qualité**

de concentration, d'écoute et d'implication de soi. À partir de ce socle commun, toutes les réponses corporelles sont **justes et exploitables**. Autrement dit, l'enfant peut développer ses réponses, les enrichir, les transformer et les reconstruire.

De façon générale, la danse à l'école est une **ouverture culturelle** accessible à tous.

●● Comment danser ?

Danser à l'école, c'est s'investir dans des **ateliers de recherche** du mouvement dansé. L'élève qui danse invente aussi un moyen d'exprimer corporellement des images, des états, des sentiments...

Au cours du cycle de danse, l'enfant va construire des phrases chorégraphiques, seul et à plusieurs, et s'investir dans des recherches qui vont évoluer tout au long des différents ateliers et avec l'aide de l'enseignant.

Le danseur n'est jamais seul : il est guidé, orienté, soutenu dans ses découvertes, même timides. Celles-ci sont étayées en fonction du niveau de réponse de chacun.

● Les principes fondamentaux de la danse

La danse est un art, un art d'expression qui met en jeu la sensibilité et le vécu de chacun. L'outil de l'artiste danseur est le corps, c'est pour cela que l'activité « danse à l'école » est parfois apparentée à un sport. Pourtant, la danse doit rester du côté de la poésie, de l'expression de soi, de la sensibilité.

Toutefois, pour faire vivre la danse aux enfants, il est indispensable d'en connaître les principes fondamentaux, sans quoi l'on reste du côté de l'expression corporelle et de l'improvisation.

●● L'intention du mouvement

La danse est intimement liée au mouvement : **ce qui est vu est le reflet de ce qui est vécu par le danseur.**

Dans la dimension du geste interviennent plusieurs facteurs :

- l'énergie, l'endurance et la vitalité ;
- la volonté et l'exigence ;
- la concentration et la motivation.

●● Le mouvement

Il est la partie visible du message transmis par le danseur. L'outil de travail du danseur est son propre corps. Il doit donc le préparer, le connaître et y porter attention. Il ne peut pas faire n'importe quoi avec lui. L'enseignant

doit proposer aux enfants des exercices d'échauffement, de placement du corps, de recherche de l'axe et du centre, d'alignement de trois volumes...

Il doit aussi travailler :

- la coordination et la latéralisation;
- la souplesse;
- l'amplitude des mouvements.

●● L'espace

L'**espace lointain** est lié aux déplacements dans un lieu de danse prédéfini. Le danseur s'oriente, se déplace, change de direction, occupe et donne du volume à l'espace de danse.

Pour cela, il va l'équilibrer et le structurer avec des lignes, des courbes, des diagonales...

Le danseur va jouer :

- avec des partenaires;
- avec les regards;
- avec des lignes et des traversées;
- en occupant différents lieux dans l'espace de danse.

L'**espace proche** est celui qui entoure le danseur sans déplacement. C'est l'espace immédiat, celui que le danseur crée en fabriquant des volumes avec des pleins et des vides, en les explorant et en les habitant.

L'**espace intérieur**, c'est la respiration, c'est la vie intérieure du mouvement qui se projette vers l'extérieur. L'espace rejoint ici l'intention du mouvement.

●● La musique

Elle est la vie du mouvement.

C'est la respiration du geste; qu'elle soit externe ou interne, la musique donne corps au mouvement.

Elle donne :

- le tempo et la durée;
- la mélodie et la pulsation;
- le rythme avec ses rapides et ses lents, ses accents, ses arrêts, ses silences, ses liés et ses saccadés...

Elle peut :

- provenir d'une bande-son, de percussions: le danseur peut alors s'exprimer avec la musique ou contre la musique;
- être une respiration, un souffle: c'est la **musicalité intérieure**;
- vibrer grâce à des percussions corporelles, des frappés...

●● Les relations

L'enfant danse avec l'autre, pour l'autre, sans l'autre. Il danse en même temps que l'autre, à deux ou à plusieurs sur un même support musical.

Il est en relation avec un partenaire dans un même espace de danse et avec des actions communes :

- se toucher, s'appuyer, se porter ;
- se regarder, communiquer, se guider ;
- se montrer, se respecter, avoir confiance.

● Les références aux programmes

● ● Les références à l'activité « danse » pour l'école maternelle

Le texte pour l'école maternelle *Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique* insiste sur le fait de « communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique », de « construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical », de « coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux dansés ».

À la fin de l'école maternelle, l'enfant sait « mettre en jeu les dimensions créatives et expressives du mouvement. » Il est capable « d'inscrire ses actions et ses déplacements en relation avec les autres dans un espace commun¹ ».

● ● Les références à l'activité « danse » pour l'école élémentaire

Pour le cycle 2

À la fin du cycle 2, les enfants sont capables de « mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée ». Ils peuvent « s'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer », « exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique² ».

Pour le cycle 3

Dans la partie consacrée à l'éducation physique et sportive au cycle 3³, les textes montrent que chaque élève est amené à « utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons », « enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion », « mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion dans des prestations collectives », « respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres ».

1. Programme 2015, Éduscol, L'école maternelle, p. 21.

2. Programme 2018, Éduscol, Cycle 2, p. 45.

3. Programme 2018, Éduscol, Cycle 3, p. 61.

À la fin du CM2, les élèves doivent donc être capables d'inventer et de réaliser des chorégraphies, des enchaînements à visée artistique, esthétique ou expressive.

●● Les compétences spécifiques à développer à l'école

L'activité de danse contribue harmonieusement au développement physique et sensible de l'enfant : orientation dans l'espace, meilleur rapport à soi et aux autres, sensibilité au monde sonore qui l'entoure. Elle permet notamment de :

- Réaliser des chorégraphies et des enchaînements à visée artistique, esthétique ou expressive.
- Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions.
- Réaliser des actions mettant en jeu le corps dans sa globalité.
- S'exprimer librement ou en suivant différents types de rythmes sur des supports variés.
- Construire une phrase dansée (directions, durées, rythmes précis) avec des mouvements combinés, pour faire vivre des intentions personnelles ou collectives, choisies ou imposées.

Les compétences élaborées tout au long du cycle de danse contribuent donc au développement psychomoteur de l'enfant.

●● Les compétences transversales

- Vivre ensemble.
- Être responsable.
- Respecter et accepter de suivre des consignes.
- Partager des espaces communs.
- Entrer en relation avec un ou plusieurs partenaires.
- Savoir accepter la différence de l'autre et respecter son mode de fonctionnement.
- Travailler physiquement sans notion de compétition.
- Regarder et parler du travail de l'autre sans jugement.
- Être à l'écoute de soi-même et des autres.

Présentation de l'ouvrage

● Organisation

Cet ouvrage est conçu en trois parties :

1. Les échauffements (S'échauffer)
2. Les ateliers de création (Créer)
3. Les ateliers de composition (Composer)

Il existe une **progression** à l'intérieur de chaque partie. Il est donc important de réaliser les séances dans l'ordre afin de respecter l'évolution du travail et la mise en difficulté progressive.

●● Les échauffements

Des échauffements sont conseillés au début de chaque séance. Ils ont souvent un rapport direct avec la suite du travail. Ils aident les danseurs à entrer dans le mouvement : l'échauffement est une introduction véritable et indispensable à l'atelier de danse. Au fil des séances, plusieurs échauffements peuvent être utilisés les uns à la suite des autres, en particulier au cycle 3. Par exemple, il est possible d'enchaîner un travail d'échauffement au sol avec un travail d'échauffement debout.

La nécessité de l'échauffement

La première partie de cet ouvrage est consacrée à l'échauffement corporel. Celui-ci est nécessaire pour plusieurs raisons, développées ci-après.

Il permet le passage entre l'extérieur et la salle de danse.

L'échauffement fait **partie du rituel** de l'atelier de danse : les enfants en prennent l'habitude et il devient vite indispensable.

Il débute généralement dans le calme pour que tous les enfants aient le temps de sentir l'unité du groupe.

Dans ce manuel, les échauffements débutent le plus souvent **dans un cercle**, le premier geste étant de se donner la main pour être ensemble dans un espace commun et cohérent. Le cercle canalise les énergies et donne la possibilité à l'enseignant d'évaluer les besoins de la classe.

Il permet l'unité et introduit l'atelier de danse.

Le choix de l'échauffement est important : il est une introduction à l'atelier de danse qui va suivre. L'échauffement conduit tranquillement l'enfant vers la qualité du mouvement qui sera travaillé durant la suite de

l'atelier. Il fait partie intégrante de celui-ci ; même court, il est indispensable pour la qualité du travail et la pertinence des réponses des enfants.

Il prépare le corps à la danse.

L'échauffement doit être efficace et doit réellement chauffer toute la mécanique corporelle et la préparer à une véritable activité physique. Pour cela, l'enfant doit se concentrer sur les mécanismes de son corps et sur ses capacités à se mouvoir.

La préparation est donc musculaire et articulaire ; elle doit aussi donner à l'enfant une image harmonieuse de son propre corps.

Il est différent de l'échauffement sportif.

Le corps a besoin d'être préparé pour l'atelier de danse ; aussi, l'échauffement doit faire travailler une musculature profonde (proche du squelette) et non une musculature d'urgence.

La connaissance du corps

Bien souvent, dans ce livre, les actions corporelles d'échauffement sont rattachées à une petite histoire, à un poème, à une action plus large. Par exemple, si l'enfant doit faire bouger sa tête pour s'étirer, il va se concentrer sur son regard et prendre conscience qu'une grande mobilité du cou va lui permettre d'ouvrir son regard, son corps à tout l'espace de danse et donc aux autres. Dès le début de l'atelier, l'enfant entre dans un apprentissage qui met en jeu des qualités corporelles, mais aussi relationnelles.

Le moment de l'échauffement permet aussi de **nommer les différentes parties du corps**. Ce travail est indispensable. Pour les enfants des cycles 1 et 2, il est d'autant plus important que ces derniers sont en pleine découverte de leur propre corps. En général, les enfants n'ont pas une idée très précise de leur anatomie, et il arrive aussi qu'en cycle 3 certaines des articulations soient oubliées.

La connaissance des différentes parties du corps permet une meilleure utilisation de celui-ci et développe des **capacités à le mobiliser** dans des découvertes quelquefois inattendues.

●● Les ateliers de création

Dans cette partie, il est particulièrement important de respecter l'ordre des séances. L'évolution d'un atelier à l'autre est essentielle **pour conduire petit à petit** les enfants vers plus d'**autonomie** et donc **vers la création**.

Au début de chaque séance un échauffement est proposé : il a souvent un lien avec le travail demandé dans l'atelier. Il ne doit pas dépasser les 15 minutes.

Les premières séances donnent les **indications fondamentales** à apporter aux enfants pour que ceux-ci adoptent à la fois l'attitude du **danseur/**

créateur et du **danseur/spectateur**. C'est pourquoi elles portent en priorité sur les règles de vie dans l'atelier de danse, qui favorisent l'investissement réel de tous les danseurs dans l'activité. Ces règles de vie sont développées pour aider les enfants à respecter la danse de l'autre, à accepter le niveau de réponse de chacun et donc à laisser un espace de liberté créative à tous les acteurs.

L'accent est particulièrement mis sur :

- la gestion du groupe ;
- les exigences de la danse ;
- l'attitude de chacun dans l'atelier de danse ;
- le respect des réponses de chacun ;
- la place de l'enseignant ;
- l'espace de liberté ;
- les libertés possibles par rapport à la consigne ;
- la justesse du mouvement.

Le travail de recherche

Ces ateliers sont essentiels avant tout travail de composition. Ils donnent aux élèves la possibilité d'inventer leur gestuelle propre. Durant le temps de l'atelier, chaque enfant est réellement mis en situation d'invention. Il est acteur et inventeur, il ne fait en aucun cas du mimétisme.

La variété des ateliers donne aux danseurs une connaissance ample des principes fondamentaux de la danse :

- la recherche du mouvement dansé ;
- le travail en relation ;
- l'espace ;
- le rythme et le temps.

Chaque séance est construite comme un tout ; c'est-à-dire qu'elle a un début, un déroulement et une fin. À l'issue de chaque séance, les enfants sont capables de montrer aux autres le fruit de leurs recherches.

●● Les ateliers de composition

Dans cette partie, le travail va au-delà d'une simple recherche ou d'un travail d'improvisation. Il conduit les enfants vers une **combinaison de plusieurs éléments connus**. Ces ateliers peuvent conduire à la construction d'un spectacle qui pourra être répété à l'identique plusieurs fois.

Au début de chaque séance, là encore un échauffement est proposé : même court, il est toujours indispensable.

On ne trouve ici que peu d'éléments nouveaux : les enfants vont réinvestir leurs connaissances corporelles, rythmiques et spatiales. Ils vont construire des phrases chorégraphiques seuls ou à plusieurs.

Le travail essentiel de cette partie porte sur la transformation d'éléments chorégraphiques connus et personnels.

● Comment utiliser l'ouvrage ?

●● Le public concerné

Cet ouvrage s'adresse aux trois cycles. La progression décrite dans ce livre peut s'intégrer parfaitement dans un projet de classe, depuis la maternelle jusqu'au CM2.

Pour les plus jeunes, certaines séances sont spécifiques ; toutefois, il est possible d'utiliser une séance plus complexe destinée aux cycles 2 et 3 à condition de n'en prendre que le début. Une autre manière d'adapter une séance des cycles 2 ou 3 au cycle 1 est de diminuer le nombre de consignes.

●● La durée des séances

Une indication de temps est donnée au début de chaque séance. Au cycle 3, l'atelier de danse dure environ une heure : 15 à 20 minutes d'échauffement et 40 à 45 minutes d'atelier de recherche ou de création.

Ce temps variera en fonction de l'âge des enfants et aussi en fonction de la capacité d'écoute et de concentration du groupe. La motivation et l'intérêt pour le thème sont des facteurs décisifs pour la durée de l'atelier. Si l'enseignant perçoit de la lassitude, il va accélérer les propositions. À l'inverse, un sujet qui plaît peut être abordé plus lentement et étiré sur plusieurs séances.

●● La musique

Un choix musical est proposé au début de la plupart des séances. Chaque musique (à télécharger, voir p. 2 de couverture) est répertoriée et enregistrée (voir les descriptifs pp. 15 et 143). Les musiques ont été créées pour ces ateliers de danse ; le choix n'est pas exhaustif, l'enseignant peut enrichir la culture musicale des enfants en proposant diverses sources musicales : musique du monde, musique classique, musique contemporaine...

Certains ateliers sont proposés sans musique, soit pour favoriser la recherche, soit pour laisser s'exprimer l'énergie et la respiration commune au groupe des danseurs. D'autres ateliers élaborent une relation étroite entre la musique en direct et le mouvement : les danseurs sont amenés à créer eux-mêmes l'accompagnement musical à l'aide de percussions.

De façon générale, la musique n'est pas utilisée de manière systématique : il est toujours intéressant de laisser parler le corps sans un fond sonore. L'arrivée de la musique enregistrée doit être vécue par les enfants comme un apport supplémentaire au mouvement dansé qui va leur permettre d'aller plus loin dans la recherche et dans la qualité du mouvement.

●● La posture de l'enseignant

Dans cet ouvrage, chaque séance commence par une « **note pour l'enseignant** ». Cette rubrique donne des indications particulières sur l'attitude que doit adopter l'enseignant dans les différentes situations énoncées dans la séance, sur les exigences liées aux mouvements, aux relations. De même, elle met l'accent sur la qualité du travail demandé, sur les priorités à donner pour le bon fonctionnement de l'atelier.

L'enseignant est celui qui propose l'atelier et donne des consignes précises en adéquation avec les objectifs de la séance. Il a le rôle d'observateur, il va réagir et continuer l'atelier en fonction des réponses des enfants. Ce statut va l'aider à faire « rebondir » l'atelier et à le faire évoluer de manière peut-être inattendue. L'enseignant perçoit l'énergie du groupe et donne en conséquence le rythme à la séance.

Le mouvement juste

Il est intéressant de partir du principe que **tout mouvement attentif, concentré et exécuté avec une grande intensité est juste**. Toutefois, le rôle de l'enseignant est d'aider le danseur à se rapprocher le plus possible de la consigne afin que celui-ci puisse **évoluer** dans son travail.

Certains enfants se rassurent en puisant dans le registre de ce qu'ils connaissent ; avec ces derniers, il va falloir prendre beaucoup de temps, varier les propositions et **surtout ne pas détruire** ou modifier trop profondément leurs réponses.

La gestion du groupe

Dans tous les cas, l'espace de danse est perçu comme un espace de liberté : c'est une bonne chose et c'est indispensable à l'art de la danse ! Mais pour que le travail soit intéressant et créateur pour tous, pour que chacun trouve son espace de création, il est fondamental de dégager des règles collectives de fonctionnement. Durant les premières séances, l'enseignant doit prendre le temps de mettre en place avec patience ces règles dans l'atelier de danse (voir les premières séances dans le chapitre « Créer »), pour que les enfants les perçoivent comme **essentielles à la création** et non comme imposées de l'extérieur.

Bien « sentir » le groupe, c'est déjà gérer une grande partie des problèmes de discipline. Si les enfants adhèrent au sujet proposé, la concentration sur le travail corporel sera intense et il y aura moins de dispersion. Si le groupe n'a pas bien compris la consigne, si celle-ci est trop large, si le sujet n'intéresse pas, **c'est à l'enseignant/observateur de réagir vite et de proposer une autre manière de fonctionner**.

●● Présentation des séances

Chaque séance est composée de plusieurs rubriques qui prennent appui sur des objectifs généraux et des compétences spécifiques :

- La **note pour l'enseignant** développe des indications spécifiques à la séance, particulièrement en rapport avec la qualité du travail.
- L'**organisation** donne des conseils et des recommandations pour la mise en œuvre logistique et matérielle de l'atelier.
- Le **déroulement** détaille plusieurs phases de **recherche**, qui sont évolutives et regroupent tous les éléments indispensables au bon déroulement de la séance. Il comporte également :
 - Une phase de **regroupement** qui n'est pas systématique, mais qui est souvent recommandée pour recentrer le groupe, pour favoriser l'échange entre danseurs et entre l'enseignant et les danseurs. Elle permet de verbaliser les recherches personnelles, les difficultés rencontrées... Les échanges sont toujours des moments d'écoute qui permettent à chacun de s'exprimer sans jugement de la part des autres.
 - Une **présentation du travail** qui est très souvent proposée dans les séances du chapitre « Créer » et devient systématique dans les séances du chapitre « Composer »; elle termine une recherche ou la séance. D'un côté, les enfants/danseurs présentent leurs recherches d'une manière très concentrée (même s'il s'agit d'une courte présentation). Ils se confrontent ainsi aux regards des autres, prennent de l'assurance et exercent leur capacité de concentration. De l'autre côté, les enfants/spectateurs voient l'évolution du travail des autres et regardent sans juger les danseurs; ils confrontent leur inspiration créatrice à celle des autres.

● ● Tableau récapitulatif des séances

		Cycles	Durée	Musique
Chapitre 1 : S'échauffer				
	Les échauffements de base			
1	Un échauffement sous forme de poème	1/2/3	15 min	
2	Enrouler et dérouler son dos	1/2/3	10 min	
3	Les étirements au sol	2/3	15 min	
4	Les étirements debout	1/2/3	15 min	
5	Descendre et remonter comme dans une vrille	2/3	15 min	
	Les massages à la carte			
6	Un massage en comptine	1/2	15 min	
7	Le massage individuel	1/2/3	10 min	
8	Les massages à deux, en déplacement	2/3	20 min	
	Le travail d'écoute			
9	Le champ de vision	2/3	20 min	
10	« Épidémie gestuelle »	2/3	20 min	
Chapitre 2 : Créer				
	La mise en espace			
11	Le corps dans l'espace	1/2/3	45 min	n° 1 : <i>En voyage</i>
12	Utiliser son corps dans tous les sens	1/2/3	30 min	n° 2 : <i>Exploration</i>
	Le travail avec un partenaire			
13	Les emboîtements	1/2/3	45 min	n° 3 : <i>Rêverie</i>
14	Les appuis	2/3	45 min	n° 4 : <i>Espace</i>
15	Les contrepoids	2/3	45 min	n° 5 : <i>Mouvements</i>

		Cycles	Durée	Musique
	Le travail d'ensemble			
16	L'écoute dans une structure géométrique	2/3	30 min	n° 6 : <i>Pays lointain</i>
	Le rythme et le temps			
17	Rythmes et contrastes	1/2/3	45 min	
18	Dialoguer avec la musique	1/2/3	45 min	n° 7/8/9 : <i>Souvenirs/ Course en avant/ La valse du temps</i>
19	Danser avec des percussions	2/3	45 min	
	L'espace et les rencontres			
20	Jeux de pieds	2/3	30 min	n° 10 : <i>Salamanque</i>
	Les objets et le mouvement			
21	Danser avec des objets	1/2/3	45 min	n° 11 : <i>Safari</i>
Chapitre 3 : Composer				
	Construire des repères de danse avec les jeunes enfants			
22	Construction d'une gestuelle	1/2	30 min	n° 12 : <i>Gorongosa</i>
23	Le voyage dans l'espace de danse	1/2	30 min	
24	Le voyage musical	1/2	30 min	n° 13 : <i>Promenade</i>
	Les chemins de la danse			
25	Expérimenter un parcours gestuel	1/2/3	30 min	n° 14 : <i>Poza Rica</i>
26	Prendre des repères pour danser	2/3	45 min	n° 15 : <i>Sur la piste</i>

		Cycles	Durée	Musique
	De la création à la composition			
27	Composer avec les emboîtements et l'écoute	3	45 min	n° 16 : <i>Vue du ciel</i>
28	Composer avec plusieurs duos	2/3	45 min	n° 17 : <i>De Memphis à San Francisco</i>
29	Recomposer sa danse sans les objets	2/3	45 min	n° 18 : <i>Paris swingué</i>
	Les verbes d'action			
30	Écrire sa danse	2/3	45 min	n° 19 : <i>Sur la route</i>
31	Mêler sa danse à celle des autres	2/3	45 min	
32	Composer avec des percussions	3	45 min	
33	Construire un espace de danse	2/3	45 min	n° 20 : <i>Yaoundé</i>
34	Construire un espace de danse à deux	2/3	45 min	n° 21 : <i>Tabora</i>

NB : Un descriptif des musiques, plus précis, est proposé en p. 143.