














# Mes compétences en danse













## Cycle 3










# Mes progrès au cours des séances de danse

Je danse	Eléments de la danse	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<p><b>Improvisation</b> <b>Phrase dansée</b> <b>Production</b></p> 	<p><b>A/ Se déplacer dans l'espace</b></p>	<p>Je me déplace dans une seule direction et sur une seule hauteur (basse, moyenne, haute)</p>	<p>J'utilise l'espace par différents modes de déplacements et différentes hauteurs</p>	<p><b>J'utilise l'espace par des trajets choisis.</b> <i>Ils peuvent être dans une ou plusieurs directions, sur une ou plusieurs hauteurs, (basse, moyenne, haute), avec différents modes de déplacements</i></p>
		 Date_____	 Date_____	 Date_____
	<p><b>B/ Utiliser les différentes parties de son corps</b></p>	<p>J'utilise mes jambes et mes bras</p>	<p>J'utilise des parties de mon corps autres que mes bras et mes jambes</p>	<p><b>J'utilise les parties du corps qui me permettent d'exprimer au mieux mon projet, en variant mes actions</b></p>
		 Date_____	 Date_____	 Date_____
	<p><b>C/ Varier ses mouvements dans l'espace</b></p>	<p>Mes mouvements ont la même amplitude</p>	<p>Mes mouvements sont parfois amples, parfois regroupés</p>	<p><b>Je joue sur l'amplitude des mouvements.</b> <i>Ils peuvent être en extension, regroupés, unis, désunis, etc.</i></p>
		 Date_____	 Date_____	 Date_____
<p><b>D/ Varier ses mouvements dans la vitesse, le rythme, l'énergie, avec ou sans musique</b></p>	<p>Mes mouvements ont la même vitesse et la même énergie</p> <p>Je danse sur un rythme uniforme</p>	<p>Mes mouvements sont de vitesse et d'énergie différentes (rapides, lents, arrêtés)</p> <p>Je suis la musique sur le tempo avec énergie</p>	<p><b>Mes mouvements sont riches et variés : Ils peuvent être au ralenti, accélérés, décélérés, saccadés, fluides, arrêtés, en rupture, explosifs, dissociés, etc.</b></p> <p><b>Je joue, j'interprète, je dialogue avec la musique</b></p>	
	 Date_____	 Date_____	 Date_____	



<h1>Je danse</h1> <p>Improvisation Phrase dansée Production</p>	Eléments de la danse	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		<b>E/ Entrer en relation avec les autres danseurs</b>	Je danse avec l'autre sans contact  Je regarde essentiellement vers le sol	Je danse avec l'autre Mes contacts sont variés  Je cherche les autres danseurs du regard
		 Date _____	 Date _____	 Date _____
<b>F/ Construire, créer sa danse</b>		Ma construction est répétitive, elle prends en compte un ou deux éléments de la danse (A,B,C,D,E)  Ma création s'appuie sur l'imitation ou la reproduction	Ma construction utilise quelques éléments de la danse (A,B,C,D,E)  Ma création raconte une histoire, une image, en s'appuyant sur le réel, et/ou sur l'imaginaire, et/ou sur le poétique	<b>J'ai fait des choix dans les éléments de la danse pour construire mon histoire, mon message</b>
		 Date _____	 Date _____	 Date _____
<b>G/ Présenter sa danse</b>	Je danse ma production avec quelques hésitations  Mon regard est essentiellement vers le sol	Je maîtrise ma danse, je suis appliqué, concentré  Mon regard est vers le public	<b>J'interprète ma danse, je transmets une émotion</b>  <b>Je regarde intentionnellement le public, les autres danseurs, un espace fictif (imaginaire)</b>	
	 Date _____	 Date _____	 Date _____	



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<p><b>J'observe la danse de mon (mes) camarade(s) puis j'explique mon ressenti</b></p> 	<p><b>J'apprécie la production dans son ensemble sans explication</b></p> 	<p><b>J'apprécie la production en nommant quelques éléments que j'ai aimés ou pas</b></p> 	<p><b>J'apprécie la production en identifiant :</b></p> <p><b>1/ les éléments de la danse (A.B.C.D.E)</b></p> <p><b>2/ La construction, le propos (message de la danse) (F.G)</b></p> 
	<p>Date _____</p> 	<p>Date _____</p> 	<p>Date _____</p> 

**Entoure le dessin des applaudissements si tu as atteint la compétence donnée**



# Mes compétences en danse (fin de cycle 3)

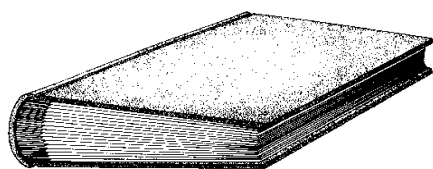
## Je danse



<p><b>A/ Se déplacer dans l'espace</b></p>	<p><b>J'utilise l'espace par des trajets choisis.</b>  <i>Ils peuvent être dans une ou plusieurs directions, sur une ou plusieurs hauteurs, (basse, moyenne, haute) , avec différents modes de déplacements</i></p>
<p><b>B/ Utiliser les différentes parties de son corps</b></p>	<p><b>J'utilise les parties du corps qui me permettent d'exprimer au mieux mon projet, en variant mes actions</b></p>
<p><b>C/ Varier ses mouvements dans l'espace</b></p>	<p><b>Je joue sur l'amplitude des mouvements.</b> <i>Ils peuvent être en extension, regroupés, unis, désunis</i></p>
<p><b>D/ Varier ses mouvements dans la vitesse, le rythme, l'énergie, avec ou sans musique</b></p>	<p><b>Mes mouvements sont riches et variés :</b> <i>Ils peuvent être au ralenti, accélérés, décélérés, saccadés, fluides, arrêtés, en rupture, explosifs, dissociés...</i></p> <p><b>Je joue, j'interprète, je dialogue avec la musique</b></p>
<p><b>E/ Entrer en relation avec les autres</b></p>	<p><b>Je danse avec l'autre en utilisant l'espace de façons variés :</b> <i>parallèle, symétrique, asymétrique, complémentaire, etc.</i></p> <p><b>Mes contacts sont riches et variés,</b> <i>(porter, pousser, tirer, repousser,, etc.)</i></p> <p><b>Je place mon regard intentionnellement vers les autres danseurs</b></p>
<p><b>F/ Construire sa danse</b></p>	<p><b>J'ai fait des choix dans les éléments de la danse pour construire mon histoire, mon message</b></p>
<p><b>G/ Présenter sa danse</b></p>	<p><b>J'interprète ma danse, je transmets une émotion</b></p> <p><b>Je regarde intentionnellement le public, les autres danseurs, un espace fictif (imaginaire)</b></p>



**J'observe la danse de  
mon (mes)  
camarade(s) puis  
j'explique mon  
ressenti**



**J'apprécie la production en identifiant :**

**1/ Les éléments de la danse (A.B.C.D.E)**

**2/ La construction, le propos (message de  
ma danse) (F.G)**



# Glossaire

## A

**Accélérés** (mouvements) : mouvements de plus en plus rapides

**Amplitude** (mouvements) : écart entre le mouvement le plus petit et le mouvement le plus grand

**Asymétriques** (mouvements) : mouvements dissemblables, différents ex.: Le bras gauche se lève, le bras droit tourne.

## D

**Décélérés** (mouvements) : mouvements que l'on ralentit

**Dissociés** : voir « Asymétriques »

## E

**Energie** : tension musculaire nécessaire au mouvement, variant de peu à beaucoup

**En extension** (mouvements) : tendus, allongés

**Explosifs** (mouvements) : avec soudaineté, avec beaucoup d'énergie

## F

**Fictif** : imaginaire

**Fluides** (mouvements) : non heurtés, non saccadés

## I

**Improvisation** : danser sans avoir préparé sa danse

**Intentionnellement** : volontairement

**Interpréter** : danser avec émotion devant un public

## P

**Parallèles** : identiques, symétriques

**Production** : danse, chorégraphie

**Propos** : message : ce que je veux exprimer, raconter

## R

**Répétitif** : toujours la même chose (même mouvement, même phrase dansée...)

**Ressenti** : ce que j'éprouve, l'émotion que cela me donne

**Rupture** : arrêt ou changement soudain de rythme, d'espace

**Rythme** : répétition dans le temps d'un geste, d'un son

## S

**Saccadés** (mouvements) : mouvements irréguliers

## T

**Tempo** : rythme

## V

**Varié** : changer, diversifier, ne pas faire tout le temps les mêmes mouvements

