Sommaire

Présentation 5

Introduction

À qui s'adresse cet ouvrage ? 8
Qu'est-ce que l'expression corporelle ? 9
Comment considérer le développement psychomoteur de l'enfant dans les séances ? 14
À quoi reconnait-on la qualité d'une séance ? 21
Comment les séances proposées sont-elles construites ? 25
Témoignages, propositions et défis 30

10 séances d'expression corporelle

1. Une sortie en ville 38
2. La forêt en automne 53
3. L'araignée Zinzin 66
4. La fête de l'hiver 76
5. Bienvenue chez l'artiste 84
6. Safari dans la savane africaine 91
7. La chasse au trésor 107
8. L'ours joyeux 113
9. Le papillon curieux 123
10. Cap sur l'océan 136

Suggestions de musiques 146
Références 150

Dawn Stoloff, photographe

La passion pour la photographie m'a amenée à effectuer une multitude de formations dans toute l'Europe ainsi que des études de photographie à l'Académie d'Art de San Francisco en Californie. Depuis, je suis photographe professionnelle en France.

J'ai pris beaucoup de plaisir à mettre en images les séances d'expression corporelle conçues par mes sœurs, Daisy et Sacha. Mon regard de photographe a été porté par la tendresse et la poésie qui émanaient des séances.

Derrière mon appareil photo, j'ai été touchée et émue par la facilité avec laquelle les enfants s'expriment avec leur corps dans un espace qui suscite leur émerveillement et dans lequel l'adulte peut libérer son enfant intérieur.

Introduction

- À qui s'adresse cet ouvrage ? 8
- Qu'est-ce que l'expression corporelle ? 9
- Comment considérer le développement psychomoteur de l'enfant dans les séances ? 14
- À quoi reconnait-on la qualité d'une séance ? 21
- Comment les séances proposées sont-elles construites ? 25
- Témoignages, propositions et défis 30

À qui s'adresse cet ouvrage ?

Cet ouvrage, qui suit les directives des programmes, s'adresse aux enseignants de cycle 1 et aux professionnels qui mettent en place des séances d'expression corporelle pour favoriser et stimuler le développement psychomoteur des enfants de 2 à 6 ans : personnel des crèches, des centres de loisirs, des écoles de danse...

Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour mener des séances d'expression corporelle, accessibles et très riches pour les enfants (mouvements et émotions). À partir d'une histoire contée thématique et en lien avec les éléments de la nature, chaque séance propose des activités en mouvement à réaliser avec du matériel simple. Ces activités suscitent le plaisir, l'imaginaire, la créativité et l'engagement des enfants. La liste des accessoires et des suggestions musicales[1] sont fournies.

1. Une liste récapitulative des suggestions musicales et des liens vidéo qui permettent de les visionner est proposée en fin d'ouvrage, p.146. Il est aussi possible de télécharger ce fichier en PDF sur le site Retz pour cliquer directement sur les liens.

Anne-Marie Venner

Professeure agrégée en éducation physique et sportive à l'École normale de Metz, l'Institut universitaire de formation des maitres, l'École supérieure du professorat et de l'éducation, docteure en sociologie, spécialisée dans les activités d'expression et de danse.

Ph. © Anne-Marie Venner

Qu'est-ce que l'expression corporelle ?

Les cinq notions clés de l'expression corporelle

• Le médium est le corps

L'expression corporelle est une activité qui passe par le corps en mouvement. Au cours d'une séance, le corps est amené à bouger de différentes façons, à des vitesses différentes, dans de multiples directions. Cette expérimentation diversifiée permet à chaque enfant de vivre le mouvement selon son inspiration. Chacun y est l'auteur de sa présence au monde.

• Le moteur est l'imaginaire

L'expression corporelle est une activité qui puise dans l'imaginaire pour représenter, créer un monde parallèle. L'enfant utilise son corps comme médium pour de multiples métamorphoses, où l'imaginaire lui permettra de devenir l'espace d'un instant un papillon, un arbre dans le vent, ou encore la foudre.

• La sensation vers l'expression

L'expression corporelle est une activité qui suscite des ressentis, des sensations, des émotions, des pensées et des changements d'états intérieurs. Elle offre l'opportunité aux enfants de faire semblant, de devenir des personnages ou des objets qui vont pouvoir être exprimés par le corps en mouvement. Les impressions intérieures se donnent à voir et se partagent avec les autres[2] pour s'en nourrir et communiquer.

2. Tribalat (2005). Voir la bibliographie p.150.

• Une activité protéiforme

L'expression corporelle est une activité protéiforme où la créativité du mouvement s'inspire à la fois d'histoires contées, de poésies, de chants, de musiques, de sons, de danses ou encore de mimes. **L'expression corporelle proposée aux enfants s'inscrit donc dans un projet interdisciplinaire.** Ce mélange de formes est une source de création à l'infini.

• Une culture d'acceptation

L'expression corporelle est une activité qui se fonde sur une culture d'acceptation et d'appréciation. **Ceci implique que l'adulte favorise un climat de bienveillance, où les comportements stimulant la comparaison, l'évaluation, la compétition et l'affrontement n'ont plus leur place.** Cette activité devient alors accessible à tous les enfants quelles que soient leurs capacités physiques. C'est l'expérimentation et le vécu (individuel et collectif) dans l'instant présent qui importent, et non le résultat.

Ainsi, l'expression corporelle correspond à l'utilisation du corps dans son ensemble (corps, voix, souffle), mobilise l'imaginaire et est un moyen de communication avec les autres. L'expression corporelle favorise une culture d'ouverture et de tolérance.

Comprendre l'expression corporelle

Historiquement, l'expression corporelle est une forme artistique qui s'est affranchie des codes de la danse classique par une approche nouvelle de type « corps sujet, corps libéré ». Le corps se libère des codes stricts des techniques pour s'exprimer en toute authenticité.

Une pratique artistique

L'expression corporelle est une pratique artistique où le jeune enfant accompagné de l'adulte mobilise son imaginaire pour co-créer un monde parallèle. Ensemble, ils apprennent à entrer dans un processus de symbolisation pour « poétiser » leur motricité[3], permettant à chacun de rester lui-même en

3. Perez et Thomas (1994).

Le papillon curieux

Intention	L'intention de cette séance est de développer la fluidité, la légèreté et la douceur dans les mouvements et l'énergie. Elle invite les enfants à s'émerveiller des cycles de la vie et du renouveau du printemps.
Durée	60 minutes.
Propositions de matériel	– Petits arrosoirs. – Plumes. – Grands tissus ou draps aux tons nacrés des coquilles d'œuf.
Suggestions de musiques	– *Si j'attrapais ce papillon*, M. Chanterot et M. Delaporte. – *La fleur de vie*, S. Huet. – *Oiseaux*, A. Huet. – *Le Printemps*, Vivaldi, version courte. – *Joli papillon*, D. Dimey. – *Chenilles papillons*, P. Lozère.

Phase 1 | Échauffement : Réveil du corps

Durée : 10 minutes.
Position de départ : Assis, en cercle, en tailleur.
Musique : Aucune.

HISTOIRE RACONTÉE	SUGGESTIONS DE MOUVEMENTS
Oh, un beau papillon !	Croiser les pouces, ouvrir et fermer les doigts pour représenter les ailes du papillon, déplacer ses mains vers le haut et les côtés.

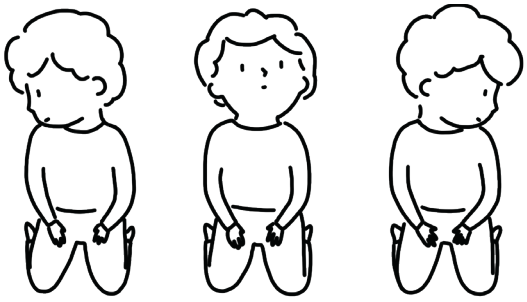
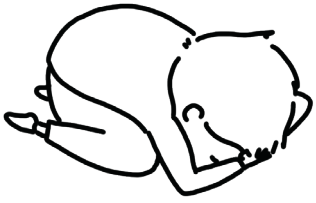
De temps en temps, le papillon se pose sur une fleur.	Poser les mains qui s'ouvrent et se ferment sur un genou.
Il s'envole !	De nouveau, déplacer ses mains jointes par les pouces dans l'espace.
Oh, il s'est posé sur ma tête !	Poser les mains qui s'ouvrent et se ferment sur la tête.
Il s'envole !	De nouveau faire danser ses mains.
Il s'est posé sur mon nez !	Poser ses mains qui s'ouvrent et se ferment sur le nez.

La danse de l'amour	
Mais qu'est-ce qui se cache dans mon dos ? **Un petit papillon !**	Cacher ses mains dans le dos. Sortir une seule main de derrière son dos. La main s'ouvre et se ferme en se déplaçant dans l'espace, comme un papillon, puis poser la main sur le genou.
Oh, un deuxième papillon !	Sortir l'autre main qui s'ouvre et se ferme tout en se déplaçant dans l'espace en suivant des trajectoires variées.
Et voilà deux papillons ! On dirait qu'ils dansent !	Puis les deux mains dansent comme deux papillons qui se rapprochent et s'éloignent, en se tournant autour. Monter les mains du bas vers le haut en faisant des vagues. Les mains se croisent et se décroisent. Arriver tout en haut, ouvrir les mains sur les côtés en grands arcs de cercle pour revenir en bas comme si les papillons plongeaient.
Un papillon s'est posé sur une fleur, l'autre se pose aussi. **Ils se regardent… Je crois bien qu'ils sont tombés amoureux.**	Poser une main sur le genou droit, l'autre main sur le genou gauche.
Oh, ils se font des câlins !	Les mains se rapprochent, se frôlent.
« Moua ! » **Ils se font un bisou !**	Serrer les doigts des mains puis rapprocher les bouts des doigts jusqu'à ce qu'ils se touchent.
L'œuf	
Tout cet amour a créé un petit œuf !	Ouvrir les bras sur les côtés puis s'enlacer, les bras entourent les genoux, la tête rentrée.

HISTOIRE RACONTÉE	SUGGESTIONS DE MOUVEMENTS
« Coucou ! Je suis prêt à sortir de ce petit œuf pour devenir une chenille ! **J'ai très faim, moi ! Une faim de chenille ! »**	Sortir vivement la tête de ses genoux.
La chenille	
Je dois me sortir de là…	Remuer la tête et le buste.
Voilà !	Passer sur le ventre.
Mmm… ça sent bon par ici…	Ramper vers le centre du cercle, les têtes se rapprochent.

Oh, une feuille bien verte ! **« Miam miam miam. »**	Faire semblant de manger une feuille.
Ah, ça sent bon par là aussi…	Se tourner légèrement vers la droite.
Un champignon ! **« Miam miam ! »**	Faire semblant de manger un champignon.
Et par là aussi ça sent bon.	Se tourner légèrement vers la gauche.
Mmmm, des fougères…	Faire semblant de manger des fougères.

La chrysalide

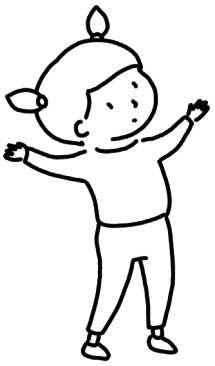
Maintenant que j'ai le ventre bien plein, il est temps de construire ma maison. **Cette maison s'appelle une chrysalide.** **Vous pouvez essayer de le dire ?** **« CHRY-SA-LIDE »**	Se mettre à genoux. Le bout du nez fait un mouvement en arc de cercle en allant de l'épaule droite, vers le ciel, pour aller jusqu'à l'épaule gauche. Puis faire le chemin inverse.  Répéter ce va-et-vient plusieurs fois.
Ah ! Ma belle maison… **Mon beau cocon…** **Ma belle chrysalide…** **J'ai bien travaillé, je vais me reposer.** **Aaah**	Poser les mains l'une sur l'autre par terre et poser le front dessus. Se détendre un instant. 

HISTOIRE RACONTÉE	SUGGESTIONS DE MOUVEMENTS
Le papillon	
Mais que se passe-t-il ? **Oh là là, je tremble de partout, je vibre…** **Qu'est-ce qui m'arrive ?**	Faire vibrer tout son corps.
Waouh ! Une aile de papillon !	Sortir son bras droit, le secouer.
Deux ailes de papillon !	Sortir son bras gauche, le défroisser.
Je suis… je suis… un papillon !!!	Regarder ses bras avec émerveillement.
Comme je suis beau ! **Comme mes ailes sont belles !**	Monter et descendre les bras.

Phase 2 | Déplacement : Exploration de tout l'espace

Durée : 10 minutes.
Musique : *Si j'attrapais ce papillon*, M. Chanterot et M. Delaporte.

HISTOIRE RACONTÉE	SUGGESTIONS DE MOUVEMENTS
Oh... Oh.... **Je m'envooooole !**	Courir avec tout le groupe de l'autre côté de la pièce.
Ouh ! **Et cette fleur là-bas, elle a l'air délicieuse !**	Courir dans un autre coin de la pièce. Se poser, dérouler son bras pour butiner une fleur.
Je vois une fleur qui me donne très envie, il me la faut à tout prix !	Courir dans un autre coin de la pièce. Se poser, dérouler son bras pour butiner cette fleur-ci.
Mmmm... **Je me sens enivré par toutes ces bonnes odeurs.**	
Aaaaaah... **Les rayons du soleil réchauffent mes ailes...** *Si j'attrapais ce papillon.*	Pendant le tempo lent, rester sur place et profiter des rayons du soleil sur les ailes.
Le papillon s'envooooole !	Pendant le tempo rapide, courir dans tous les sens avec les pouces accrochés et les mains battant rapidement les airs comme un papillon. Utiliser tout l'espace avec les mains : monter, plonger, faire des spirales, des cercles, etc.

HISTOIRE RACONTÉE	SUGGESTIONS DE MOUVEMENTS
Je me pose sur une fleur, j'ooouvre mes ailes et je feeerme mes ailes.	Sur le son du frottement des ailes, devenir le papillon : sur place, étirer les bras à hauteur des épaules vers l'arrière, jambes tendues, regard vers le ciel, le dos en extension arrière.  Puis arrondir le dos sur genoux fléchis, les bras arrondis, menton rentré, le bout des doigts se touche. Répéter plusieurs fois.
	Alterner les temps exprimant l'envol, sur le tempo rapide, avec les moments sur place sur le son du frottement des ailes.

Transition

Quand cette phase a été suffisamment explorée, inviter les enfants à s'assoir dans l'espace spectateur pour pouvoir présenter la nouvelle phase.

Phase 3 | Expression : Observation et action

Durée : 35 minutes.

1 | La fleur

Matériel : Petits arrosoirs.
Musique : *La fleur de vie*, S. Huet.

« Le papillon curieux se pose sur le portail d'un jardin. Il observe un jardinier arroser ses belles fleurs avec beaucoup d'amour et de tendresse. »

- S'il y a deux adultes : l'un devient la graine en se mettant en boule au sol ; l'autre devient le jardinier et prend un arrosoir. Frotter doucement le dos de la graine tout en versant de l'eau imaginaire dessus.
- S'il n'y a qu'un adulte : demander à un enfant de jouer le rôle du jardinier.

Suggestions de mouvements pour la fleur qui pousse

- Assis sur les talons, se mettre en boule.
- Le dos se réveille, remue légèrement, puis commence à se dérouler lentement.
- Arrêter de dérouler le dos, le temps d'être arrosé.
- Étirer la main droite sur le côté, comme si une feuille timide cherchait à pousser.
- Ramener le bras.
- L'autre main, timide, s'ouvre sur le côté, revient.
- Le partenaire offre un peu plus d'eau en frottant le dos.
- Continuer de dérouler lentement le dos.
- Continuer de faire grandir la tige, en déroulant complètement le dos.

- Dévoiler son visage, les yeux innocents, écarquillés, émerveillés.
- Étirer les mains devant le visage puis vers le ciel.
- Ouvrir les mains telles des pétales, puis ouvrir les bras sur les côtés.

- Faire onduler les bras.
- Monter sur les demi-pointes, tourner sur soi-même.
- Devenir un pétale qui s'envole au vent en faisant des mouvements qui s'inspirent de la danse classique.

2 | L'envol de l'oisillon

Matériel : Plumes d'oiseaux et grands tissus.
Musique : *Oiseaux*, A. Huet.

« Le papillon se pose sur la branche d'un arbre. Curieux, il observe un petit œuf éclore dans un nid. La coquille craque et le petit oisillon sort la tête. Il regarde la vie autour de lui, puis il prend son envol. »

Suggestions de mouvements

- Sans musique, devenir l'œuf en se cachant sous un tissu léger une plume dans chaque main. Faire des petits mouvements de la tête et des épaules en disant « crac-crac-crac ». Enlever le tissu pour sortir la tête.