

COMPTE RENDU – FORMATION COLLECTIF PETIT TRAVERS

Avec Julien Clément et Nicolas Mathis

Liaison CM2-6^{ème} danse 2025-2026

Le 4 février à l'Espace des Arts

Coordination corporelle, jonglage et mise en mouvement collective

Objectifs généraux

La formation visait à explorer des situations pédagogiques mêlant rythme, coordination, jonglage et déplacement, afin de développer chez les élèves :

- la conscience corporelle (axe, appuis, verticalité),
- la coordination bras / jambes / respiration,
- l'attention à l'espace et aux autres,
- la perception du rythme et du temps,
- la fluidité du mouvement individuel et collectif.

Les propositions présentées sont directement transposables en classe, avec des progressions adaptables selon le niveau des élèves.

1. Mise en rythme et coordination collective

La séance débute par des jeux rythmiques simples avec une seule balle :

Tous les participants sont en cercle avec une balle pour tout le groupe. Un premier a la balle dans sa main droite, il la prend avec sa main gauche et la passe à son/sa voisin.e.

- marquage régulier du temps,
- variations de vitesse,
- alternance temps « sonné / non sonné »,
- accélérations progressives.

Ces exercices permettent d'installer un socle commun de pulsation et de coordination et de développer l'écoute et la concentration.

Ils servent également à introduire une dimension chorégraphique.

2. Travail autour du lancer vertical (jonglage à une balle)

Introduction de la famille du lancer vertical :

- lancer main droite / réception main droite, idem à gauche,
- connexion au trajet de la balle,
- réception dans la descente du bras,
- possibilité de se déplacer sous la balle,
- maintien de la verticalité.

Notions clés :

- déclencheur,
- respiration associée,
- ouverture du regard.

3. Organisation collective des lancers

Trois formes :

- plafond,
- piston,
- vague.

4. Lancers paraboliques et déplacement (ce serait évidemment plus compréhensible avec des vidéos !)

Travail sur trajectoires paraboliques :

- mesure en trois temps,
- suspension / reprise de poids,
- déclenchement de la marche.

5. Balanciers individuels et chorégraphie collective

Mesure à quatre temps :

- lancer devant / rattraper,
- lancer derrière / rattraper.

Principes :

- suspension simultanée,
- reprise de poids avant réception,
- genoux moteurs,
- bras souples.

Courte chorégraphie collective :

pas chassés → balanciers → tours → statue finale.

6. Bases du jonglage à trois balles

- reprise du poids,
- axe vertical,

- rôle des avant-bras,
- mobilité des genoux.

7. Rythme, musique et métronome

Travail possible :

- en silence,
- au métronome,
- sur musique.