

A group of children are dancing in a lush green field under a bright sky. They are holding long, flowing scarves in various colors like red, orange, and white. The children are smiling and appear to be enjoying the activity. The background shows a line of trees.

# DANSE INTUITIVE ET MOUVEMENT LIBRE POUR LES ENFANTS

PLAQUETTE  
ÉCOLES

DANS  
&  
SOI 

# 1 - INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE

- **LIBERTÉ ET EXPRESSIVITÉ** : offrir un espace d'expression libre pour l'épanouissement de chacun.e
- **IMAGINAIRE** : créer une gestuelle à partir de consignes ludiques et adaptées
- **ÉVEIL CORPOREL** : explorer les possibilités de mouvement de son corps et son anatomie
- **VIVRE ENSEMBLE** : respecter chacun.e, être attentif à son environnement, s'exprimer corporellement malgré le regard des autres
- **ESTIME DE SOI** : faire confiance en son imaginaire et en l'exploration, se rendre compte qu'on est capable de créer librement avec une consigne ouverte
- **EXPLORATION** : explorer différents univers (la faune et la flore, les sensations, les émotions, ... )
- **ÉMOTIONS** : ressentir différentes émotions



## 2 - MA DÉMARCHE ET MA POSTURE



- donner des **consignes ludiques** convoquant l'univers des enfants
- proposer des **musiques** et un **vocabulaire adaptés** à l'âge des enfants
- créer une **ambiance calme** et **propice** à l'**épanouissement** et à l'**exploration**
- installer un espace **bienveillant**, d'**écoute** et de **partage**
- **réguler** la parole
- assurer la **sécurité physique** et **émotionnelle**
- amener les enfants à **analyser** par eux-mêmes leur danse et celle des autres pour mieux **se connaître** et pour s'ouvrir à de **nouvelles propositions**
- identifier et m'adapter aux **besoins spécifiques**
- accompagner les enfants en manque d'inspiration en leur redonnant **confiance** en leur propres capacités
- **collaborer** en amont avec le professeur, me renseigner sur le groupe classe et ses spécificités
- informer les **parents** et les enfants des caractéristiques de mon intervention

# 3- LA DANSE DANS LES PROGRAMMES

## CYCLE 1

### DOMAINE D'APPRENTISSAGE

#### AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

##### “Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques”

La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au **développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel** des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'**imaginaire** et sont l'occasion d'éprouver des **émotions**, des **sensations** nouvelles. Elles permettent aux enfants d'**explorer** leurs possibilités physiques, d'élargir et d'affiner leurs **habiletés motrices**, de maîtriser de nouveaux équilibres. Elles les aident à construire leur latéralité, l'image orientée de leur propre corps et à mieux se situer dans l'espace et dans le temps.

#### **Objectif visé : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique**

Les situations proposées à l'enfant lui permettent de découvrir et d'affirmer ses propres possibilités d'**improvisation**, d'**invention** et de **création** en utilisant son corps. L'enseignant utilise des **supports sonores variés** (musiques, bruitages, paysages sonores, etc.) ou, au contraire, développe l'**écoute de soi** et des **autres** au travers du silence. Il met à la disposition des enfants des **objets** initiant ou prolongeant le **mouvement** (voiles, plumes, feuilles, etc.), notamment pour les plus jeunes d'entre eux. Il propose des aménagements d'espace adaptés, réels ou fictifs, incite à de nouvelles **expérimentations**. Il amène à s'inscrire dans une réalisation de **groupe**. L'aller-retour entre les rôles d'**acteurs** et de **spectateurs** permet aux plus grands de mieux saisir les différentes dimensions de l'activité, les enjeux visés, le sens du progrès. L'enfant participe ainsi à un **projet collectif** qui peut être porté au regard d'autres spectateurs, extérieurs au groupe classe.

## CYCLES 2 ET 3

### ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

#### S'APPROPRIER UNE CULTURE PHYSIQUE SPORTIVE ET ARTISTIQUE (DOMAINE 5 DU SCCC)

- Découvrir la **variété** des activités et des spectacles sportifs.
- Exprimer des **intentions** et des **émotions** par son corps dans un **projet artistique** individuel ou collectif.

#### Champ d'apprentissage

##### “S'exprimer devant les autres par une prestation artistique”

#### Compétences travaillées :

**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 esthétique.

**Synchroniser** ses actions avec celles de partenaires.

#### Attendus de fin de cycle

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une **séquence simple d'actions** apprise ou en présentant une **action inventée**.
- S'adapter au **rythme**, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des **enchaînements** pour réaliser des **actions individuelles et collectives**.

#### Repères de progressivité

Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. L'élève évolue au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'**exécutant** à la **composition** et à la **chorégraphie** simple.

# 4 - COMPÉTENCES TRANSVERSALES ET PROPOSITIONS D'INTERDISCIPLINARITÉ

**VOCABULAIRE**  
Enrichir le lexique  
des émotions

**PRODUCTION D'ÉCRITS**  
Écrire pour transmettre  
une émotion

**EMC**  
Respect, émotions,  
esprit critique

**LANGAGE ORAL**  
Participer à des  
échanges

**ARTS PLASTIQUES**  
L'expression des  
émotions

## FRANÇAIS

### VOCABULAIRE

C2 : Enrichir son vocabulaire dans tous les enseignements

C3 : Enrichir le lexique

### LANGAGE ORAL

C1 : Enrichir son vocabulaire

C2 : Participer à des échanges

*CP : Participer aux échanges en respectant les règles, en écoutant les autres et en donnant son avis.*

*CE1 : Respecter le propos au cours des échanges au sein d'un groupe.*

*CE2 : Tenir compte de ce qui a déjà été dit lors des interventions au sein d'un groupe.*

C3 : Participer à des échanges

### PRODUCTION D'ÉCRITS

C2 : Écrire pour transmettre une émotion

C3 : Rédiger des écrits variés

## EMC

C1 : **Vivre ensemble**

C2- C3 : Le respect d'autrui, identifier et partager des émotions et des sentiments, construire l'esprit critique

## ARTS PLASTIQUES

**L'expression des émotions**

C2 : Exprimer sa sensibilité et son imagination en s'emparant des éléments du langage plastique.

A photograph of two young girls playing in a forest. The girl on the left has light brown hair and is wearing a white lace-trimmed t-shirt and brown corduroy pants. The girl on the right has dark curly hair and is wearing a striped long-sleeved shirt under denim overalls. They are both smiling and have their arms raised. The background is a sun-dappled forest with large tree trunks.

## 5 - PROPOSITIONS DE PRESTATIONS

- CHAQUE PRESTATION PEUT ÊTRE DISCUTÉE et ADAPTÉE

# ATELIERS DE DANSE INTUITIVE

## cycles 1 - 2 - 3

**Progression attendue** : oser s'exprimer librement et s'autoriser à explorer pour libérer sa créativité.

**Tâche de l'élève** : je crée librement des mouvements en écoutant de la musique.

### Compétences :

- s'exprimer en dansant
- verbaliser ses émotions
- faire preuve de créativité
- se faire confiance
- apprendre à maîtriser son corps
- écouter ses pairs
- développer un regard critique et bienveillant

### Déroulement d'une séance type :

- différentes danses sur des thèmes convoquant l'univers des enfants
- temps de parole pour exprimer son ressenti et son observation des autres

### Domaines concernés :

Cycle 1

*Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique*

*"Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques"*

*Vivre ensemble*

Cycles 2 et 3

*EPS : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique*  
*Éducation morale et civique : le respect d'autrui, identifier et partager des émotions et des sentiments, construire l'esprit critique*

**CYCLE 1**  
**40 MIN / SÉANCE**  
**PROJET : 300 €**

**4 SÉANCES**

**CYCLES 2-3**  
**1H15 / SÉANCE**  
**PROJET : 500 €**

# ATELIERS DE CHORÉGRAPHIE INTUITIVE

## cycle 2 - cycle 3

**Tâche finale :** créer une chorégraphie de classe.

**Tâche de l'élève :** je crée librement des mouvements en écoutant de la musique et je me nourris des propositions de mes camarades pour créer une danse collective de la classe.

**Compétences :**

- s'exprimer en dansant
- écouter ses pairs
- travailler en groupe
- développer un regard critique et bienveillant

**Déroulement d'une séance type :**

- échauffement libre sur des thèmes ludiques
- création individuelle libre sur musique
- restitution individuelle (volontaires uniquement)
- création d'une phrase chorégraphique à partir des productions d'élèves

**Domaines concernés :**

*EPS* - "danse de création" : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

*Éducation morale et civique :*

- le respect d'autrui
- identifier et partager des émotions et des sentiments
- l'engagement dans la classe et dans l'école
- construire l'esprit critique

**4 SÉANCES**  
**1H15 / SÉANCE**  
**PROJET : 500 €**



# ATELIERS DE DANSE ET DE CRÉATION INTUITIVES

## cycle 2

**Tâche finale :** créer un carnet des émotions (productions plastiques + champ lexical des émotions).

**Tâche de l'élève :** j'utilise ce que j'ai imaginé et ressenti pendant la danse, je l'exprime ensuite par des mots et par une production plastique.

### Compétences :

- enrichir le lexique des émotions
- s'exprimer en dansant
- exprimer ses émotions
- réaliser une production plastique en s'appuyant sur la danse

### Déroulement d'une séance type :

#### *Phase 1 : Danse intuitive*

- expression libre sur des thèmes ludiques
- oralisation des ressentis
- écriture des ressentis dans mon carnet des émotions

#### *Phase 2 : Arts plastiques*

- mettre en images les expériences vécues pendant la danse (images mentales, émotions,...)

### Domaines concernés :

*Arts plastiques :* l'expression des émotions

*EPS :* s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

*Éducation morale et civique :* identifier et partager des émotions et des sentiments

**4 SÉANCES**  
**1H45 / SÉANCE**  
**PROJET : 700 €**

## 6 - TÉMOIGNAGES

### Intervention dans une classe de CP

## PAROLES D'ENFANTS

#### Thomas

*Laura est une super prof de danse. Elle explique très bien et elle est gentille. On a plein d'idées quand elle nous explique. La danse de l'oiseau m'a fait du bien, j'ai dépensé mon énergie et après j'étais plus calme”.*

#### Gaston

*“ J'ai bien aimé, alors que j'aime pas trop la danse normalement”.*

#### Abigaël

*“ Je préfère le cours de danse avec Laura que celui de danse classique parce que je suis libre”.*

#### Marius

*La danse de l'éléphant était vraiment trop drôle”.*

#### Léandre

*“C'était bien, même si au début j'étais timide”.*

#### Lucas

*“Toutes les danses m'ont fait ressentir de la joie”.*

#### Nina

*“Être libre de danser comme on veut, c'est bien, même trop bien, on peut faire comme on a envie”.*

#### Ana

*“J'étais impatiente de danser avec mon doudou, ça m'a complètement détendue”.*

#### Brune

*“La danse du doudou c'était relaxant.”*

## PAROLES DE PROF CAMILLE

*“Avant même de venir en classe Laura a su créer une attente et un réel désir de la part de mes élèves en leur envoyant des vidéos. Ils l'attendaient donc avec impatience !*

*On se laisse porter par la douceur et l'approche ludique de Laura. Les élèves dansent librement se laissant porter par la musique et leurs sensations.*

*Dans un premier temps un peu réservés, Laura a su mettre en confiance les élèves pour qu'ils osent et se lâchent. Son expérience en tant que professeur des écoles, lui permet de gérer parfaitement le groupe classe, le professeur pouvant ainsi librement observer et partager l'atelier avec ses élèves, un réel plaisir !*

*Le temps d'échange est très intéressant, amenant les élèves à observer les autres mais aussi à se questionner sur eux-mêmes. Les enfants sont passés par différentes phases : la réserve, le rire, l'amusement, l'imitation, l'observation puis l'apaisement et la sérénité.*

*Cet atelier par sa liberté permet aux élèves d'explorer et de ressentir davantage leur corps et leur réaction face à la musique. Les élèves ont beaucoup apprécié cette liberté d'expression, sans gestes ou chorégraphie imposés.*

*Laura accorde un intérêt à chaque élève, elle écoute, recueille leur parole. En une séance, elle a cerné leur personnalité et la sensibilité de chacun.*

*En fin de séance Laura leur a offert à chacun une phrase inspirante qui lui correspond parfaitement. Ils la gardent précieusement depuis.*

*Dans l'immédiat, après la séance, l'ambiance de classe été apaisée et joyeuse. Les élèves étaient boostés et confiants, comme dans une bulle de bien être.*

*Plusieurs séances seraient bénéfiques pour l'ambiance de classe, la cohésion mais aussi pour que chaque élève puisse s'exprimer, appréhender et écouter son corps et ses émotions.*

*Les élèves en redemandent et la maîtresse aussi !”*

## 7 - PORTRAIT D'UNE INTERVENANTE



# LAURA ARANEDA

Le Mouvement au service de la Conscience

## MON PARCOURS

Dans mon parcours, l'**art** et la **transmission** ont toujours été présents.

- conservatoire régional de Paris en danse classique
- études d'Histoire de l'Art à la Sorbonne et à l'École du Louvre
- école de comédie musicale à Paris
- professeur des écoles à Paris pendant 7 ans
- Académie de danse intuitive de Camille Zolesi
- actuellement en formation à l'Institut Français de yoga

J'aime transmettre ma passion du mouvement, de la **danse** et de l'exploration profonde de **soi**-même pour

## Dans&Soi

ME CONTACTER

[laura.araneda.art@gmail.com](mailto:laura.araneda.art@gmail.com)

06 29 69 15 36

 @danser\_so

[www.danser-soi.com](http://www.danser-soi.com)