

## Des fondamentaux communs : les composantes du mouvement

Quelle que soit l'activité support, il y a des contenus d'apprentissages communs qui correspondent aux fondamentaux du mouvement. C'est à partir de ces composantes que l'enseignant va construire les situations d'apprentissage en les complexifiant et ou en les combinant.

### LE CORPS

- Mobiliser tout le corps
- Juxtaposer, combiner puis enchaîner les actions de base (tours sauts déplacements..)
- Varier ces actions : par rapport à espace, au temps, aux appuis, aux intentions

### LE TEMPS

*Temps externe :*

- La durée de danse et du mouvement
- Le rythme
- La pulsation ( régularité )
- Le tempo ( vitesse de la pulsation )
- Les accents, les ruptures
- La vitesse d'exécution

*Temps interne :* rythme propre

### L'ESPACE

- L'espace proche : directions, orientations, trajectoires, niveaux, volumes
- L'espace en relation avec les autres
- L'espace topologique ou scénique
- Les déplacements et trajectoires

### LA RELATION À L'AUTRE

- En fonction de l'espace : regroupement, directions, orientations, distances
- En fonction du temps : unisson, cascade, canon ...
- En fonction des actions : contact, action sur le corps de l'autre
- En fonction de la prise en compte : regard, écoute

### LA PRESENCE

Regard, concentration, être dans son rôle, contrôle du mouvement et précision