Rythmes corporels combinés

Cirque • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Explorer des contrastes rythmiques corporels

But

Présenter 3 séquences rythmiques différenciées

Thème

Jouer sur les niveaux d'espace, les rythmes et les contrastes pour enrichir la création

Organisation et rôles

3 acteurs, 1 observateur-juge; alternance des rôles à chaque passage — 4 élèves, dont 3 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Espace dégagé, pas de sauts brusques hors tapis

Consigne

Trio sur 6×6 m. Construire 3 séquences de 15 s: une lente, une rapide, une alternée. Jury valide contrastes visibles.

Critères de réalisation

- Rythme marqué
- Transitions lisibles
- Maintien du thème
- Cohésion du groupe

Critère de réussite

3 séquences différenciées validées par l'observateur

Matériel

Enceinte, plots, métronome appli

Variables de différenciation

- Durée 12–18 s par séquence
- Nb contrastes 2–4
- Participants 3–5