Contraintes temps rapides-lents

Danse • Collège 4e/3e • CA3

Objectif

Alterner vitesses contrastées sur consigne temporelle

But

Réaliser 3 alternances nettes en 30 s

Thème

Composer à partir de contraintes expressives (temps, espace, relation)

Organisation et rôles

Trio: 2 danseurs, 1 arbitre tempo; rotation toutes les 2 séquences — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Sol dégagé et sec, distances de 1 m entre duos, échauffement articulaire 5 min

Consigne

Espace 8×8 m. Duo. Enchaîner 30 s avec 3 phases rapides (5 s) puis lentes (5 s). Score: +1 par alternance visible et nette.

Critères de réalisation

- Marquer clairement les changements de vitesse
- Conserver une posture stable
- Coordonner bras et déplacements

Critère de réussite

≥ 3 alternances nettes en 30 s

Matériel

1 enceinte, 1 chronomètre, 8 plots pour baliser 8×8 m

Variables de différenciation

- Durée 20–40 s
- Longueur phases 3–7 s
- Trio ou quatuor