Contrastes vitesse énergie

Danse • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Rendre lisibles des contrastes dynamiques

But

Valider 6 contrastes exacts en 60 s

Thème

Enrichir l’expression par la variation des dynamiques, des formes et des intentions

Organisation et rôles

Duos interprètes, 1 binôme observateur chronomètre et coche; rotation après chaque passage — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Zone 6×6 m par duo, pas de chocs, échauffement articulaire 8 min

Consigne

En duo, composer 60 s incluant 6 contrastes annoncés (lent/rapide ×3, doux/explosif ×3). +1 par contraste placé au bon moment (toutes les 10 s).

Critères de réalisation

- Marquer clairement les arrêts
- Amplifier/contraindre l’amplitude
- Orienter le regard selon l’intention

Critère de réussite

≥ 6/6 contrastes au bon timing

Matériel

1 chrono, 6 plots, fiche contrastes

Variables de différenciation

- Durée 40–70 s
- Nb contrastes 4–8
- Espace 5×5–7×7 m