

# Sommaire

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Introduction .....                       | 5  |
| Tableau récapitulatif des ateliers ..... | 12 |

## Projet 1 : Le mouvement

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Cinq étapes pour s'échauffer .....                 | 16 |
| Atelier 1                                          |    |
| Danser dans une bulle (1) .....                    | 21 |
| Atelier 2                                          |    |
| Danser dans une bulle (2) .....                    | 27 |
| Atelier 3                                          |    |
| Varier les rythmes et les durées .....             | 32 |
| Atelier 4                                          |    |
| Remplir les espaces vides .....                    | 39 |
| Atelier 5                                          |    |
| Mettre de l'intention dans son mouvement (1) ..... | 46 |
| Atelier 6                                          |    |
| Mettre de l'intention dans son mouvement (2) ..... | 51 |
| Atelier 7                                          |    |
| Utiliser des verbes d'action (1) .....             | 58 |
| Atelier 8                                          |    |
| Utiliser des verbes d'action (2) .....             | 64 |
| Atelier 9                                          |    |
| Danser dans un cercle .....                        | 70 |
| Atelier 10                                         |    |
| Mettre en place la chorégraphie .....              | 77 |

## Projet 2 : Les quatre saisons

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Une comptine pour s'échauffer ..... | 84 |
| Atelier 1                           |    |
| Le printemps (1) .....              | 89 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Atelier 2</b>                      |     |
| Le printemps (2).....                 | 95  |
| <b>Atelier 3</b>                      |     |
| L'été (1) .....                       | 99  |
| <b>Atelier 4</b>                      |     |
| L'été (2) .....                       | 104 |
| <b>Atelier 5</b>                      |     |
| L'automne (1) .....                   | 110 |
| <b>Atelier 6</b>                      |     |
| L'automne (2) .....                   | 116 |
| <b>Atelier 7</b>                      |     |
| L'hiver (1) .....                     | 120 |
| <b>Atelier 8</b>                      |     |
| L'hiver (2) .....                     | 125 |
| <b>Atelier 9</b>                      |     |
| Mettre en place la chorégraphie ..... | 130 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Utilisation du CD-Rom ..... | 136 |
|-----------------------------|-----|