



Formation continue EPS S1

Échauffement

Module / thématique :

Module 1 / Danse

Date de la formation :

Lundi 13 juillet 2026

Horaire de votre intervention :

8:15 - 10:00

Lieu :

Cycle d'Orientation de Cugy Bâtiment C (halle de gym)

Descriptif, objectifs, demandes et attentes du module :

Idées formes d'évaluations de danse (adaptés à des 13-15ans)

1-2 échauffements tout prêts, simple (durée 5-6 minutes)

Responsable de sport / personne de contact :

Nom – fonction : Adrien Jayet - Enseignant EPS Cugy

Téléphone : 076/400.09.79

E-mail : adrien.jayet@edufr.ch

Contact collectif PERSONA GRATA

Joëlle Dumas

Route d'Arruffens 7

1680 Romont

078 723 39 90

joelle@collectifpersonagrata.org

[Médiation de la Danse](#)



Présentation

Joëlle Dumas

Formations

- **Chorégraphie et interprétation en danse contemporaine & danse-théâtre** Accademia Dimitri et Tanzwerstatt Konstanz (1993-1998)
- **MAS Dance Science** UniBE (2019-2024)

Enseignement

- L'École de Danse Contemporaine de Romont (depuis 1999)
- Danse à l'école publique
 - Romont (depuis 2019)
 - Collège St-Michel (depuis 2023)

Médiation de la danse

- Tanzvermittlung CH -Association nationale de médiation de la danse (depuis 2021)
- Groupe de travail Danse & École mandaté par RESO-Réseau Danse Suisse pour faire un état des lieux de la danse dans les écoles publiques de toutes la Suisse (2024)
- Community Dance Performances au Tanzmehr Bühne Festival (depuis 2021)
- Co-crédation chorégraphique et médiation culturelle participative : création du collectif PERSONA GRATA (depuis 2020)

collectif PERSONA GRATA

avec des artistes actifs et expérimentés, d'âges et d'horizons culturels différents pour partager des connaissances et expériences du milieu de la danse professionnel dans les domaines suivants :

Médiations d'oeuvres

dans les théâtres et lors de festivals

Médiations participatives

lors de co-crédations chorégraphiques mélangeant des danseurs amateurs et interprètes professionnels

Vulgarisation scientifique

sous la forme d'ateliers de médiation de la science de la danse



Échauffement

Exemple pratique 1

1 “Grenadine” Vicent Delerme

1 min. 16 sec.

Système nerveux : focus

- attirer l’attention sur la respiration
- observer la répartition du poids dans le sol au travers des pieds
- varier la répartition du poids du corps dans les pieds
- chercher l’équilibre sur un seul pied
- observer la respiration et peut-être les battements du coeur

2 “It’s Oh So Quiet” Björk

3 min. 40 sec.

Quiet 1 : Articulations : degrés de liberté et gaines ligamenteuses et tendineuses

- demander des mouvements précis, tenus et dans toutes les directions possibles

Loud 1 : Articulation : lubrification du liquide synoviale

- proposer de secouer avec légèreté les articulations, petits sauts, petits balancements

Quiet 2 : Muscles : conscience de la contraction et de la détente

- alterner contraction et détente de différents muscles

Loud 2 : Articulations : ampleur sans charge

- mouvements de balancé dans l’axe horizontal puis vertical

Quiet 3 : Muscles : stretching dynamique (Jouer avec la tension maximale d’un élastique)

- membres supérieurs et tronc

Loud 3 : Muscles : contractions–relâchements rapides de faible amplitude

- membres inférieurs : sauts sur place en variant les hauteurs, les directions et sur une ou deux jambes

Quiet 4 : Muscles : stretching dynamique en utilisant le cercle ou de légers rebondissements

- membres supérieurs : décrire de grands cercles avec les bras en se déplaçant dans la salle
- laisser la tête, la nuque et le dos suivre les directions prises par le regard
- tronc et jambes : aller vers le sol avec les mains et la tête
- jambes : pourtour de la cuisse et les mollets avec l’attention et l’intention portées sur la partie centrale du muscle

Loud 4 : Système cardio-vasculaire

Reprendre les mêmes mouvements de manière plus dynamique et plus tenue

- plus vite
- arrêts et changements de directions



- appuis sur le sol
- descente au sol suivie d'un saut (10 fois si besoin)

3“Grenadine” Vicent Delorme

3 min. 40 sec.

Système nerveux : focus

- Stretching dynamique des membres supérieurs : décrire de grands cercles avec les bras
- Arrêter de bouger et observer comment la respiration et les battements du coeur reprennent un rythme plus lent

Exemple pratique 2

1“Tout doucement” Feist

2 min. 28 sec.

Système nerveux : focus

Par deux

Changer de rôle après chaque 30 secondes

Poser les mains sur les épaules de l'autre et

- essayer de sentir les mouvements de sa respiration
- modifier, en le poussant légèrement, la répartition du poids dans le sol
- chercher à modifier son équilibre, sans le faire tomber, pour le transférer sur un seul pied

2“Grimace” Cg5

1 min. 14 sec.

Articulations : degrés de liberté et gaines ligamenteuses et tendineuses

- mouvements précis, tenus et dans toutes les directions possibles
- pliés légers

Articulation : lubrification du liquide synoviale

- secouer avec légèreté les articulations, petits sauts, petits balancements

Muscles : conscience de la contraction et de la détente

- alterner contraction et détente de différents muscles
- suivre le rythme de la musique pour réaliser de petits mouvements saccadés

3“Daisies” Black Gryph0n

2 min. 08 sec.

Système cardio-vasculaire

Par deux, l'un à côté de l'autre

Changer de rôle après 1 minute

Un élève bouge en faisant des mouvements comprenant des

- sauts sur place en variant les hauteurs et sur une ou deux jambes



- changements de directions
- arrêts et accélérations

L'autre élève essaie de faire les mêmes mouvements en restant à côté.

4 "Mona Lisa" Rayelle

2 min. 26 sec.

Système nerveux : attention sur le groupe

Préparation

- les élèves sont divisés en 4 groupes recevant chacun une partie du corps à mettre en mouvement 1. bras et mains, 2. tête et épaules, 3. dos et bassin
- le groupe 4. jambes et pieds et également le choix de stopper le mouvement
- chaque élève choisit une couleur de ligne sur le sol

Jeu d'improvisation

- les élèves ne se déplacent qu'en suivant les lignes de la couleur choisie sur le sol. En cas de rencontre avec un autre élève : changer de direction, s'arrêter ou se croiser
- tout en se déplaçant, les élèves inventent des mouvements avec les parties du corps qu'ils ont reçu
- tous s'arrêtent lorsqu'un des élèves du groupe 4 stoppe le mouvement.
- Pour augmenter la difficulté : les élèves ajoutent des idées des autres pour les autres parties du corps



Liens PER

Élément du support pédagogique	Référence PER Cycle 3	Justification pédagogique
Échauffement basé sur la respiration, l'équilibre et la conscience corporelle	CM 32	Développer la conscience corporelle, la coordination, l'équilibre et préparer le corps au mouvement.
Mobilisation des articulations, muscles et système cardio-vasculaire	CM 32	Améliorer les capacités motrices, coordonner les mouvements et préparer progressivement l'effort physique.
Travail de l'équilibre, du poids du corps et des appuis	CM 32	Contrôler sa posture, son équilibre et ses déplacements dans différentes situations motrices.
Travail en binôme durant l'échauffement	CT – Collaboration	Coopérer, observer son partenaire, adapter son action et construire des apprentissages ensemble.
Jeux d'improvisation corporelle	CM 32 – A 31	Utiliser le corps comme moyen d'expression, développer une gestuelle personnelle et improviser à partir de contraintes simples.
Explorer différentes parties du corps et qualités de mouvement	CM 32	Diversifier les coordinations, enrichir le vocabulaire moteur et développer l'expressivité corporelle.
Inventer une séquence dansée	A 31 – Expression et représentation	Construire une création originale en mobilisant imagination, émotions et organisation du mouvement.
Choisir une source d'inspiration, une musique et une émotion	A 31	Élaborer un projet artistique cohérent à partir d'une intention expressive.
Décrire l'espace, les déplacements et les dynamiques	A 32 – Perception	Observer, analyser et verbaliser les composantes du mouvement et de l'espace chorégraphique.
Décrire précisément les parties du corps mobilisées	A 32	Développer la perception corporelle et utiliser un vocabulaire spécifique du mouvement.

Capacités transversales mobilisées

- **Pensée créatrice** : inventer une séquence chorégraphique à partir d'une source d'inspiration, d'une émotion et d'un univers personnel.
- **Collaboration** : réaliser des exercices à deux, observer l'autre, coopérer et partager des responsabilités.
- **Communication** : transmettre une intention, une émotion ou une idée par le mouvement dansé.
- **Stratégies d'apprentissage** : organiser progressivement une création, planifier les différentes étapes et préparer une présentation filmée.
- **Démarche réflexive** : profiter d'améliorer sa danse en l'analysant selon les critères d'évaluation et comparer la réalisation à l'intention initiale.

Formation générale

- **FG 32 – Santé et bien-être** : comprendre l'intérêt de l'échauffement, préparer son corps à l'effort et développer des habitudes favorables à la santé.
- **FG 33 – Choix et projets personnels** : faire des choix artistiques (musique, émotion, source d'inspiration) et les assumer dans une création personnelle.
- **FG 34 – Projets collectifs** : participer à des activités collaboratives, aux tournages et être évalués en groupe.