



Formation continue EPS S1

Créativité et performance publique

Module / thématique :

Module 2 / Expression

Date de la formation :

Lundi 13 juillet 2026

Horaire de votre intervention :

13:30 – 15:15

Lieu :

Cycle d'Orientation de Pérolles, salles de sport 1 et 2

Descriptif, objectifs, demandes et attentes du module :

Il ressort de vos souhaits les thématiques suivantes :

- Développer la créativité par des activités brise-glace
- Élaborer un show avec des compétences limitées
- Apprendre à se mettre en scène devant le groupe

Désirez-vous que d'autres aspects soient également pris en compte ?

Il faut tenir compte de l'environnement « salle de sport » et des objectifs définis dans le PER sous l'angle « Expression » comprenant des éléments de danse mais aussi de cirque.

OBJECTIFS : Développer des pistes pour emmener des élèves en petits groupes, parfois introvertis, peu habiles et/ou peu expressifs, à proposer des démonstrations créatives en lien avec les objectifs du PER (danse et/ou cirque).

Responsable de sport / personne de contact :

Nom – fonction : Florian Martin - Enseignant EPS Cugy

Téléphone : 079/262.47.21

E-mail :

florian.martin@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



Présentation de l'utilisation de l'outils créatif **DRAGONS'trust**

La créativité est un élément essentiel pour les professionnels de la danse, qu'ils soient chorégraphes ou interprètes. En danse contemporaine, le processus créatif mis en place par chaque artiste définit l'originalité de son travail artistique et donne une cohérence à ses oeuvres.

Les danseuses et danseurs du collectif PERSONA GRATA sont convaincus que les outils créatifs conçus par les artistes professionnels sont là pour être partagés avec toutes les personnes désirant s'exprimer au travers du mouvement dansé. Si la maîtrise technique et les années d'expérience permettent de réaliser des chorégraphies plus précises, la reconnaissance de la valeur de l'engagement personnel dans une démarche créative est la même pour tous les danseurs et danseuses quelque soit leur expérience, leur âge ou leur potentiel de mobilité.

Méthodologie

Objectifs :

1. reconnaître et valoriser l'univers imaginaire de chaque élève
2. fournir un cheminement créatif basé sur les choix artistiques individuels de chaque élève
3. amener des outils de la danse et du mouvement au travers de gestes du quotidien
4. sensibiliser l'élève aux formes, mais également aux qualités de mouvement
5. mettre en valeur la manière naturelle de se mouvoir de chaque élève
6. juger un travail créatif, non par son résultat final, mais par la cohérence de son processus
7. amener la représentation comme un jeu

Exercice créatif **DRAGONS'trust**

Chaque élève travaille sur sa feuille personnelle.

Suivre pas à pas les consignes ci-dessous permettant aux élèves de reproduire le processus créatif utilisé par les danseurs du collectif PERSONA GRATA durant la création du spectacle DRAGONS'trust.

Après avoir travaillé sur toutes les familles de dragons, chaque élève choisit celle qu'il a préféré afin de former des groupes par familles. Les élèves de chaque famille montrent en même temps leurs idées de mouvements.

Une autre leçon peut être consacrée à réaliser une chorégraphie par famille de dragons en choisissant parmi les mouvements inventés pour fixer une séquence dansée reproductible devant un public.

En plus du processus créatif, le projet global DRAGONS'trust comprend également des décors, des costumes et des musiques inédits et créés pour permettre aux élèves de se plonger dans l'univers d'un spectacle de danse.



Liens PER

Domaines “Corps et Mouvement” et “Arts”

Support pédagogique
Développer la créativité
par le mouvement

Objectif du PER
**CM 32 – Consolider ses capacités de
coordination et utiliser son corps comme
moyen d'expression et de communication**

Justification

Le module propose d'utiliser le corps pour communiquer, improviser et créer devant un public, ce qui correspond directement aux objectifs de l'axe « Activités motrices et/ou d'expression ».

Valoriser l'univers
imaginaire de chaque
élève

**A 31 – Représenter et exprimer une idée,
un imaginaire, une émotion**

La méthodologie invite chaque élève à construire une proposition artistique personnelle à partir de son imaginaire et de ses choix créatifs.

Construire une démarche
de création

A 31 – Expression et représentation

Le processus proposé (choix, expérimentation, développement d'un langage personnel) correspond exactement au processus créatif décrit dans le PER : motivation, recherche, choix et réalisation.

Explorer différentes
qualités de mouvement

CM 32

Le travail sur les qualités de mouvement, les gestes quotidiens transformés et l'expressivité corporelle répond directement à l'utilisation du corps comme moyen d'expression.

Observer et affiner la
perception du mouvement

**A 32 – Analyser ses perceptions
sensorielles**

Les élèves expérimentent, observent et mettent en mots leurs sensations afin d'enrichir leur langage corporel.

Développer une gestuelle
personnelle

CM 32 et A 33 – Acquisition de techniques

Les outils proposés permettent d'enrichir les habiletés motrices tout en développant une gestuelle expressive personnelle.

Présenter une création
devant le groupe

CM 32

L'objectif "se mettre en scène devant le groupe" correspond à la dimension expressive et communicative attendue par le PER.

Élaborer un show collectif

FG 34 – Projets collectifs

Les élèves collaborent pour produire une création commune et assument différents rôles dans une réalisation collective.

Valoriser le processus
plutôt que le résultat

**CT – Pensée créatrice et CT – Démarche
réflexive**

Le document insiste sur la cohérence de la démarche créative plutôt que sur la performance technique, ce qui rejoint la conception du PER de la créativité et de la réflexion critique.

Transformer des gestes du
quotidien en matière
chorégraphique

A 31 et CM 32

Les élèves inventent une expression corporelle originale à partir de mouvements connus, ce qui mobilise imagination, transformation et expressivité.



Capacités transversales

Pensée créatrice : imaginer, expérimenter, produire des solutions originales, développer un langage corporel personnel.

Collaboration : construire des démonstrations en petits groupes, écouter les propositions des autres, créer collectivement.

Communication : utiliser le corps comme moyen de communication non verbale devant un public.

Stratégies d'apprentissage : suivre un processus créatif, faire des choix, expérimenter, ajuster ses propositions.

Démarche réflexive : analyser ses choix artistiques et porter un regard critique sur sa propre création.

Formation générale

FG 33 – Choix et projets personnels : chaque élève développe une proposition artistique personnelle.

FG 34 – Projets collectifs : création et présentation d'une réalisation collective.

FG 32 – Santé et bien-être : engagement corporel, confiance en soi et expression de soi par le mouvement.



LA CONFIANCE : SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS ET LES OUTILS DE LA DANSE UTILISÉS PAR LES MÉDIATEUR.TRICE.S

Durant la préparation du spectacle, les danseur.euse.s se sont plongés dans l'univers des dragons en dansant, et aussi en dessinant, en se racontant des histoires, en les écrivant et en inventant des rythmes, des sons et des mélodies.

Chaque enseignant.e peut vraiment enrichir la démarche créative de ses élèves en y ajoutant ses connaissances et/ou ses pratiques personnelles.

Un exercice par jour durant la semaine précédant la représentation

Notre préparation au spectacle invite les élèves à se plonger dans les différentes manières de concevoir la confiance abordées dans DRAGONS'trust.

Ces exercices permettent de transposer les outils de la danse dans une démarche graphique et littéraire, tels que le mouvement continu, les variations de rythmes, les notions d'intérieur et d'extérieur, la relation aux autres et la formulation précise d'une expression personnelle.

Chaque exercice peut être réalisé en une dizaine de minutes. L'action étant au cœur de ce processus créatif, il est important que les élèves se lancent directement sans chercher à prévoir le résultat

Le matériel nécessaire

- par élève : 1 feuille à dessin A3 bien **épaisse**
- de quoi écrire, dessiner, peindre et colorier



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
PREMIER JOUR

La Simplicité

La Famille des dragons de l'eau

Le mouvement continu

comme l'eau qui se déplace sans cesse

1. Choisis le crayon, le stylo ou le feutre avec lequel tu as envie de travailler aujourd'hui
2. Prépare ta feuille dans le sens que tu préfères
3. Prends un petit moment pour simplement ressentir la manière dont tu es assis.e et tes appuis dans le sol, sur ta chaise ou sur ton bureau
4. N'oublie pas que tu es une dragonnesse ou un dragon
 - a. **qui a toujours raison**
 - b. **qui peut changer d'avis sans fournir aucune explication**
5. Respire trois fois profondément
6. Imagine quel sera le premier mouvement que tu feras avec ta main pour dessiner
7. Dessine, **sans jamais arrêter ton mouvement**, le voyage que ton dragon a envie de faire aujourd'hui !



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
DEUXIÈME JOUR

Le Sentiment de sécurité

Les dragons de la végétation

Les variations de dynamique

comme les feuilles qui reflètent les rayons du soleil en se balançant dans le vent

1. Joue avec les variations de dynamique de ta main qui dessine en y mettant
 - des stops et des départs brusques
 - des accélérations et des décélérations
 - des moments de vitesse constante
2. Amuse-toi à faire des allers-retours ou des sauts en levant le crayon de ta feuille
3. Prends un petit moment pour simplement ressentir la manière dont tu es assis.e et tes appuis dans le sol, sur ta chaise ou sur ton bureau
4. N'oublie pas que tu es une dragonnesse ou un dragon
 - a. **qui a toujours raison**
 - b. **qui peut changer d'avis sans fournir aucune explication**
5. Respire trois fois profondément
6. Imagine quel sera le premier mouvement que tu feras avec ta main pour dessiner
7. Dessine, **en variant les dynamiques**, la suite du voyage de ton dragon



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
TROISIÈME JOUR

L'Intimité

Les dragons d'intérieur

L'art du secret

comme les dragons et dragonesses
qui cachent leurs trésors...

1. Choisis l'endroit sur ta feuille où tu cacheras ton trésor
2. Dessine, d'un trait léger au crayon, un cercle d'environ 10 cm de diamètre
3. N'oublie pas que, cette semaine, tu es une dragonesse ou un dragon
 - a. **qui a encore et toujours raison**
 - b. **qui peut changer d'avis sans fournir aucune explication**
4. Installe-toi dans la position la plus confortable
5. Pense à ton secret d'aujourd'hui : à **une sensation** que tu as ressentie à l'intérieur de toi que tu n'aimerais pas oublier
6. Écris-la, légèrement au crayon, dans le cercle que tu viens de dessiner, puis...
7. Dessine par-dessus, avec plein de couleurs, le nid, la grotte, les racines, le donjon ou le livre dans lequel tu vas cacher ce secret



Pour ne pas l'oublier, tu peux **garder en surface quelques traces de ton message caché** que toi seul pourras reconnaître.



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
QUATRIÈME JOUR

L'Ouverture à l'inconnu

Les éternels dragons des montagnes

Trouver un nouveau chemin

dans ces moments où rien ne se passe comme prévu, le dragon ondule patiemment et change de direction jusqu'à trouver une nouvelle solution

Par groupes de deux (ou de trois)

1. Confie ta feuille à un autre dragon ou une autre dragonnesse et reçois sa feuille
2. Dessine le début d'un nouveau chemin sur la feuille de l'autre
3. Échangez les feuilles encore une fois
4. Continue le chemin commencé par l'autre
5. Répétez cinq fois l'échange de feuille pour continuer le chemin
6. Finalement, c'est toi qui le termine sur ta feuille

L'Ouverture à l'inconnu, sans peur, est la puissance ultime des très vieux dragons.

Après l'exercice d'aujourd'hui, est-ce que ta dragonnesse ou ton dragon se sent prêt à affronter n'importe quelle situation inconnue ? Acquérir cette confiance en soi assez profonde pour arriver à onduler et trouver son chemin dans les situations les plus inattendues peut parfois prendre un peu, voire beaucoup de temps.

Alors n'oublie pas que tu



-> **as toujours raison**

-> **peux changer d'avis sans fournir aucune explication**



LA CONFIANCE &
SES DIFFÉRENTES EXPRESSIONS
CINQUIÈME JOUR

La Franchise

Les dragons de l'air & du feu

La délicatesse du nuage & la précision de l'éclair

diffus comme un nuage ou matérialisé dans un éclair, le dragon choisit toujours exactement la forme qu'il désire

1. C'est le dernier jour pour achever la feuille de ton dragon ou ta dragonnesse! Tu es libre de la compléter comme tu le souhaites
2. Sois zen et efficace!
3. Installe-toi dans la position la plus confortable
4. Prends un petit moment pour simplement ressentir la manière dont tu es assis.e et tes appuis dans le sol, sur ta chaise ou sur ton bureau
5. N'oublie pas que tu es une dragonnesse ou un dragon
 - a. **qui a définitivement toujours raison**
 - b. **qui est libre de changer d'avis sans fournir aucune explication**
6. Respire trois fois profondément & crachotte quelques flammes (si envie)
7. Choisis **les lignes, les formes et les volumes** que tu vas dessiner
8. Imagine-les très précisément dans ta tête avant de commencer
9. Dessine, **sans jamais douter de ton mouvement** !