

## Exercices physiques par la danse

Étapes préalables obligatoires / Connaissances préalables des élèves	Les élèves doivent avoir une certaine connaissance des différentes parties du corps, de la manière dont elles doivent être exercées, et une idée des bases de plusieurs routines d'exercices physiques.
Objectifs pédagogiques	Créer un plan d'exercices physiques par le biais de mouvements de danse et de chorégraphies. Appliquer un plan de travail pour améliorer ou maintenir une condition physique et une santé individuelles. Utiliser des activités avec un support musical comme moyen de créer des relations sociales. Prendre plaisir à pratiquer des activités physiques récréatives. Planifier et organiser des activités de groupe pour les loisirs. Cultiver la connaissance de soi et la communication avec les autres par le biais de l'expression corporelle individuelle.
Matières	Éducation physique, Arts
Âge recommandé	10-18
Matériel nécessaire	Des ordinateurs avec des connexions Internet (pour les recherches précédentes), un appareil qui supporte le jeu (une console de jeu), et un projecteur.

Durée de la séquence	<p>Préparation : 60 min.</p> <p>Exécution des programmes d'entraînement : 60 min. par groupe.</p> <p>Il s'agit d'un exercice où les élèves vont diriger la classe dans des séances d'entraînement qu'ils ont créées, vous pouvez donc prévoir plusieurs séances.</p>
Activité individuelle ou collective	Groupes de 2 à 4 élèves
Compétences développées	Coopération et travail d'équipe, Planification, Créativité, Compétences de présentation, Compétences sociales
Fourchette de prix du jeu	30 - 60 € (pour cette séquence, vous n'avez besoin que d'une seule copie du jeu pour toute la classe)
Jeux similaires à utiliser avec l'approche de la séquence	<b>Just Dance Now</b> (pour les appareils portables)
Conseils pour l'inclusion	<p>Ce jeu dispose de plusieurs options qui peuvent contribuer à améliorer l'inclusion, comme les sous-titres et la possibilité d'utiliser différents types de manettes. Il y a également des effets visuels dans le jeu qui aident le joueur à savoir quand effectuer certains mouvements, et certains éléments de l'interface peuvent être activés ou désactivés selon les besoins. Pour les malentendants, même s'il s'agit d'un jeu musical, le but est en partie de suivre les mouvements qui apparaissent à l'écran, de sorte que le jeu peut être joué sans son.</p>



## Étape par étape : comment mettre en œuvre la séquence

- **Étape 1 : Explorez le jeu vidéo et entraînez-vous à danser (40 - 50 min)**

La première chose que les éducateurs devraient faire est de demander aux élèves d'explorer les possibilités du jeu : quels types de danses il y a, comment les exécuter, quels mouvements incorporer, etc. Pour que cela soit efficace, les élèves doivent se répartir en groupes de deux à quatre personnes. En équipe, ils doivent étudier les différentes danses incluses dans le jeu vidéo, puis rechercher des vidéos et des informations sur ces danses sur Internet afin d'élargir leurs connaissances et leur vocabulaire gestuel.

Pendant cette partie introductive de la séquence, ils peuvent également utiliser le jeu vidéo pour pratiquer les danses avec certaines des chansons correspondantes. L'objectif est d'apprendre à connaître les parties du corps qu'ils peuvent exercer avec les chorégraphies incluses dans le jeu. Si vous utilisez Just Dance, rappelez-vous que ce jeu intègre des danses pour quatre personnes en même temps.



- **Étape 2 : Créez un plan d'entraînement avec des chansons (10 - 20 min)**

Ensuite, les élèves doivent travailler ensemble pour décider d'une série de chansons qui peuvent être utilisées pour réaliser un plan d'entraînement, puis créer ce plan d'entraînement. Celui-ci doit inclure des mouvements qui permettent d'exercer différentes parties du corps : plus ils sont complets, mieux c'est. En outre, le programme doit durer 40 ou 50 minutes au maximum. L'éducateur peut aider les élèves à choisir les chansons les mieux adaptées aux danses (et à l'âge ou au niveau de maturité des élèves), et il doit recommander aux élèves de choisir des chansons différentes pour leurs plans, afin qu'il y ait de la variété parmi tous les groupes.

- **Étape 3 : Exécution du plan d'entraînement (50 - 60 min)**

Sous la supervision de l'éducateur, chaque groupe dirigera la classe en réalisant la séance d'entraînement qu'il a préparée. Cela signifie que cette étape doit être réalisée à plusieurs reprises, en occupant diverses séances de cours. Il s'agit d'un plan de cours idéal si vous (l'éducateur) souhaitez réaliser les séances une fois par semaine pendant un mois, ou pendant tout le trimestre (en fonction du nombre d'élèves et de la taille des groupes). Si vous souhaitez que cette étape n'occupe qu'un ou deux cours, vous pouvez demander aux élèves de créer des séances d'entraînement plus courtes, de 20 à 30 minutes chacune, et ainsi en faire tenir deux ou trois dans une heure de cours. Dans tous les cas, le groupe qui a préparé la séance doit la diriger pour l'ensemble du groupe, avec le soutien et la supervision de l'éducateur tout au long de la séance.





## Références

Just Dance Now [Computer Software]. (2014). Montreuil, France: Ubisoft.

[justdancenow.com](http://justdancenow.com)

Just Dance Wiki. (2021). Just Dance Fan Wiki. *Just Dance Fandom*. Retrieved from:

[justdance.fandom.com](http://justdance.fandom.com)

