Quelques exercices dansés ludiques à faire avec votre ou vos enfants

* La statue musicale :

Un grand classique pour tous les âges ! Il suffit d’une personne qui met la musique et qui la stoppe quand bon lui semble. Lorsque la musique s’arrête, les participants doivent instantanément s’arrêter et ne plus bouger. Vous pouvez choisir la version avec ou sans élimination des participants qui ont bougé.

Variantes un peu plus dures : à chaque arrêt faire une pose de « danseur/danseuse » différente et la tenir tout le long de l’arrêt, ne s’arrêter que sur un seul pied, ou ne s’arrêter que sur demi-pointe …

* La chaise musicale :

La aussi un grand classique ! Mais plutôt que de disposer les chaises en rond (ou les cerceaux, tapis de jeux ou ce que vous avez sous la main !), disposez les un peu partout dans l’espace que vous avez choisi. Il faut une chaise de moins que le nombre de participants. Ainsi vous pouvez danser entre les chaises plutôt que de juste tourner autour, et lorsque que la musique s’arrête, chaque participant doit rejoindre une chaise le plus rapidement possible. Celui qui n’a pas de chaise est éliminé de la partie. Continuez les manches en enlevant une chaise à chaque fois jusqu'à la Finale ! Entre seulement 2 participants.

* Le jeu des appuis :

C’est souvent le préféré des enfants ! Même principe de base, une personne met la musique : les participants dansent. Quand elle arrête la musique, elle donne un chiffre et les participants doivent trouver une pose avec le nombre d’appuis donné. (Ex : si 3 est le chiffre demandé, on peut faire une pose sur 2 mains et un pied …) ce jeu est super intéressant il développe la réflexion, la créativité pour trouver toujours de nouvelles poses et bien sûr l’équilibre pour ensuite tenir la pose sans bouger ou au moins sans tomber !!

* Les devinettes dansées :

Vous pouvez jouer en 2 équipes ou bien chacun son tour. La 1ère équipe ou le 1er participant choisit un verbe d’action (ex : sauter, voler, glisser, caresser…) et doit en dansant sur la musique faire deviner ce mot à l’autre équipe (ou à tous les autres participants suivant la règle choisie). Mon conseil : définissez un temps, 1 ou 2 minutes, qui ne sont faites que pour regarder la danse, et ensuite seulement, on arrête la musique et chacun donne sa réponse. Cela permet de garder la danse au centre du jeu même si certains trouvent la réponse tout de suite. Soyez inventifs il y a tellement d’actions qu’on peut imaginer en dansant !!

Variante : au lieu d’utiliser des verbes d’actions vous pouvez par exemple faire deviner juste avec votre danse une émotion !

* Le parcours dansé

Définissez seul ou avec vos enfants un parcours dans l’espace avec des points de repères et un sens de circulation et des actions à faire entre 2 points et/ou au point de repère lorsqu’ils arrivent au point de repère. Je vous donne en exemple :

Du point A ou point B : pas chassés (sur le côté, en avançant, en reculant pour les enfants un peu plus grands …)

En arrivant au point B : un saut sur place (déterminé ou au choix ?)

Du point B au point C : un déplacement au sol (rouler sur les fesses, sur le ventre, se déplacer comme on veut mais au sol …)

En arrivant au point C : un tour sur place

Etc Etc !!

Pour les plus jeunes, 4 à 6 ans, il vaut mieux 3 ou 4 points de repères maximum si vous voulez qu’ils puissent tout mémoriser et ensuite s’amuser à refaire le parcours plusieurs fois.

Si vous avez de la place et des enfants un peu plus grands vous pouvez faire un parcours un peu plus long.

Variantes : vous pouvez aussi laisser l’enfant créer pour vous le parcours ou pour ses frères et sœurs, choisir de faire le parcours en musique, le plus vite possible ou au contraire au ralenti, ou encore de faire les déplacement sur une durée donnée ( dans ce cas là, comptez par exemple 8 comptes entre chaque déplacement, et l’enfant ne doit pas arriver avant 8).

J’espère que ces quelques jeux vous plairont et vous permettront de passer des bons moments en famille ! Si vous le pouvez, n’hésitez pas à varier les supports musicaux et à inciter votre/vos enfants à suivre la musique en dansant : musique lente, rapide, instrumentale, avec des paroles en français, anglais ou d’autres langues encore, percussions, classique, rock ..

Sur des plateformes comme Spotify ou Deezer, ou simplement sur Youtube, il est très facile de trouver des playlists pour tous ces styles !

J’espère vous retrouver très bientôt pour plus de danse et de bons moments !

A très bientôt,

Elise

Professeur Modern Jazz aux Ateliers danse.