

PRÉPARATION - LE MONDE DES JOUETS

PRÉSENTATION DE LA SITUATION

Commencer la période en proposant aux élèves de regarder une partie du film *Histoire de Jouets* de Disney-Pixar. Une fois le film visionné, demander aux élèves : « Est-ce que tous les jouets sont amis dans le film? Quels sont les éléments qui nous permettent de répondre? Pourquoi ne sont-ils pas tous amis? Comment les jouets agissent-ils les uns envers les autres? » Continuer en demandant quelles sont les différences et les similitudes des jouets : « De quelle façon se déplacent les jouets? Est-ce que les jouets bougent de la même manière? Ont-ils le même nombre de bras? De jambes? La même couleur? Est-ce que toutes les parties de leur corps bougent? » Ces discussions déclencheront le projet de création de danse.



Interdisciplinarité : La discussion et/ou le débat peuvent être intégrés et approfondis dans une période de français ou encore d'éthique et culture religieuse pour ne pas empiéter sur les périodes de danse. Demander aux élèves d'établir des parallèles entre le monde des jouets et le monde des humains. Les amener à réfléchir sur les difficultés qu'on retrouve dans les sociétés multiethniques. Comment y remédier? Laisser les élèves se prononcer sur le sujet (discussion ou débat). On peut même demander aux élèves de faire une recherche sur les différences et leurs impacts dans la société.

PROPOSITION DE CRÉATION

Mettre les élèves sur la piste de création : « Est-ce qu'il y aurait moyen de se servir de la danse pour montrer le monde des jouets, monde où coexistent des êtres différents? En personnifiant les jouets, nous montrerons un monde de différences où il est possible de bien s'entendre malgré celles-ci. » Une fois la proposition de danse acceptée, demander aux élèves comment, selon eux, bougent les jouets. Les élèves font en équipe un remue-ménage sur de grandes feuilles que l'enseignant pourra afficher dans la classe tout au long de la situation d'apprentissage et d'évaluation. Pour s'inspirer, ils pensent au film visionné au début de la période. L'enseignant peut aussi faire circuler les jouets qu'il a apportés. Faire des exercices de visualisation du mouvement (ferme les yeux et imagine être une poupée, un camion, un frisbee, etc.).

DÉCOUVRIR LE MOUVEMENT

Avant de tester les mouvements dans l'espace, faire avec les élèves le réchauffement du Petit Soldat (voir Annexe 1). Il ne faut jamais bouger « à froid »!

Préciser la proposition de création en expliquant aux élèves qu'en équipe ils devront créer une phrase de mouvements de 16 temps qui s'intégrera à une chorégraphie sur la thématique du monde des jouets. Leurs phrases de mouvements mis bout à bout montreront la différence entre les jouets. Le début et la fin de la chorégraphie (inventées par l'enseignant à partir de leurs suggestions) représenteront la façon dont les jouets vivent ensemble.

Distribuer le cahier de l'élève. Regarder avec eux le plan de travail (annexe 2). Par la suite, demander aux élèves de tester les mouvements qu'ils ont visualisés un peu plus tôt en se déplaçant dans l'espace. Demander aux élèves d'improviser en personnifiant différents jouets (20 à 30 secondes par jouet). Le jouet à imiter leur sera précisé. Insister sur les caractéristiques du jouet à personnifier pour les remémorer aux élèves lors de leur improvisation. Entre chaque imitation, faire dessiner aux élèves leur mouvement préféré (annexe 3). À la fin de cette période d'exploration, demander aux élèves quel jouet ils ont préféré imiter, quels mouvements ils ont trouvés faciles, difficiles à exécuter. L'élève devra développer chacune de ses réponses en les expliquant.

PROCHAINE PÉRIODE

Les élèves sont mis au courant que le procédé de création continuera lors de la prochaine période. Demander aux élèves d'apporter chacun un jouet pour qu'ils puissent continuer l'exploration du mouvement.

RÉALISATION - PREMIÈRE PÉRIODE – PERSONNIFIONS LES JOUETS

RAPPEL DE LA SITUATION

Rappel de la proposition de création : *Représenter le monde des jouets par la danse.*

Rappel de la production attendue : en équipe de 4, les élèves créeront une phrase de mouvements de 16 temps qui s'intégrera à la chorégraphie de la classe sur le monde des jouets (chorégraphie apprise lors d'une prochaine période). Expliquer aux élèves qu'ils feront aujourd'hui et lors de la prochaine période de courtes activités pour explorer les savoirs essentiels présents dans la situation.

Faire le réchauffement du petit soldat.

ANALYSE DES JOUETS - ATELIERS TOURNANTS

Les élèves ont apporté un jouet pour l'occasion. Trier les jouets par catégories (poupées ensembles, camion ensembles, etc.) S'il y a plus que six catégories de jouets, demander aux élèves d'en éliminer du choix (ceux qui sont les plus difficiles à personnifier). Placer les ensembles de jouets sur six tables dans la classe. En équipe de 4 ou 5, les élèves analyseront les jouets d'une table pendant environ trois minutes pour observer leur manière de bouger (mouvements, actions possible). À la fin des trois minutes, les élèves se déplacent vers la table suivante et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les jouets aient été examinés. Dans leur cahier de l'élève, ils notent les caractéristiques des jouets. Fournir une banque de mots ou de questions pour les aider à analyser les jouets peut être une bonne idée (voir annexe 4).

EXPLORATION DES DÉPLACEMENTS – JOUET FOU

Jouet fou est une activité qui vise à travailler les déplacements avant, arrière et de côté. C'est une adaptation de l'activité robot fou¹. Faire pénétrer les élèves, grâce à l'imagination, dans le coffre à jouets. Demander aux élèves de se placer en deux lignes parallèles, les uns en face des autres. Comme si les jouets voulaient faire une course. Choisir pour eux le jouet qu'ils doivent personnifier (durant l'activité, les élèves seront amenés à imiter plusieurs jouets). Leur expliquer qu'à chaque fois qu'ils entendent certains sons, ils doivent aller vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté. Le premier élève qui atteint la ligne centrale est le gagnant et décide du prochain jouet à imiter. Faire l'exercice deux ou

¹ http://recit.csp.qc.ca/danse/1_0/scenarios/robotfou.html

trois fois puis ajouter une difficulté : à chaque fois que l'élève se déplacera vers l'avant, ses mouvements devront être de niveau haut, vers l'arrière, de niveau moyen et sur le côté, de niveau bas. Faire un rappel de la définition des niveaux. Faire l'exercice plusieurs fois en changeant de jouet à chaque fois (un jouet peut revenir lors de l'activité). Dans leur cahier de l'élève, faire noter leurs déplacements préférés (annexe 5).

Faire quelques minutes de relaxation afin de faire un retour au calme.

ÉVALUATION PAR L'ENSEIGNANT

Au cours de la période, l'enseignant observe et évalue la compétence transversale. Il peut le faire à l'aide d'une grille d'observation basée sur les informations suivantes.

Compétence transversale d'ordre personnel et social : ***Structurer son identité.***

Critère d'évaluation : *Curiosité et ouverture à l'égard de son environnement.*

En gestes mesurables, l'élève :

- regarde, écoute et s'intéresse à ce que font et disent les autres;
- s'intéresse à ce qu'il voit, ce qu'il fait;
- donne son opinion;
- explore les possibilités qui s'offre à lui;
- fait des choix.

FORMATION DES ÉQUIPES

Créer les équipes pour la création de la danse selon les jouets qu'ils veulent personnifier parmi ceux qu'ils ont examinés (équipe de quatre élèves).

PROCHAINE PÉRIODE

Avertir les élèves que la création de la danse continuera lors de la prochaine période. Ils exploreront une autre facette : l'énergie.

RÉALISATION - DEUXIÈME PÉRIODE – JE DEVIENS UN JOUET

RAPPEL DE LA SITUATION

Rappel de la proposition de création : *Représenter le monde des jouets par la danse.*

Rappel de la production attendue : en équipe de 4, les élèves créeront une phrase de mouvements de 16 temps qui s'intégrera à la chorégraphie de la classe sur le monde des jouets (chorégraphie apprise lors d'une prochaine période). Expliquer aux élèves qu'ils feront durant cette période une activité sur l'énergie et qu'ils commenceront leur création.

Faire le réchauffement du petit soldat.

EXPLORATION DE L'ÉNERGIE – DANS LE PLACARD DES GÉANTS²

Cette activité travaille l'énergie (un peu d'effort, beaucoup d'effort). Annoncer aux élèves qu'on délaisse pour quelques minutes le monde des jouets pour aller vivre une aventure dans le monde des géants. Raconter l'histoire en demandant aux élèves d'imaginer les mouvements :

« Au pays des géants, tu t'es caché ou cachée dans un immense placard plein d'objets lourds et d'objets légers. Pour t'en sortir, tu dois découvrir le parachute magique qui est dissimulé quelque part dans le placard. Tu dois donc déplacer en poussant et en tirant les objets qui te font obstacle. Pendant que tu pousSES et tires, tu es interrompu ou interrompue trois fois par le géant qui ouvre la porte. Pour qu'il ne te voie pas, tu figes avec un focus différent chaque fois. Quand il referme la porte, tu te remets au travail. Enfin, tu découvres le parachute et il te suffit de sauter de trois façons différentes pour être libre! »

Puis les élèves vivent l'histoire en suivant les indications sonores. Ils explorent les actions de pousser et de tirer des objets lourds et légers avec différentes parties du corps et différentes énergies. Dans leur cahier de l'élève, les élèves notent trois mouvements demandant peu d'effort et trois mouvements demandant beaucoup d'effort (annexe 6).

CRÉATION DE LA PHRASE DE MOUVEMENT

Annoncer aux élèves qu'après avoir exploré les mouvements, les actions, les déplacements, les niveaux et l'énergie, c'est le temps de créer leur danse. Regarder avec les élèves les consignes de la création de la phrase de mouvement (16 temps) (annexe 7) et la fiche de création de danse

² Cette activité est tirée du site Récit : http://recit.csp.qc.ca/danse/1_0/scenarios/geants.html

(annexe 8). S'assurer que les élèves comprennent les critères d'évaluation³. Demander aux élèves de se placer en équipe et mettre la musique sur laquelle ils doivent créer.

Dans la fiche de création, les élèves doivent indiquer :

- le jouet choisi,
- une position initiale et une position finale,
- une variation de deux niveaux (bas, moyen et/ou haut),
- deux actions locomotrices (marcher, courir, se rouler),
- deux déplacements différents (avant, arrière, côté).

Terminer la période par quelques minutes de relaxation.

ÉVALUATION PAR L'ENSEIGNANT

Au cours de la période, l'enseignant observe et évalue la compétence transversale. Il peut le faire à l'aide d'une grille d'observation basée sur les informations suivantes.

Compétence transversale d'ordre personnel et social : ***Structurer son identité.***

Critère d'évaluation : *Curiosité et ouverture à l'égard de son environnement.*

En gestes mesurables, l'élève :

- regarde, écoute et s'intéresse à ce que font et disent les autres;
- s'intéresse à ce qu'il voit, ce qu'il fait;
- donne son opinion;
- explore les possibilités qui s'offre à lui;
- fait des choix.

PROCHAINE PÉRIODE

Avertir les élèves que la création de la danse continuera lors de la prochaine période.

³ Les critères sont spécifiés dans leur grille de coévaluation (p. 27) et dans la section **Intégration** (p. 15) du présent document.

RÉALISATION - TROISIÈME PÉRIODE - LES JOUETS

DANSENT

Faire le réchauffement du petit soldat.

RAPPEL DE LA SITUATION

Rappel des consignes de création de la phrase de mouvements et des critères d'évaluation. Leur rappeler que dans leur danse on doit retrouver des mouvements à différents niveaux (bas, moyen et haut), qu'il faut qu'ils utilisent différentes actions locomotrices (marcher, courir, se rouler) ainsi que des déplacements différents (vers l'avant, l'arrière, le côté), qu'il doit y avoir une position finale et une position initiale.

FINALISATION DE LA PHRASE DE MOUVEMENT

Annoncer aux élèves qu'ils ont du temps pour finaliser la création de leur danse. Une fois la danse créée, les élèves présentent leur danse à une autre équipe qui, à son tour, présente sa création à la première. Chaque équipe doit regarder et évaluer la création de l'autre tout en donnant des conseils pour que l'équipe améliore sa phrase de mouvement, autant au niveau de la création que de l'interprétation (voir **ÉVALUATION PAR LES ÉLÈVES** ci-dessous). En grand groupe, faire un rappel des stratégies améliorant l'interprétation (annexe 9). Retour en équipe pour peaufiner la phrase de mouvements.

Faire quelques minutes de relaxation, puis faire un retour en grand groupe sur les évaluations tout en demandant aux élèves ce qu'ils ont retenu des commentaires qui ont été fait, comment ils ont amélioré leur création ou leur interprétation.

ÉVALUATION PAR LES ÉLÈVES

Lors de la finalisation de la phrase de mouvements, les élèves sont amenés, en observant la présentation de la danse d'une équipe, à évaluer les compétences disciplinaires **inventer des danses** et **interpréter des danses**. Ils se servent de la grille de coévaluation (annexe 10) pour évaluer l'autre équipe. Chaque membre de l'équipe observe une personne différente. Rappeler aux élèves que les commentaires doivent être constructifs et faits dans le respect mutuel.

Compétence disciplinaire: **Inventer des danses**

Critères d'évaluation

- Relation entre sa réalisation et la proposition de création
- Utilisation pertinente et variée des éléments du langage de la danse
- Utilisation pertinente et variée des éléments de technique du mouvement
- Organisation cohérente des éléments

En gestes mesurables, l'élève :

- s'est inspiré d'un jouet.
- a utilisé deux niveaux dans sa danse.
- a utilisé deux actions locomotrices dans sa danse.
- a utilisé deux déplacements dans sa danse.
- ne fait que des mouvements dansés.
- a créé une danse qui est un enchaînement de mouvement du début à la fin.

Compétence disciplinaire : ***Interpréter des danses***

Critères d'évaluation

- Enchaînement continu des phrases de mouvements
- Interprétation en rapport avec le caractère expressif de la danse
- Prise en compte des exigences relatives aux mouvements d'ensemble

En gestes mesurables, l'élève :

- danse du début à la fin (il n'y a pas d'arrêt dans l'enchaînement des mouvements).
- utilise une énergie qui représente bien le jouet choisi.
- ajuste ses mouvements à ceux des autres.

CHORÉGRAPHIE FINALE - DISCUSSION

Annoncer que, lors de la prochaine période, toutes les équipes devront intégrer et adapter leur phrase de mouvement à la musique de la danse de Noël. Toutefois, au début et à la fin de la chorégraphie, les jouets vont danser ensemble selon des phrases de mouvements inventées par l'enseignant. Rappeler aux élèves la proposition de création initiale (en personnifiant les jouets, les élèves montreront un monde de différences où il est possible de bien s'entendre malgré celles-ci). Leurs phrases de mouvements mis bout à bout montrent la différence. Le début et la fin de la chorégraphie représentent la façon dont les jouets vivent ensemble. En grand groupe, discuter des interactions possibles entre les jouets. L'enseignant s'inspire du remue-ménage pour créer le début et la fin de la chorégraphie.

Interdisciplinarité : La discussion et/ou le débat sur les interactions entre les jouets peuvent être intégrés et approfondis dans une période de français ou encore d'éthique et culture religieuse pour ne pas empiéter sur les périodes de danse. Demander aux élèves d'établir des parallèles entre le monde

des jouets et le monde des humains. Les amener à réfléchir sur les différentes interactions entre les individus. Laisser les élèves se prononcer sur le sujet (discussion ou débat). On peut même demander aux élèves de faire une recherche sur les interactions entre les individus et les groupes.

ÉVALUATION PAR L'ENSEIGNANT

Au cours de la période, l'enseignant observe et évalue la compétence transversale. Il peut le faire à l'aide d'une grille d'observation basée sur les informations suivantes.

Compétence transversale d'ordre personnel et social : *Structurer son identité.*

Critère d'évaluation : *Effort de compréhension et d'appréciation des créations et des réalisations humaines.*

En gestes mesurables, l'élève :

- regarde et s'intéresse à ce que font les autres;
- analyse et se questionne sur les réalisations des autres;
- est objectif;
- donne son opinion.

PROCHAINE PÉRIODE

Avertir les élèves qu'à la prochaine période, ils apprendront et pratiqueront la chorégraphie au complet. Cette chorégraphie sera présentée lors du spectacle de Noël. Ils remettront aussi leur cahier de l'élève.

INTÉGRATION- DES JOUETS VIVANTS

Faire le réchauffement du petit soldat.

PRÉSENTATION DES PHRASES DE MOUVEMENTS

Les élèves ont cinq minutes pour pratiquer leur danse. Puis, chaque équipe présente à la classe sa phrase de mouvements. Filmer leur présentation aide à mieux les évaluer. Ensuite, discussion en grand groupe sur le processus de création (difficultés rencontrées, solutions, ce qui était facile, etc.). Ramasser les cahiers des élèves afin d'évaluer la démarche.

ÉVALUATION PAR L'ENSEIGNANT

Lors de la présentation, l'enseignant observe et évalue les compétences disciplinaires à l'aide de grilles basées sur les informations suivantes :

Compétence disciplinaire: **Inventer des danses**

Critères d'évaluation

- Relation entre sa réalisation et la proposition de création
- Utilisation pertinente et variée des éléments du langage de la danse
- Utilisation pertinente et variée des éléments de technique du mouvement
- Organisation cohérente des éléments
- Présence d'éléments pertinents dans la description de son expérience de création

En gestes mesurables, l'élève :

- s'est inspiré d'un jouet.
- a utilisé deux niveaux dans sa danse.
- a utilisé deux actions locomotrices dans sa danse.
- a utilisé deux déplacements dans sa danse.
- ne fait que des mouvements dansés.
- a créé une danse qui est un enchaînement de mouvement du début à la fin.
- a rempli son cahier de l'élève au complet avec des éléments pertinents.

Compétence disciplinaire : ***Interpréter des danses***

Critères d'évaluation

- Enchaînement continu des phrases de mouvements
- Interprétation en rapport avec le caractère expressif de la danse
- Prise en compte des exigences relatives aux mouvements d'ensemble

En gestes mesurables, l'élève :

- danse du début à la fin (il n'y a pas d'arrêt dans l'enchaînement des mouvements).
- utilise une énergie qui représente bien le jouet choisi.
- ajuste ses mouvements à ceux des autres.

CHORÉGRAPHIE FINALE – APPRENTISSAGE

Montrer le début et la fin de la chorégraphie. Pratique de la chorégraphie au complet avec l'insertion de leur phrase de mouvement. La partie centrale de la chorégraphie est composé de la succession de leurs créations. Chaque équipe danse l'une après l'autre. Si la chorégraphie est plus complexe, l'apprentissage peut s'étendre sur plus d'une période.

Terminer avec quelques minutes de relaxation.

RÉINVESTISSEMENT- BALLET CASSE-NOISETTES

Les élèves iront voir le ballet *Casse-noisettes* (ou, si ce n'est pas possible, ils le visionneront). Ils rempliront une fiche d'appréciation (annexe 11).

ÉVALUATION PAR L'ENSEIGNANT

L'enseignant évaluera la fiche d'appréciation de l'élève à partir des informations suivantes :

Compétence disciplinaire: **Apprécier des œuvres chorégraphiques, ses réalisations et celles de ses camarades**

Critère d'évaluation : *Établissement de liens entre l'œuvre ou la réalisation et ce qu'il a ressenti.*

En gestes mesurables, l'élève :

- décrit ce qu'il a vu et entendu en observant la danse;
- exprime ce qu'il a compris en observant la danse;
- exprime ce qu'il a ressenti en observant la danse.

ANNEXE 1

RÉCHAUFFEMENT

Le petit soldat (barre au sol)

Musique : Cirque du soleil *10 « Les chaises »

Assis en indien

- 2X enroule le dos 4t, déroule le dos 4t
- 2X ailes papillons 4t, dos droit arrêt 4t
- 2X dos droit pencher devant 4t, revenir dos vertical 4t

Assis jambes devant

- 1X transition position, dos droit et mains de chaque côté 8t
- 1X pieds pointés et fléchis en alternance 8t
- 1X pieds pointés et fléchis ensemble 8t
- 1X bras devant 2t, haut 2t, côté 2t, bas 2t, refaire l'inverse

Assis jambes ouvertes

- 1X transition position, jambes et bras de chaque côté 8t
- 1X pencher le dos sans les bras, droite 2t, centre 2t, gauche 2t, retour 2t, refaire vers la gauche, refaire au complet avec les bras soutenus
- 2X plier coude et genou droit 2t, déplier 2t, refaire à gauche en alternance
- 2X plier 2 coudes et 2 genoux ensembles 2t et déplier 2t

Fermer les jambes : secouer



ANNEXE 2



Plan de travail Le coffre à jouets

INSPIRATION

- ❖ le film *Histoire de jouets* de Disney-Pixar
- ❖ jouets apportés en classe

EXPLORATION

- ❖ improvisation
- ❖ manipulation des jouets apportés
- ❖ activité sur les déplacements : *Jouet fou*
- ❖ activité sur l'énergie : *Dans le placard des géants*

CRÉATION

- ❖ création d'une phrase de mouvements de 16 temps personnifiant un jouet
- ❖ coévaluation et amélioration de la phrase

PRÉSENTATION

- ❖ présentation de la phrase à la classe
- ❖ intégration des phrases dans une chorégraphie, *Le monde des jouets*, présentée au spectacle de Noël

ANNEXE 3

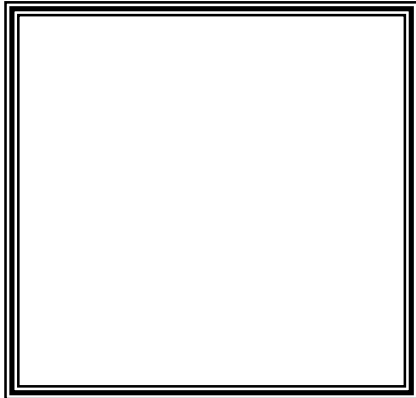
Nom : _____ Date : _____



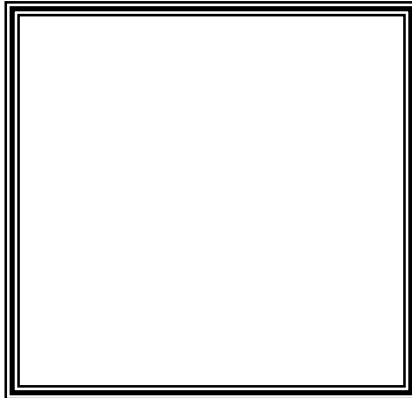
Fiche de création : étape 1 - Improvisation

Dessine les mouvements que tu as aimé faire.

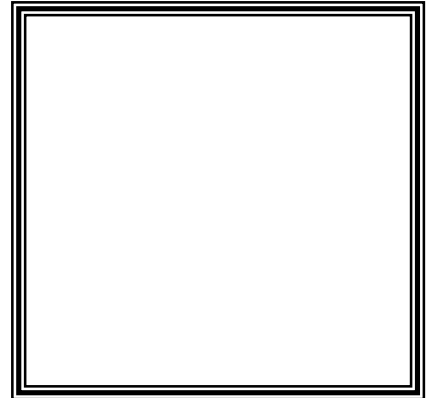
Premier jouet: _____



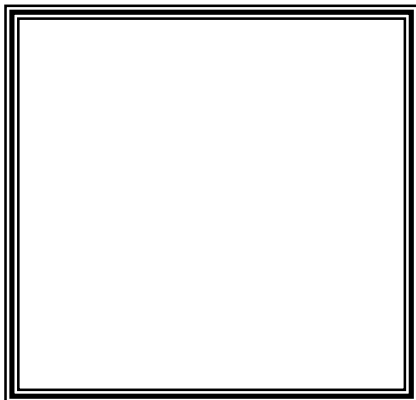
Deuxième jouet: _____



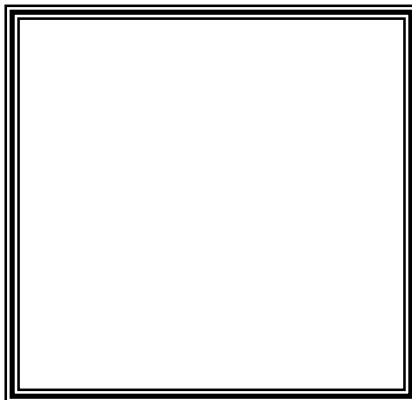
Troisième jouet: _____



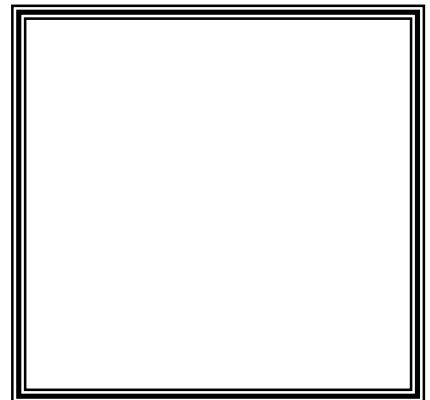
Quatrième jouet: _____



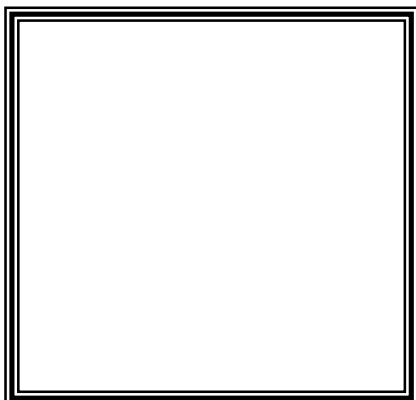
Cinquième jouet: _____



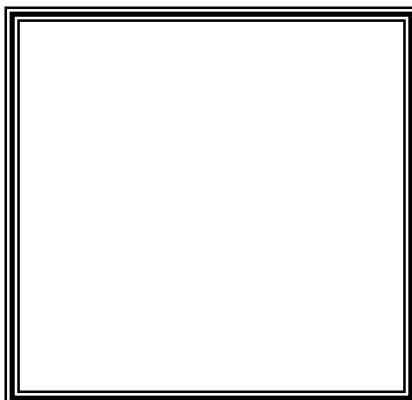
Sixième jouet: _____



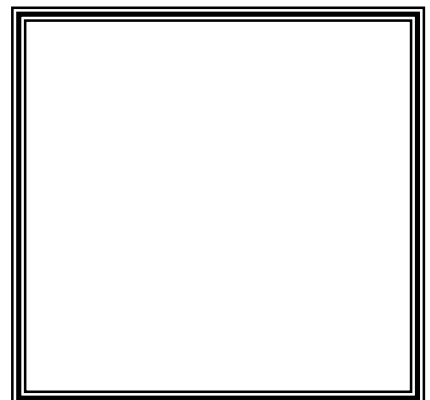
Septième jouet: _____



Huitième jouet: _____



Neuvième jouet: _____



ANNEXE 4

Nom : _____ Date : _____



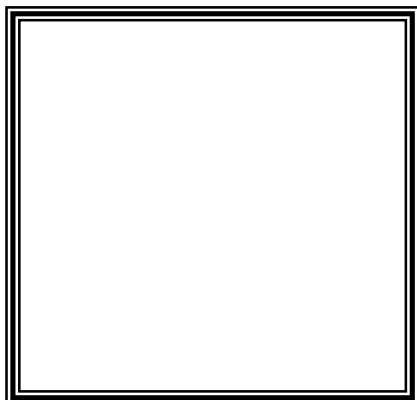
Fiche de création : étape 2 – Ateliers tournants

Écris ou illustre les caractéristiques des jouets

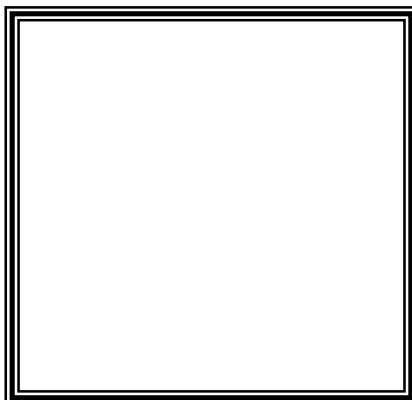
Questions pour t'aider à analyser le jouet :

- Quelles actions peut faire le jouet? (marcher, courir, ramper, rouler...)
- Quelles parties du corps bougent? (articulation, bras, jambes, têtes...)
- Est-ce qu'il peut se déplacer vers l'arrière? Vers l'avant? Sur les côtés?
- À quelle vitesse se déplace-t-il?
- Le jouet est-il mou ou rigide?
- Est-ce que les mouvements sont brusques? Fluides?

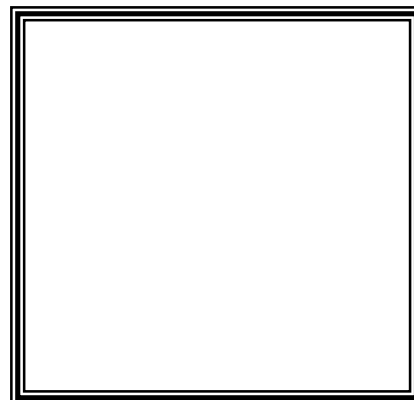
Atelier 1: _____



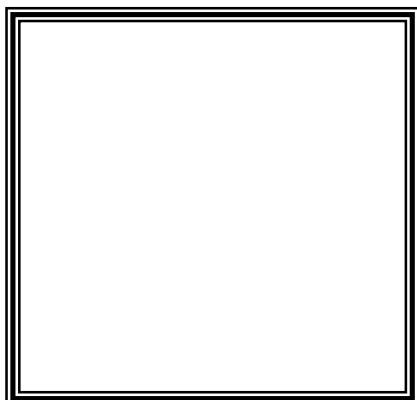
Atelier 2: _____



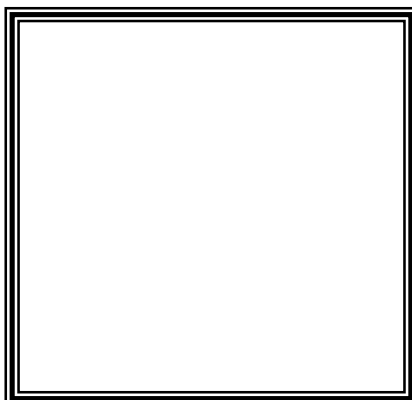
Atelier 3: _____



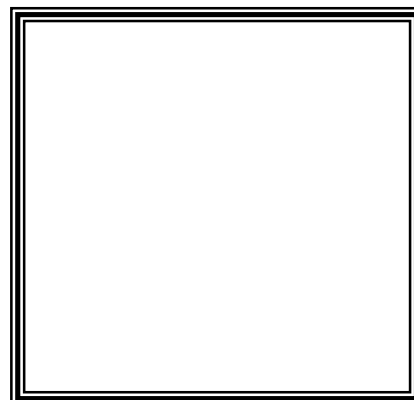
Atelier 4: _____



Atelier 5: _____



Atelier 6: _____



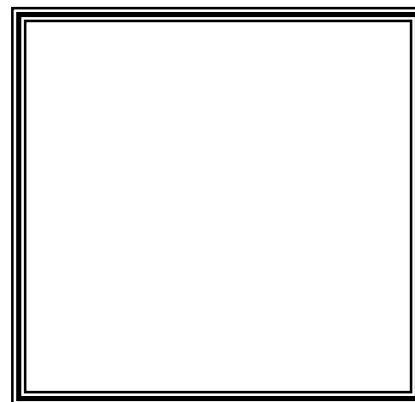
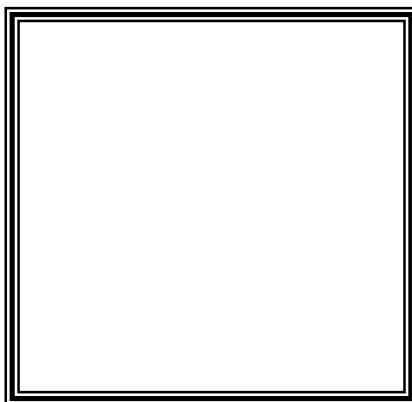
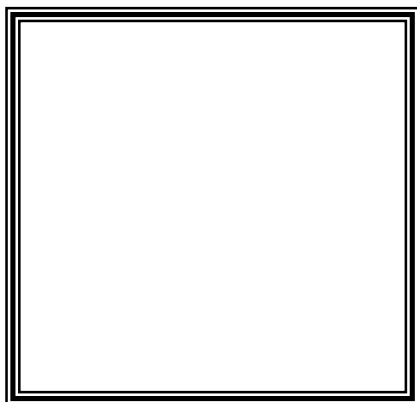
ANNEXE 5

Nom : _____ Date : _____

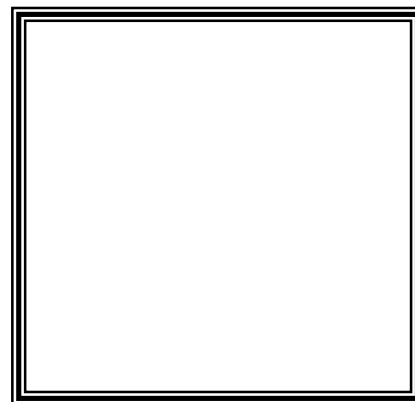
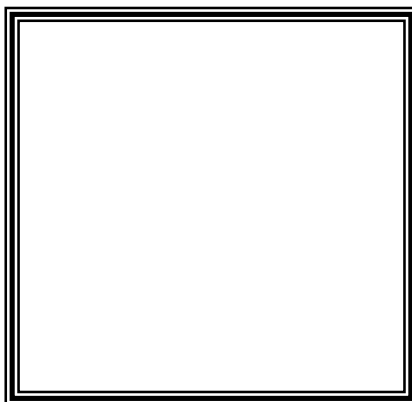
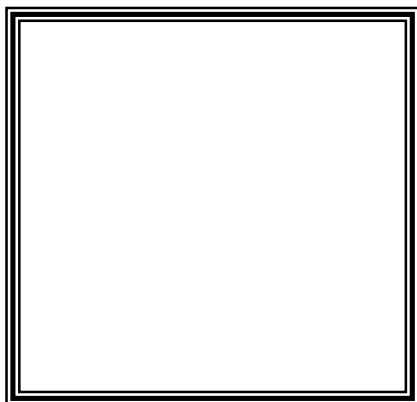


Fiche de création : étape 3 – Jouet fou Illustre tes déplacements préférés

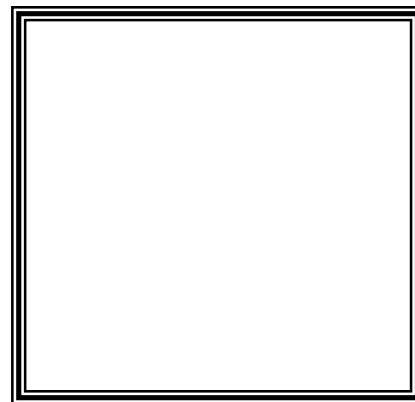
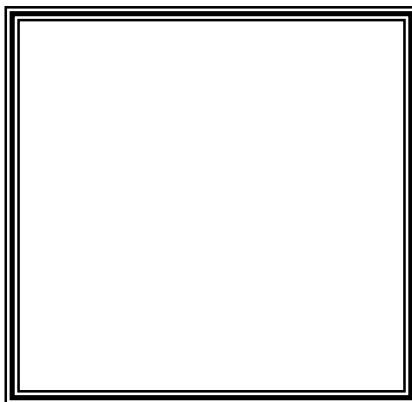
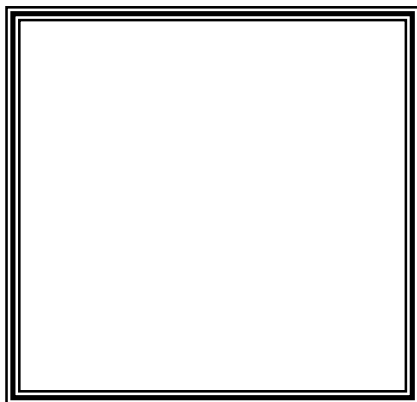
Déplacements vers l'avant – niveau haut:



Déplacements vers l'arrière – niveau moyen



Déplacements de côté – niveau bas



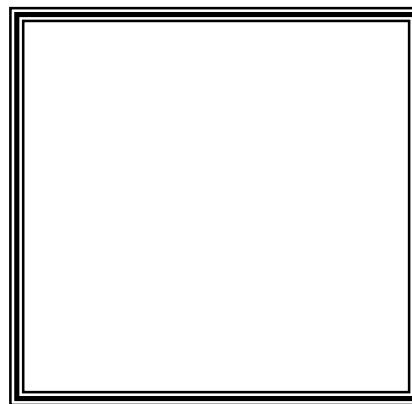
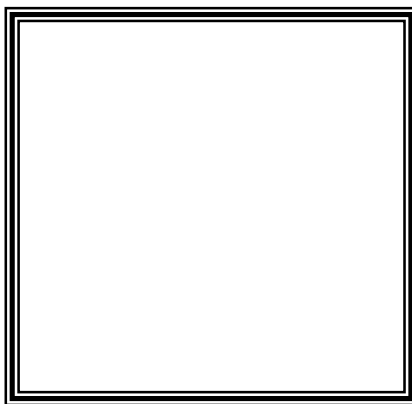
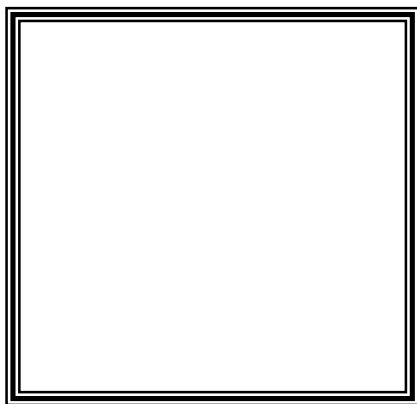
ANNEXE 6

Nom : _____ Date : _____

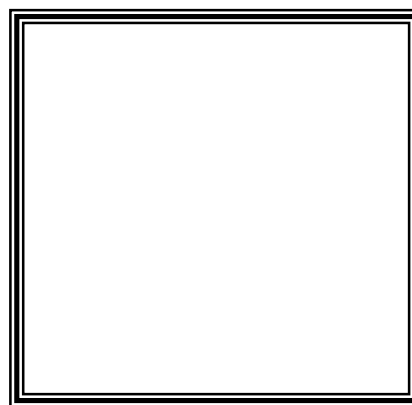
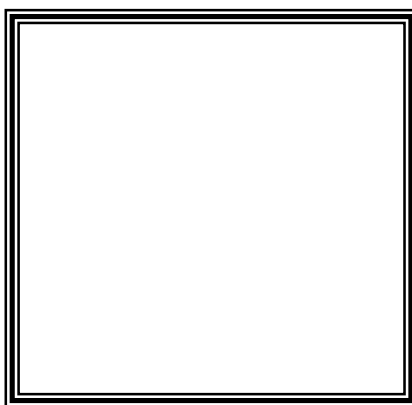
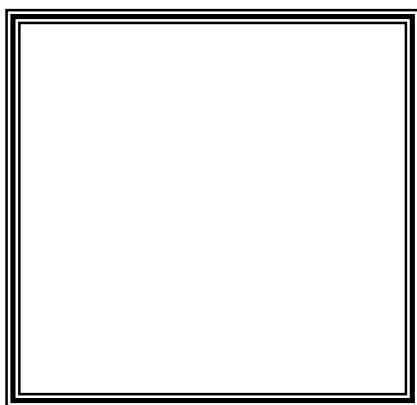


Fiche de création : étape 4 – Dans le placard des géants Illustre tes mouvements préférés

Mouvements avec beaucoup d'effort (beaucoup d'énergie)



Mouvements avec peu d'effort (peu d'énergie)



ANNEXE 7



Consignes pour la création de la phrase de mouvements

- ❖ Équipe de 4 élèves
- ❖ Personnifie un jouet (le même jouet pour toute l'équipe!)
- ❖ Crée une phrase de mouvement de 16 temps.
- ❖ Il y a une position de départ et une position finale.
- ❖ La phrase comprend une variation de deux niveaux (bas, moyen et/ou haut).
- ❖ La phrase inclut deux actions locomotrices (marcher, courir, se rouler).
- ❖ La phrase contient deux déplacements différents (avant, arrière, côté).
- ❖ Porte une attention à l'énergie que tu mets dans tes mouvements.

Pour t'inspirer, regarder les pages précédentes de ton cahier de l'élève. Tu y as noté plein de bonnes idées.