



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

# Programme d'études

Année scolaire 2025-2026

**A.3.1.4. Expression corporelle**

## **Introduction**

Une pédagogie de la danse adaptée à l'élève suppose que ces matériaux de base lui soient offerts progressivement, selon le stade de développement auquel il se trouve, que ces matériaux et expériences qu'il va vivre physiquement, éprouver affectivement, connaître intellectuellement, il puisse les ordonner selon ses propres besoins, qu'il puisse intégrer par la sensation, la réflexion, la motivation toutes les données fondamentales de ce qui constitue la danse.

A partir de ces considérations, il est évident que l'élève ne devrait pas être soumis d'emblée à un code de références, une discipline qui étoufferaient ou déviaient son mode de motricité personnel.

Il importe donc que le premier contact, les premières expériences de danse que fera l'élève soient aussi neutres que possible, sur le plan stylistique et esthétique- jusqu'à ce qu'il ait effectué une réelle prise de conscience de lui-même tant corporelle qu'affective (d'après Jacqueline Robinson).

L'élève apprend le mouvement à travers l'exploration par l'improvisation, l'observation, les sensations, l'imitation, la répétition.

Il apprend les éléments fondamentaux pour s'exprimer à travers le mouvement et la danse.

## **Programme d'études**

1) L'élève développe une conscience du corps relative à son âge.

Il prend conscience

- des différentes parties du corps (la tête, l'épaule, la cage thoracique, le bassin, le dos, les mains, les jambes, les pieds...)
- des formes du corps (droit, courbé, angulaire, symétrique, asymétrique...)
- des principes moteurs du corps (étirer, plier, rotations, s'allonger, laisser tomber ...),
- les actions (marcher, courir, sauter, glisser, rouler, ....),
- des actions avec des qualités particulières (caresser, tordre, se crispier, arracher, battre...)
- des sensations du corps (chaud, froid, tendu, fluide, dur, lisse ...)

2) L'élève intègre l'alphabet du mouvement selon les principes du développement moteur, selon les schèmes neurologiques fondamentaux, les réflexes primitifs, les réflexes de redressement, et les réactions d'équilibration.

Ces principes constituent l'alphabet du mouvement. Ils permettent un appui adapté au sol, un tonus squelettique et musculaire adapté au mouvement, un bon équilibre en statique et en mobilité, le développement de la force et de la souplesse, et une juste relation à soi-même et à l'espace/ l'environnement.

3) L'élève développe une musicalité du geste.

L'élève sait explorer et différencier son geste/ son mouvement musicalement selon des principes rythmiques, mélodiques, et qualitatives :

- en variant le rythme (selon les principes suivants : lent, rapide, pause/ repos; enchaînement; accents, réguliers, irréguliers, ...)
- en incorporant la mélodie et son lien au souffle, le phrasé du mouvement, différenciant le commencement, le milieu, la fin d'un phrasé, d'une composition spontanée ou définie.

- En variant les qualités du mouvement (lourd, léger, fort, lisse, saccadé, flottant ; tirer, pousser, fondre et atteindre ; en différenciant le tonus corporel selon la qualité de l'action)

4) L'élève fait l'expérience de l'espace comme élément de la danse.

Selon l'âge de l'élève, les thématiques sont :

- savoir aller vers la droite et vers la gauche, avancer, reculer
- la taille d'un geste (grand, petit, agrandir, devenir plus petit)
- faire une ronde, grande ou petite, des lignes dans l'espace, lignes droites et courbes, en cercle, en mouvement de huit, en zigzag, en spirale, réaliser des parcours
- garder les distances avec les autres élèves tout en dansant, changer des distances
- savoir explorer tous les niveaux de l'espace, être au sol ou proche du sol, être à mi-hauteur, debout, s'ouvrir à l'espace du haut
- savoir explorer les différentes directions ; s'orienter par rapport à l'espace autour ( face, côtés, diagonales...), s'orienter par rapport à son propre corps (devant, sur le côté, derrière), et savoir coordonner les deux
- savoir décider où commencer, où traverser, où finir ?

5) L'élève est à l'écoute de soi-même

- Il est en lien avec son imagination
- Ses sentiments, son vécu personnel, une sensation, peuvent être source pour la danse.
- L'élève découvre la danse comme moyen de communication
- Il ose l'expression d'une idée ou d'un sentiment, il sait raconter avec son corps une histoire/ une idée personnelle.

6) L'élève sait danser en groupe

- Il est attentif et respectueux des autres
- Il sait coopérer dans un processus de création à plusieurs
- Il sait faire partie du groupe, comme se différencier du groupe (p.ex. bouger avec la même vitesse que les autres, autant que bouger à une vitesse différente que le groupe)

L'élève sait structurer, construire sa propre danse. Il développe un sens pour la composition, les proportions, les répétitions. Il sait faire des choix.