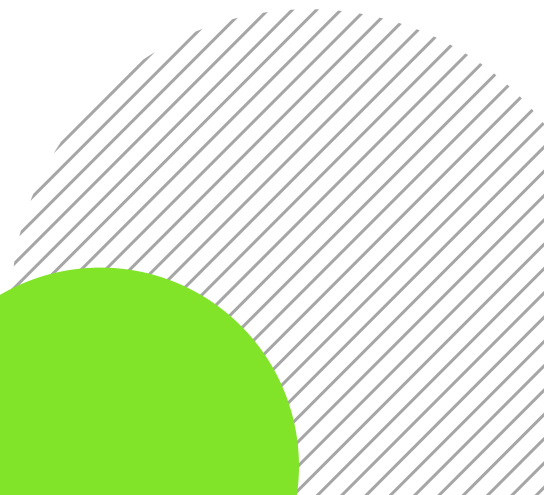




# PROJET PÉDAGOGIQUE

DANSE

MJC de la Vallée

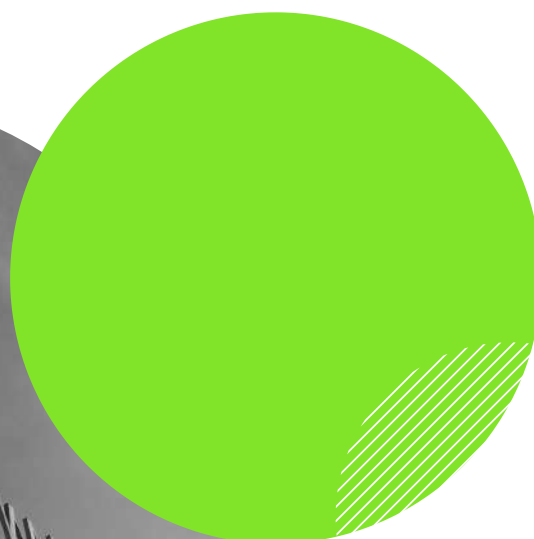






# SOMMAIRE

- |           |                            |           |                                |
|-----------|----------------------------|-----------|--------------------------------|
| <b>03</b> | Introduction               | <b>10</b> | Adhérent.e.s dès 16 ans        |
| <b>03</b> | Equipe pédagogique         | <b>11</b> | Les séances types              |
| <b>04</b> | Principes pédagogiques     | <b>12</b> | Matériel                       |
| <b>07</b> | Objectifs pédagogiques     | <b>13</b> | Les actions en milieu scolaire |
| <b>08</b> | Adhérent.e.s de 3 à 6 ans  | <b>14</b> | Ateliers proposés              |
| <b>09</b> | Adhérent.e.s de 7 à 15 ans |           |                                |



# INTRODUCTION

Créée en 1950 l'association « MJC de la Vallée » n'a cessé d'évoluer et de se développer, toujours en défendant les valeurs de l'éducation populaire telles que l'accompagnement, le soutien des pratiques amateurs, la promotion des diversités culturelles et la mise en place d'une diffusion éclectique qui tient compte d'une grande typologie des publics.

Toute l'équipe d'animation s'attache à proposer et encadrer des ateliers de loisirs pour vivre des expériences collectives, favoriser le plaisir, aborder la technicité de chaque pratique et s'épanouir à travers des pratiques et des rencontres. Pour la réalisation de ses missions, la structure a décliné son projet associatif en deux pôles : le pôle artistique et le pôle socio-culturel.

La MJC organise le pôle artistique avec une spécificité autour des arts dramatiques, des arts plastiques, de la danse, du spectacle vivant et notamment des musiques actuelles.

Les grands axes de développement sont les ateliers de pratiques amateurs, les actions culturelles autour de ces disciplines et la diffusion et la création artistiques. L'ensemble de ces ateliers permet ainsi d'associer les liens d'expression entre les pratiques artistiques et entre les amateurs et les professionnels. Ce croisement culturel et artistique favorise le développement de sa sensibilité, l'affirmation de soi et le regard que l'on porte sur la culture aujourd'hui.

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

L'équipe pédagogique est constituée d'enseignant.e.s diplômés DE option jazz ou contemporain. Pour la discipline hip-hop, nous sommes tenus bien qu'il n'y ait aucun diplôme qualifiant, de proposer des temps de formation aux intervenant.e.s et/ou de recruter des personnes issues de l'enseignement ou de l'animation auprès des jeunes avec une expérience autour de la discipline en tant que pratiquant.e.

Afin d'établir un lien entre les différents membres de l'équipe pédagogique, de leur permettre d'échanger sur leurs façons de travailler et de se nourrir des expériences de chacun, voire de mettre en place des temps d'exposition communs, plusieurs réunions sont mises en place au cours de l'année. Ces temps de réunions sont également organisés entre les différents secteurs artistiques pour permettre à l'équipe pédagogique dans son ensemble de créer des projets pluridisciplinaires mêlant ainsi arts plastiques, théâtre et danse.



## **PRINCIPES PÉDAGOGIQUES**

Animé.e.s par les valeurs de l'éducation populaire, nous désirons mettre trois principes pédagogiques en œuvre lors des ateliers proposés à la MJC : l'individu au centre du projet, un mode d'apprentissage s'appuyant sur l'expérience collective et enfin l'autonomisation des personnes dans leurs pratiques. Pour ce faire, nous mettons en œuvre des ateliers collectifs, des rencontres entre les adhérent.e.s ou avec d'autres pratiquant.e.s extérieurs et des restitutions offrant des expériences scéniques.

## L'INDIVIDU AU CENTRE DU PROJET

Ici, l'objectif est de permettre à chaque adhérent.e de trouver sa place au sein du groupe, son expression propre dans le collectif. En effet, toujours en suivant les principes fondamentaux de l'éducation populaire il tient à cœur à la MJC et ses intervenant.e.s de concevoir l'enseignement comme un socle primordial au développement individuel des personnes dans le collectif.

La pratique de la danse, à travers le plaisir qu'elle offre et l'exigence qu'elle demande, permet à chacun.e de découvrir son corps, d'aller à la rencontre de soi-même et de l'autre. Il s'agit d'appivoiser son corps et de le fondre dans le rythme, que l'on peut identifier. Mais également de l'accepter et le modifier. La danse est aussi un outil d'expression formidable qui stimule l'imaginaire et la créativité de chacun.e., favorisant chez l'individu le développement de la perception, de l'observation et de l'écoute.

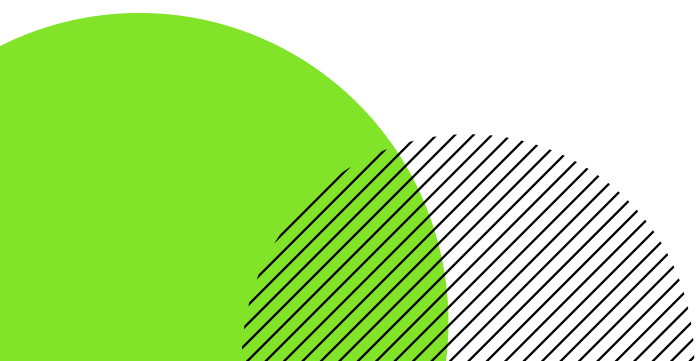
## UN MODE D'APPRENTISSAGE S'APPUYANT SUR L'EXPÉRIENCE COLLECTIVE

Si l'un des principes pédagogiques fondamentaux du projet est de permettre à l'individu de trouver sa place dans le collectif, il convient de souligner que l'apprentissage par l'expérience collective est essentiel. Ainsi, il permet à chacun de s'enrichir de ses rapports à l'autre, des échanges mais aussi du partage et de la cohésion. Aucun niveau pré-requis n'est nécessaire pour intégrer un atelier, ils sont ouverts à tou.te.s. Cette cohabitation entre les adhérent.e.s aux profils divers initie une dynamique bénéfique, permettant notamment aux un.e.s de s'enrichir des connaissances des autres et pour les autres, une consolidation des acquis. Cette diversité de profils et de compétences ne laissent pas la place à la compétition mais au contraire privilégie l'entraide et l'écoute. Ainsi le.la danseur.euse évolue au sein d'un groupe et ses mouvements s'inscrivent dans un ensemble chorégraphique, se combinant avec l'expression des autres danseur.euse.s. La création d'un spectacle permet alors la valorisation de ce travail collectif engagé.



## DES ADHÉRENT.E.S AUTONOMES DANS LEUR PRATIQUE

L'équipe pédagogique de la MJC est aussi portée par la volonté de permettre à chacun.e d'être acteur.trice et autonome dans sa pratique, favorisant ainsi l'épanouissement et l'émancipation. Cette autonomie aboutit à la capacité de formuler ses choix et ses idées, dans le groupe, avec l'intervenant.e ainsi qu'avec l'équipe permanente de l'association.



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX DES ATELIERS DE DANSE

Lors des séances, les intervenant.e.s et l'équipe permanente de la MJC tentent de favoriser la diversité du public mais aussi les formes de danses étudiées (Moderne Jazz, Hip-Hop, Eveil...), d'engager un travail de transversalité entre les différentes activités artistiques proposées par l'association et de travailler sur les différentes techniques reposant toutes sur du loisir. Cette année de travail et de découverte se conclut par la création d'un spectacle permettant la valorisation du travail collectif engagé. Ces différents objectifs pédagogiques sont poursuivis sur une saison de 33 séances, allant du mois de septembre au mois de juin. La durée des ateliers varie en fonction de l'âge des adhérent.e.s.

### LES OBJECTIFS DES ATELIERS DANSE PAR TRANCHE D'ÂGE

Pour maintenir une cohérence et un travail pédagogique adapté à chacun.e, nous procédons à un découpage par tranche d'âge. Chaque groupe est constitué de 10 à 12 adhérent.e.s maximum, favorisant ainsi l'échange, l'autonomie et la progression. Les ateliers d'éveil et d'initiation sont dissociés des ateliers de danse qui débutent dès l'âge de 7 ans. En effet, bien que l'approche, les objectifs et la sensibilité de ces ateliers soient communs à tous, ce n'est qu'à partir de 7 ans que les adhérent.e.s peuvent choisir leur spécificité. Ainsi, ils peuvent s'orienter vers des techniques différentes. On retrouve un socle commun à tous les ateliers de danse : la dimension corporelle, la dimension musicale, la dimension sociale et la dimension symbolique.



# ADHÉRENT.E.S DE 3 À 6 ANS

## LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

A partir de 3 ans, l'enfant entreprend des actions dans un but précis. Ses intentions sont préméditées et sa capacité de concentration se développe. Cet âge marque aussi un tournant important dans sa vie : l'entrée à l'école. Cette période se caractérise également par le développement de son autonomie.

L'enfant apprend par mimétisme avec l'animateur.trice, il découvre ainsi l'échauffement et explore différents chemins corporels. La répétition lui permet de se repérer, de reconnaître et de mémoriser. Il n'est pas rare d'utiliser des objets permettant ainsi de créer un répertoire de souvenirs visuels, sensitifs que l'enfant réutilise et réinvesti dans la danse.

Enfin, le travail en 1/2 groupes est souvent favorisé. Il permet une meilleure occupation de l'espace, Les enfants montrent, regardent, étant tour à tour danseur ou spectateur. Le regard des spectateurs s'aiguise (les danseurs ont-ils bien occupé l'espace, ont-ils respecté les consignes, écoutent-ils la musique...).

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Dimension corporelle : découvrir et expérimenter les fondamentaux de la danse
- Dimension musicale : éveiller et nourrir chez l'enfant l'écoute musicale
- Dimension symbolique : développer la matière « danse », associée à un imaginaire et à des sensations, pour permettre à l'enfant de s'exprimer librement sur la musique mais également au sein d'un groupe ou devant un groupe
- Dimension sociale : mémoriser un parcours, une trame chorégraphique pour la restituer en public

## LE CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Se repérer dans l'espace (orientations, directions, espace scénique) et l'occuper (groupé, serré, en ligne, en ronde, file indienne...)
- Connaître le schéma corporel et expérimenter de façon ludique des éléments gestuels simples
- Ecouter la musique en dansant et en repérer la pulsation, la mesure, le phrasé, les signaux et éventuels points de repère
- Expérimenter son propre poids (marche à différentes vitesses, déséquilibre...)
- Expérimenter et varier ses appuis (déplacements au sol, les 1/2 pointes...)
- Exprimer son propre imaginaire grâce à l'improvisation
- Imiter, reproduire la danse d'un autre
- Mémoriser des chorégraphies et différents mouvements

## ADHÉRENT.E.S DE 7 À 15 ANS

### LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

L'échauffement est primordial car il met en condition et surtout il permet d'aborder précisément des notions techniques. L'échauffement est constitué d'exercices simples, courts et mesurés (avec pulsations), en musique ou en silence. Ces exercices sont répétés et évoluent tout au long d'un trimestre, le temps de permettre aux enfants de se les approprier, avant de passer à d'autres. Il en est de même pour les courts enchaînements proposés par les intervenant.e.s. Ces enchaînements dansés permettent aux enfants de réinvestir le travail technique mais aussi de le mémoriser. Cependant, l'intervenant.e ne fait pas que proposer des mouvements aux enfants, l'écriture de la danse est abordée, pour leur permettre de choisir, de définir et préciser leur danse. L'improvisation guidée joue également un rôle important car elle aide les enfants à développer leurs idées et à les approfondir. Elle est proposée avec des contraintes qui forment un cadre dans lequel l'enfant s'exprime et crée.

Enfin, le travail en 1/2 groupes est souvent favorisé. Il permet une meilleure occupation de l'espace, Les enfants montrent, regardent, étant tour à tour danseur ou spectateur. Le regard des spectateurs s'aiguisé et développe le sens critique et constructif (les danseurs ont-ils bien occupé l'espace, ont-ils respecté les consignes, écoutent-ils la musique...).

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Dimension corporelle : l'enfant doit pouvoir explorer, aborder et maîtriser corporellement des notions techniques mais aussi dissocier le corps pour pouvoir mieux le contrôler
- Dimension musicale : Développer la musicalité de l'enfant et du jeune qui accompagne le mouvement dansé et prendre conscience du rythme
- Dimension symbolique : Interpréter une danse, investir son corps et son mouvement d'une intention, d'une image pour lui donner du sens
- Dimension sociale : Ecouter l'autre pour danser en groupe duo, trio...

### LE CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Varier ses appuis du pied au sol (dégagé, changement de poids du corps, rond de jambe glissade, sauts, tours)
- Isoler les différentes parties du corps
- Compter une musique pour permettre à l'enfant d'être autonome sur une musique pour une chorégraphie donnée
- Danser avec les autres et apprendre à se situer dans l'espace
- Utiliser sa créativité et son imagination corporelle afin de s'exercer à l'improvisation

# ADHÉRENT.E.S DÈS 16 ANS

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La particularité de ces ateliers suscite une réflexion que l'on doit dissocier de l'apprentissage et des objectifs pédagogiques de la danse enfant, bien que l'on y retrouve des objectifs communs. En effet, la plupart de ces ateliers de danse sont des ateliers artistiques autour des danses du monde. Ainsi la plupart des adhérent.e.s sont néophytes et viennent pour découvrir une danse autour d'une culture, d'une histoire avec les pas et gestes codifiés inhérents à la danse choisie. Cela exige évidemment une technique propre à chaque danse, avec une pédagogie adaptée à celle-ci. Par ailleurs, nous maintenons les cours de danse moderne et contemporaine adulte pour garder une cohérence et une évolution dans notre enseignement et pour permettre aux jeunes de progresser et de continuer dans leur danse.

On retrouve des objectifs communs mais la démarche pédagogique est bien de l'ordre de la découverte ou du perfectionnement en fonction des danses et l'enseignement reste dans un cadre de pratiques loisirs.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Dimension corporelle : Découverte ou approfondissement des acquis techniques et du langage chorégraphique spécifique à chaque danse choisie
- Dimension musicale : Savoir compter la musique, danser en rythme
- Dimension symbolique : Découverte des rites et symboliques des danses
- Dimension sociale : Apprendre à danser avec l'autre

## LE CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Créer un collectif
- Dissocier le corps pour pouvoir mieux le contrôler
- Travailler personnellement et collectivement
- Pratiquer l'improvisation
- Expérimenter la pratique scénique
- Approfondir sa technique

## LES SÉANCES TYPES

Ce contenu de séance s'adapte aussi bien pour les ateliers enfants que pour les ateliers adultes.

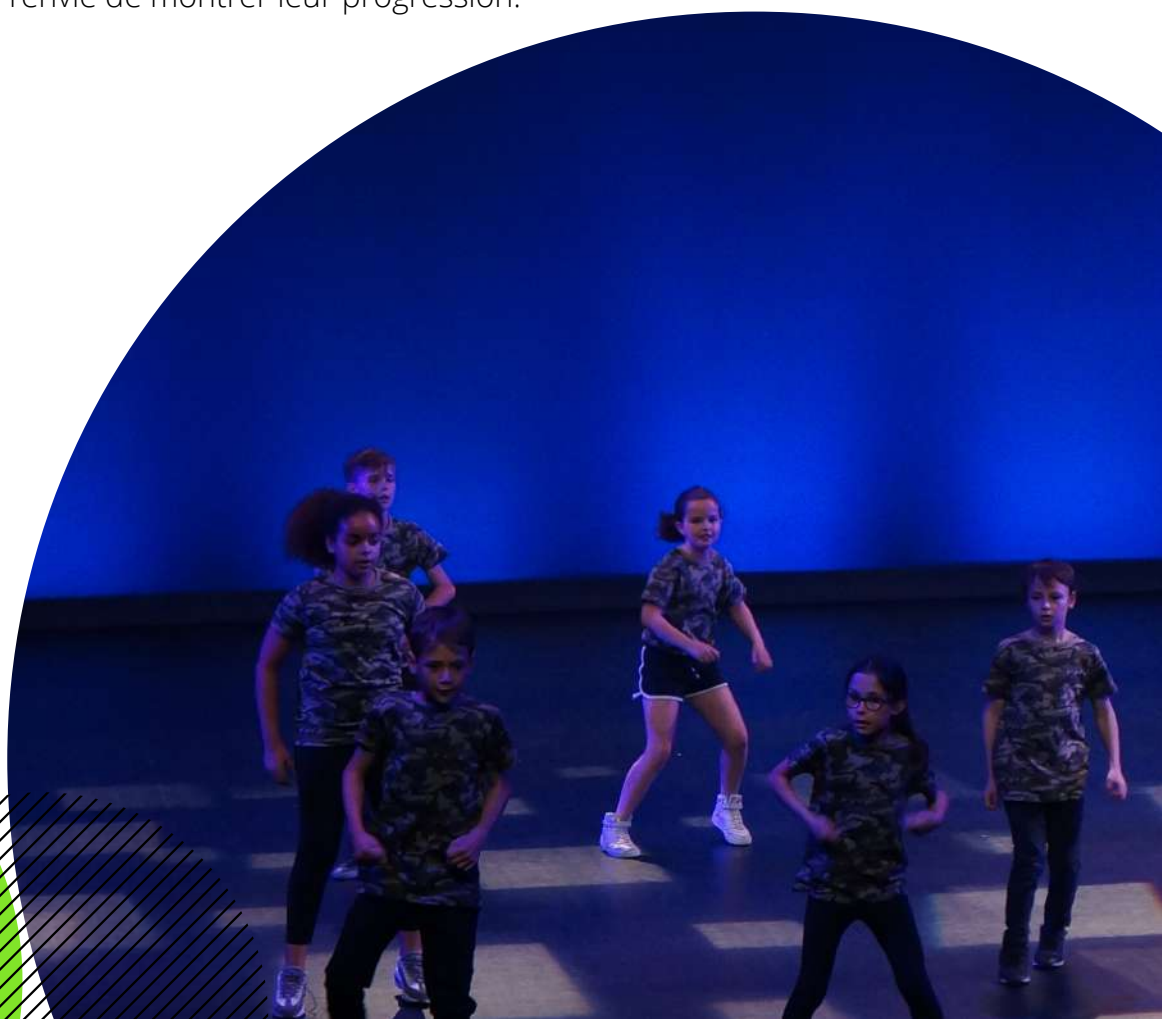
La séance commence par un rituel de présentation qui permet au groupe de se concentrer et de prendre sa place. Pour les enfants ce rituel, qui évolue au fil de l'année, permet de poser un cadre à la séance pour éviter de les disperser. Le cours se poursuit par des exercices d'exploration utilisant les éléments techniques. Pour éviter la redondance et l'ennui, le jeu, l'aspect ludique, l'improvisation et l'évolution constante des exercices sont essentiels. Ces explorations permettent aux publics de trouver leur propre gestuelle et de l'amener plus loin à chaque fois. L'intervenant.e reste le guide.

Le cours se poursuit par un travail de construction et d'enchaînements codifiés. L'intervenant.e propose des pas sur une mesure précise et les adhérent.e.s tentent de les réaliser à l'unisson, le plus précisément possible. L'enfant s'approprie petit à petit les mouvements en les imitant et façonne également son corps et sa gestuelle propre.

Le cours se termine comme il a débuté, avec un rituel pour se dire au revoir. Ce moment

est important car il permet de donner une fin à la séance.

En milieu d'année, la perspective de la création d'une représentation de fin d'année amène la possibilité de pouvoir créer une chorégraphie longuement travaillée. Cette perspective, est une réelle motivation pour les enfants ainsi que pour le groupe en général, animé par l'envie de montrer leur progression.



## LE MATÉRIEL

Le miroir est souvent utilisé pour apprendre et se situer par rapport aux autres, il est un repère essentiel et utile. Toutefois, il faut aussi savoir s'en détacher pour sortir de l'imitation et apprendre à ressentir son mouvement sans son reflet dans le miroir. La barre « classique », fixée au miroir permet d'explorer le travail de posture, d'équilibre et d'allongement du corps.

Les tissus, les rubans, les cordes sont souvent utilisés pour donner une amplitude au mouvement et en ressentir le prolongement. Ce matériel est utile pour travailler les notions de légèreté, de douceur, d'amplitude et d'envol. Il permet également de travailler à deux ou à plusieurs, pour créer un lien dans le mouvement et ouvrir des gestuelles autour du tissu qui seraient difficilement trouvables sans son utilisation.

Balles et ballons servent à travailler la notion de rebond, de saut, mais aussi de rondeur. On les utilise également pour travailler des passes aux autres et par conséquent les notions de direction, de lancers, de jetés et de précision. Il donne une amplitude et une force au mouvement.

Les chaises, bancs, tapis, cerceaux et bâtons sont des accessoires qui permettent de faire des parcours, de trouver des chemins corporels différents. Ils permettent aussi de donner un décor à une danse pour créer une histoire autour. Les bâtons peuvent également être utilisés pour aborder la tenue, l'équilibre, le travail de ligne et les cerceaux peuvent pour travailler les tours et la notion

Ainsi, tous ces accessoires aident à illustrer des mouvements mais le but est de pouvoir les retirer au fur et à mesure pour en incorporer les sensations sans leur utilisation, tout en gardant les bénéfiques de ce qu'ils amènent dans l'amplitude et la diversité du mouvement.

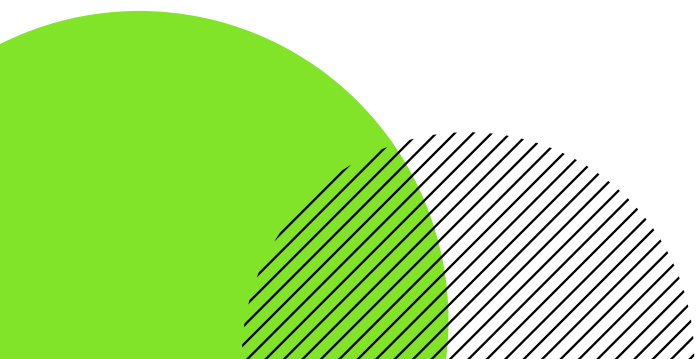




## LES ACTIONS EN MILIEU SCOLAIRE

La MJC de la Vallée propose tout au long de l'année différents parcours d'actions culturelles autour de la musique, du théâtre ou de la danse auprès des établissements scolaires de la ville et du département.

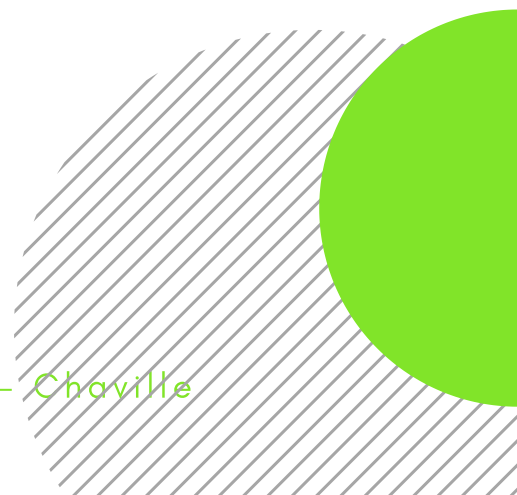
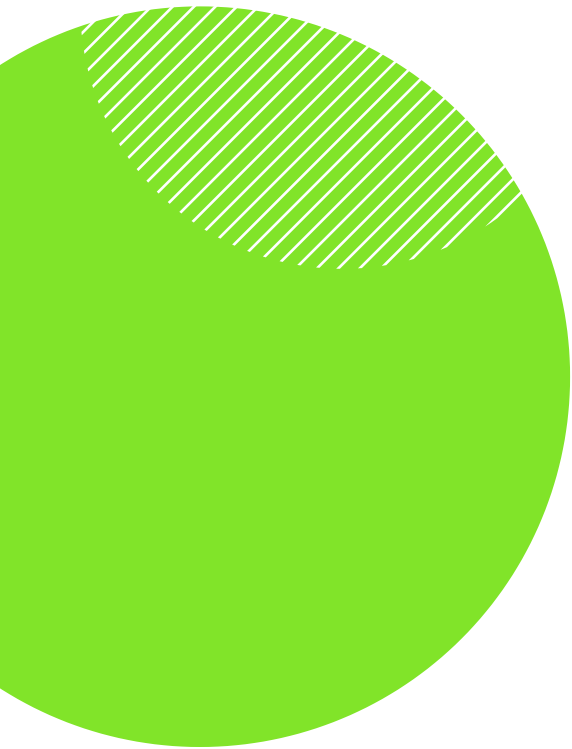
A travers différents programmes d'action à durée variable, la MJC / 25 de la Vallée permet la rencontre avec les artistes, la sensibilisation à un courant artistique ou la mise en place d'actions de prévention. Le 25 de la Vallée est un lieu de transmission et d'interaction entre les acteurs, artistes, professionnels, adhérents et public extérieur. Les établissements scolaires de Chaville sont les premiers bénéficiaires de cette collaboration. Cela renforce le rôle du 25 de la Vallée dans ses missions d'éducation populaire au côté de l'éducation nationale.



## ATELIERS PROPOSÉS

Voici tous les ateliers proposés à ce jour par la MJC de la Vallée :

- Eveil à la danse - 3/4 ans
- Eveil à la danse - 4 ans
- Danse expression - 5 ans
- Danse expression - 5/6 ans
- Hip Hop - 6/7 ans
- Danse expression - 6/8 ans
- Danse expression - 7/9 ans
- Hip Hop - 7/9 ans
- Danse expression - 8/10 ans
- Hip Hop - 8/10 ans
- Danse contemporaine - 10/12 ans
- Hip Hop - 11/12 ans
- Danse moderne - 11/15 ans
- Hip Hop - 13/15 ans
- Hip Hop - 15 et +
- Danse moderne - 16+
- Afro House - 15 et +
- Danse Modern'Jazz - 16+
- Barre au sol traditionnelle - 16+
- Barre au sol dynamique - 16+
- Danse à deux - 16+
- Danse Flamenco - 16+
- Salsa cubaine débutant.e - 16+
- Salsa cubaine intermédiaire - 16+



MJC de la Vallée  
25 Rue des Fontaines Marivel 93270 - Chaville