

# Introduction

- À qui s'adresse cet ouvrage? ..... 12
- Qu'est-ce que l'expression corporelle? ..... 13
- Comment considérer le développement psychomoteur de l'enfant dans les séances? ..... 18
- À quoi reconnaît-on la qualité d'une séance? ..... 25
- Comment les séances proposées sont-elles construites? ..... 29
- Témoignages, propositions et défis ..... 34

## À qui s'adresse cet ouvrage ?

Cet ouvrage, qui suit les directives des programmes, s'adresse aux enseignants de préscolaire et aux professionnels qui mettent en place des séances d'expression corporelle pour favoriser et stimuler le développement psychomoteur des enfants de 2 à 6 ans : personnel des garderies, des centres de loisirs, des écoles de danse... Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour mener des séances d'expression corporelle, accessibles et très riches pour les enfants (mouvements et émotions). À partir d'une histoire contée thématique et en lien avec les éléments de la nature, chaque séance propose des activités en mouvement à réaliser avec du matériel simple. Ces activités suscitent le plaisir, l'imaginaire, la créativité et l'engagement des enfants. La liste des accessoires et des suggestions musicales<sup>1</sup> est fournie.



---

1. Une liste récapitulative des suggestions musicales et des liens vidéo qui permettent de les visionner est proposée en fin d'ouvrage, p.151. Il est aussi possible de télécharger ce fichier en PDF sur le site Retz pour cliquer directement sur les liens.

## Anne-Marie Venner

*Professeure agrégée en éducation physique et sportive à l'École normale de Metz, l'Institut universitaire de formation des maîtres, l'École supérieure du professorat et de l'éducation, docteure en sociologie, spécialisée dans les activités d'expression et de danse.*



Ph. © Anne-Marie Venner

## Qu'est-ce que l'expression corporelle ?

### Les cinq notions clés de l'expression corporelle

- **Le médium est le corps**

L'expression corporelle est une activité qui passe par le corps en mouvement. Au cours d'une séance, le corps est amené à bouger de différentes façons, à des vitesses différentes, dans de multiples directions. Cette expérimentation diversifiée permet à chaque enfant de vivre le mouvement selon son inspiration. Chacun y est l'auteur de sa présence au monde.



- **Le moteur est l'imaginaire**

L'expression corporelle est une activité qui puise dans l'imaginaire pour représenter, créer un monde parallèle. L'enfant utilise son corps comme médium pour de multiples métamorphoses, où l'imaginaire lui permettra de devenir, l'espace d'un instant, un papillon, un arbre dans le vent, ou encore la foudre.

- **La sensation vers l'expression**

L'expression corporelle est une activité qui suscite des ressentis, des sensations, des émotions, des pensées et des changements d'états intérieurs. Elle offre l'occasion aux enfants de faire semblant, de devenir des personnages ou des objets qui vont pouvoir être exprimés par le corps en mouvement. Les impressions intérieures se donnent à voir et se partagent avec les autres<sup>2</sup> pour s'en nourrir et communiquer.

2. Tribalat (2005). Voir la section Références à la p.155.

- **Une activité protéiforme**

L'expression corporelle est une activité protéiforme où la créativité du mouvement s'inspire à la fois d'histoires contées, de poésies, de chants, de musiques, de sons, de danses ou encore de mimes. **L'expression corporelle proposée aux enfants s'inscrit donc dans un projet interdisciplinaire.** Ce mélange de formes est une source de création à l'infini.

- **Une culture d'acceptation**

L'expression corporelle est une activité qui se fonde sur une culture d'acceptation et d'appréciation.

**Ceci implique que l'adulte favorise un climat de bienveillance, où les comportements stimulant la comparaison, l'évaluation, la compétition et l'affrontement n'ont plus leur place.** Cette activité devient

alors accessible à tous les enfants, quelles que soient leurs capacités physiques. C'est l'expérimentation et le vécu (individuel et collectif) dans l'instant présent qui importent, et non le résultat.



Ainsi, l'expression corporelle correspond à l'utilisation du corps dans son ensemble (corps, voix, souffle), mobilise l'imaginaire et est un moyen de communication avec les autres. L'expression corporelle favorise une culture d'ouverture et de tolérance.

## Comprendre l'expression corporelle

Historiquement, l'expression corporelle est une forme artistique qui s'est affranchie des codes de la danse classique par une approche nouvelle de type « corps sujet, corps libéré ». Le corps se libère des codes stricts des techniques pour s'exprimer en toute authenticité.

### Une pratique artistique

L'expression corporelle est une pratique artistique où le jeune enfant, accompagné de l'adulte, mobilise son imaginaire pour cocréer un monde parallèle. Ensemble, ils apprennent à entrer dans un processus de symbolisation pour « poétiser » leur motricité<sup>3</sup>,

3. Perez et Thomas (1994).



permettant à chacun de rester lui-même en affirmant sa singularité. L'art du mouvement<sup>4</sup> permet un regard décalé, intime et émotionnel, propre à chacun. Ainsi, l'expression corporelle est une source précieuse d'éducation artistique.

### L'intention générale

Il s'agit d'amener l'enfant à réorganiser des éléments existants à sa façon, à solliciter la pensée divergente exploratoire (processus qui, à partir d'un point de départ, vise à rechercher de nombreuses idées ou solutions) et convergente intégrative (processus qui, à partir d'éléments hétérogènes, vise à rechercher une solution en un tout cohérent), à interpréter le réel et à commencer à utiliser une motricité poétisée<sup>5</sup>. La démarche de création est infinie et trouve son sens dans l'instant présent. Elle ne se finalisera donc pas nécessairement par une production-spectacle.

### Les dimensions à stimuler

Les enfants vont se montrer attentifs à leurs différents ressentis : physiques, sensoriels et émotifs. Puis, ils vont utiliser des attitudes, des expressions et des déplacements pour s'exprimer. Le mime permet d'imiter pour « in-corporer » les éléments, et se construire des sensations kinesthésiques.

### Les indicateurs de la créativité

Parmi les indicateurs de la créativité<sup>6</sup>, nous retiendrons **l'originalité, la fluidité et la flexibilité**. Les mises en situation amènent les enfants à produire des réponses inédites, rares et personnelles (originalité) dans un cadre structuré. Ces réponses sont nombreuses (une quantité d'idées est associée à un objet) et diversifiées (variété de réponses). Les enfants se regardent, s'imitent et évoluent au gré de leur fantaisie tout en respectant les contraintes énoncées. La structure de la musique permet une mise en scène collective. La sensibilité aux problèmes, l'aptitude à transformer, l'analyse, la synthèse et l'organisation cohérente seront aussi des aptitudes développées chez les enfants par les situations d'expression corporelle « pour les rendre créatifs d'abord et créateurs ensuite<sup>7</sup> ! ».

## La progression des activités selon l'âge des enfants

### De l'imitation vers l'autonomie

Chez les enfants de 2 à 3 ans, l'imitation des mouvements de l'adulte est une source d'inspiration. Plus l'adulte s'exprime physiquement, plus les enfants sont stimulés à s'exprimer à leur tour.

4. Pinok et Matho (1997).

5. Perez et Thomas (1994).

6. Guilford (1950).

7. Guide de l'enseignant (2005).



Avec des enfants plus âgés, l'enseignant ou l'intervenant propose un déclencheur de type histoire, chanson, comptine ou poème, et laisse la place aux enfants pour expérimenter et trouver différentes façons d'exprimer leur interprétation du thème.

**Exemple :** Pour le thème de la forêt en automne (situation 2), l'adulte pose différentes questions aux enfants au lieu de montrer tous les mouvements. Ceci va leur permettre de chercher et de trouver par eux-mêmes. Par exemple : « *Comment devenir la pluie ?* » ou « *Comment pourrait-on danser les feuilles qui tombent au sol ?* »

Les différentes propositions des enfants sont reprises tous ensemble, adulte y compris. Ceci permet de susciter la créativité des enfants, qui voient leurs propositions reprises, et de développer leur éducation sensorielle.

### De l'expérience vers la réflexion

Chez les plus âgés, les retours sur l'activité favorisent la mise en mots de l'expérience observée ou vécue. Ces mises en commun peuvent être organisées au cours de la séance, à la fin ou durant une activité d'ouverture à d'autres disciplines. C'est l'occasion d'aider un enfant à s'exprimer, à mettre des mots sur l'expérience et à développer un répertoire de vocabulaire. L'important ici est d'accueillir les idées et les sensations, aussi bien négatives que positives.

**Exemple de verbalisation :** Pour le thème de la sortie en ville (situation 1), l'adulte pose des questions aux enfants par rapport à l'expérience même :

« *Comment avez-vous fait pour rester en équilibre pendant la danse des statues ?* » ; par rapport à l'appréciation « *Quelle partie avez-vous préférée et pourquoi ?* » ; par rapport à la philosophie « *Que signifie vieillir ?* »

**Exemple pour enrichir le répertoire du vocabulaire :** Avec le thème de l'océan (situation 10), l'adulte stimule la description de ce qui a été vécu en y associant des formes, des contours, des couleurs, des consistances, des sensations éprouvées au contact de l'eau.

Pour les plus grands, l'expression corporelle peut ouvrir sur d'autres disciplines.

**Exemple de liens interdisciplinaires :** Il est possible de se servir de la danse des statues (situation 1) pour faire le lien avec les notions de mathématiques vues en classe, en abordant :

- les tailles (du plus petit au plus grand) ;
- le regroupement (par deux, par trois, par quatre...);
- la notion « pair » versus « impair » ;
- les formes géométriques (faire un cercle, un triangle, un carré...).



Il s'agit ici de donner forme aux notions de mathématiques par le corps.  
La progression des situations se construit par rapport :

- **à l'acte moteur** : progression quant à l'équilibration (capacité à s'équilibrer), la dissociation (capacité à isoler un mouvement spécifique), la coordination (capacité à synchroniser), l'automatisation (capacité à automatiser certaines séquences) ;
- **aux contenus proposés** (quant à leur complexité cognitive, par exemple) ;
- **au développement de l'enfant** (moteur, affectif, relationnel, cognitif).

En même temps, il est difficile de concevoir une progression de manière stricte. Chaque enfant est unique, et l'enseignant ou l'intervenant doit l'observer, connaître son développement et proposer des situations qui ont du sens pour lui.

