

## BANQUE DE SÉQUENCES DANSÉES

Le groupe académique « Activités Physiques Artistiques » vous propose des capsules vidéos de séquences dansées. Elles ont été conçues à partir d'inducteurs tels que :




- des verbes d'actions,
- des thèmes,
- gestuelle,
- des photographies.







Ces propositions sont des exemples. Elles peuvent être utilisées à l'identique mais aussi transformées, combinées, recomposées.







La plupart des séquences sont répétées deux fois pour renforcer leur lisibilité.

Elles ont été construites volontairement avec peu de contrastes afin de pouvoir davantage les transformer et les enrichir.

Vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif toutes les propositions sous forme de capsules vidéos.

INDUCTEURS		Vidéo n°
Verbes d'actions	Attraper, s'étirer, cacher, montrer, lâcher, lancer, se déplacer	 Vidéo n°1
		 Vidéo n°2
		 Vidéo n°3

Verbes d'actions	Frapper, esquiver, éviter, encaisser, arracher	 <p>Vidéo n°4</p>
	Avancer / reculer, enrrouler / dérouler, flotter, franchir, attraper, rouler, respirer	 <p>Vidéo n°5</p>
	Lâcher, chuter, appeler, écouter, glisser, balancer, dérouler, hésiter	 <p>Vidéo n°6</p>
	Tourner, s'appuyer, balancer, plonger, glisser, boxer, se relever	 <p>Vidéo n°7</p>
Thèmes	Contacts et portés	 <p>Vidéo n°8</p>
		 <p>Vidéo n°9</p>

Thèmes		 <p>Vidéo n°10</p>
	Équilibre / Déséquilibre	 <p>Vidéo n°11</p>
		 <p>Vidéo n°12</p>
		 <p>Vidéo n°13</p>
	Déplacements	 <p>Vidéo n°14</p>
Gestuelle	Hip-hop (des pas de base)	 <p>Vidéo n°15</p>

Photographies



Vidéo n°16