

## Défi « battle » danse

**Activité :** danse

**Age préconisé :** à partir de 3 ans (danser comme...)  
à partir de 6 ans (défi « battle » danse)

**Message santé :** En faisant de l'activité physique tous les jours, cela a un effet positif sur mon sommeil. Je dors mieux la nuit, je récupère mieux et je suis moins fatigué le lendemain.

**Lieu de pratique :** à l'intérieur

**Geste barrière :** Bien se laver les mains entre chaque manipulation : (images, musique)

**Matériel :**

Support audio/vidéo, 24 étiquettes défis (annexe 1).

**Sécurité :**

Avoir un espace dégagé pour faire des mouvements sans se faire mal.  
Danser pieds nus ou avec des chaussons (éviter les chaussettes).

**Organisation de l'activité :** Enfant + adulte pour les moins de 6 ans.  
Danser à 2 ou plusieurs, chacun son tour pour des enfants de plus de 6 ans.

**Déroulement :**

Pour des enfants de moins de 6 ans. Avant de danser, l'enfant choisit 3 étiquettes défis dans la liste. L'adulte explique chaque défi à l'enfant. Dès que la musique commence, l'enfant et l'adulte dansent ensemble et tentent de réaliser le premier défi. Après 30 secondes où lorsque le défi semble réalisé, l'enfant et l'adulte tentent de réaliser le second défi et ainsi de suite.

Pour des enfants de plus de 6 ans. Avant de commencer à danser, chaque enfant tire au sort 3 étiquettes défis. A partir d'une musique choisie, un premier danseur commence par un premier défi durant 30 secondes. Comme pour une « battle » danse, une fois les 30 secondes passées, le 2<sup>ème</sup> danseur se lance pour réaliser son défi, et ainsi de suite en fonction du nombre de danseurs et de défis à réaliser.

Pendant que l'un des danseurs est en action, les autres doivent deviner quel était son défi ou bien vérifier que le défi est réussi s'ils le connaissent.

**Adaptations :**

- Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre de défis à réaliser.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de danse pour chaque défi.
- Vous pouvez aussi avoir le même défi qu'un autre et proposer votre danse.

**Prolongement possible :**

Vous pouvez créer de nouvelles étiquettes défis que vous pouvez envoyer à la maîtresse, au maître, à des camarades de classes ou des amis.

Vous pouvez tenter de faire le défi de « battle » danse en utilisant un système de visio conférence (classe du CNED) par exemple.

Vous pouvez vous filmer et envoyer un défi à un camarade qui devra se filmer et vous renvoyer un nouveau défi.





danser lentement



danser rapidement

### ANNEXE 1 : Liste des étiquettes défis

Le mot « exprimant » signifie : qu'il y a plusieurs façons de faire. Par exemple « en exprimant le verbe tourner » on peut tourner sur soi, tourner avec ses bras, ses pieds, au sol.

Je dois danser en étant guidé(e) par ma main droite. 	Je dois danser en étant guidé(e) par ma main gauche. 	Je dois danser comme un robot avec des mouvements saccadés.	Je dois danser en exprimant le mot « s'envoler ».
Je dois danser en exprimant le verbe « tourner ». 	Je dois danser en exprimant le verbe « pousser ». 	Je dois danser avec des gestes très lents. 	Je dois danser avec des gestes rapides. 
Je dois danser en étant guidé(e) par mes fesses. 	Je dois danser en étant guidé(e) par mon pied droit. 	Je dois danser en étant guidé(e) par le bout de mon nez.	Je dois danser en allant au sol 3 fois.
Je dois danser en exprimant le verbe « sauter ». 	Je dois danser en exprimant le verbe « s'équilibrer ».	Je dois danser en restant toujours au sol.	Je dois danser en exprimant le verbe « grimper ».
Je dois danser en étant guidé(e) par le coude. 	Je dois danser en restant sur place, sans avancer. (Je peux aller au sol).	Je dois danser en exprimant « la joie ». 	Je dois danser en exprimant « la tristesse ». 
Je dois danser avec un objet de mon choix. 	Je dois danser avec une peluche.	Je dois danser en exprimant « la colère ».	Je dois danser en exprimant le verbe « glisser ».