

L'Éducation Physique en Mouvement

Revue professionnelle en ligne

Numéro 15 | Juin 2026

A woman with a red and black backpack is standing in a forest, looking towards the trees. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The woman is wearing a white t-shirt and khaki pants. The background is a dense forest of green trees with sunlight filtering through the leaves.

**LES APPROCHES SENSIBLES EN
ÉDUCATION PHYSIQUE**

Mots clés : Danse | Parcours d'éducation artistique et culturelle | Exploration sensible



Ophélie Mathieu

PRAG, UFR STAPS, Université Paris-Nanterre, Nanterre, France.

omathieu@parisnanterre.fr

UN ÉCHAFAUDAGE DANSÉ POUR GUIDER LE PROCESSUS DE CRÉATION ARTISTIQUE DES ÉLÈVES

L'OBJET COMME MÉDIATION SENSORIELLE EN DANSE

Résumé : Comment mettre en place une approche sensible pour aider nos élèves à s'autoriser à vivre un réel processus de création artistique ? Cet article a pour objectif de proposer une démarche didactique autour de la création en danse avec un objet, et un outil pédagogique « l'échafaudage dansé » pour permettre à travers une approche sensible de guider les élèves dans un processus de création artistique. Danser avec un objet pour : une sécurisation affective de la pratique, réaliser une médiation sensible entre l'élève et sa créativité ou encore pour situer leur pratique culturellement et donner du sens à la pratique de la danse.

« Face à une activité qu'ils méconnaissent » (Cogérino, 2015, p. 94), comment par une approche sensible aider nos élèves adolescents à s'autoriser à vivre un réel processus de création artistique ? « La sensibilité représente la qualité du corps sentant. Elle est une forme d'interface entre l'acteur et son monde. Gaillard (2011) relève qu'elle est un « moyen d'information », un « fond sensoriel » et exige un cheminement de la part de l'acteur pour devenir attentif aux possibilités de son corps ». (Paintendre et al., 2020, p. 117)

En ce sens, la danse en tant que pratique artistique et somatique par son approche sensible peut aider les élèves à mieux se connecter à leur corps, à leurs émotions, à leur environnement, aux autres. Mais comment les guider pour qu'ils s'autorisent à ressentir, à s'exprimer par le corps ? Comment faire rentrer de la poésie en cours d'éducation physique. Cet article a pour objectif de proposer une démarche didactique autour de la création en danse avec un objet, et un outil pédagogique « l'échafaudage dansé » pour permettre à travers une approche sensible de guider les élèves dans un processus de création artistique.

Danser avec un objet : pour une sécurisation affective de la pratique

Le choix du verbe « s'autoriser à » n'est pas choisi au hasard. En effet, il n'est pas rare de constater, que nos élèves adolescents par peur d'être ridicule face au groupe montrent des comportements inhibés en danse. Il s'agit dans un premier temps de trouver un mode d'entrée dans l'activité pour dédramatiser, pour que l'élève « évite de se questionner sur ce que les autres élèves vont en penser. Il s'agit de « lancer » le travail, l'envie de faire des élèves, de lever leurs réticences initiales à l'égard de la danse »

(Cogérino, 2015, p. 87). Ici, dans notre traitement didactique, nous choisissons de proposer une composition chorégraphique avec un objet (une feuille de papier).

Utiliser un objet peut être un artefact très intéressant en danse, il laisse planer une certaine impression de mise à distance du corps du regard des autres, les élèves peuvent se cacher derrière l'objet, de quoi donner un niveau de sécurité affective suffisant pour commencer à s'engager dans la pratique.

L'objet : un médiateur entre l'élève et sa créativité

Un objet n'est jamais neutre, il rassemble à la fois une fonction, une matière, une forme, un poids, une relation parfois quotidienne avec l'élève, il peut aussi faire appel à des souvenirs, à des images mentales.

Il peut donc être un médiateur entre l'élève et sa créativité, un inducteur très intéressant pour poétiser le geste et rentrer dans une motricité créative. « Les objets, sont fabriqués et conçus par l'homme. Ils sont concrètement détachés de lui, mais ils le reflètent. L'objet concentre sur lui de nombreux aspects de la vie humaine : dimensions économiques, affectives, esthétiques, fonctionnelles. » (Fontaine, 2009). Il sera donc un médiateur sensoriel privilégié dans notre démarche d'intervention. Cet objet peut être notamment touché, tenu, déformé, prêté, il fait du bruit si on le déchire ou le froisse, plusieurs sens seront activés dans ce processus de création artistique. Des sensations pour stimuler la créativité.

Danser avec un objet : pour une pratique culturellement située

L'utilisation de l'objet est également un moyen de situer notre proposition d'un point de vue culturel. En effet, « une

partie non négligeable de la création chorégraphique contemporaine de ces dernières années est une danse « plasticienne », (...). L'objet prend ici une place déterminante ; il permet de traiter divers types de matières vivantes ou non. » (Fontaine, 2009) Ici, l'objet en plus de proposer un mode d'entrée dans l'activité qui sécurise l'élève, d'être un médiateur sensoriel pour aider à se connecter à leur créativité, permet également de situer notre démarche dans le parcours d'éducation artistique et culturel (PEAC). En effet, à travers les trois piliers du PEAC (rencontrer, connaître et pratiquer), nous cherchons à construire du sens dans la pratique de l'élève.

Afin de rentrer dans ce PEAC, notre approche sensible débutera par la présentation aux élèves du propos chorégraphique de Colectivo Terron pour leur création Peau de papier ; il se déchire, se froisse, se plie, s'envole. Il est fragile, brûle où se jette. Bien sûr, on y écrit. C'est un support à histoires. Les Japonais en ont fait un art. Ce propos sera accompagné d'un extrait vidéo : (<https://www.colectivoterron.org/spectacles/peau-de-papier>).

Afin d'amplifier le sens donné à la pratique, il s'agira ensuite d'expliquer aux élèves que nous constatons dans l'établissement, des piles de feuilles de brouillon qui s'entassent en salle des professeurs. Pour aider le travail des éco-délégués, nous chercherons à donner une seconde vie à ces déchets, pour sensibiliser à la consommation raisonnée de papier et à son recyclage. Ici, nous chercherons à donner l'envie d'en parler en dansant, l'art pour sensibiliser, se questionner... pour une

sensibilisation « incarnée », « créer pour aimer et préserver » (Planche, 2019, p. 61).

L'échafaudage dansé : un outil pédagogique pour guider le processus de création

Un échafaudage peut se définir comme une structure provisoire qui sert de support pour construire, organiser ou créer quelque chose de plus stable ou de plus complexe. Une fois le projet terminé, l'échafaudage peut être retiré pour laisser la place à l'œuvre achevée.

En pédagogie, l'échafaudage inspiré des travaux de Vygotski (1978), désigne également une aide temporaire apportée par un enseignant ou un pair pour permettre à l'apprenant d'accomplir une tâche qu'il ne pourrait pas réaliser seul.

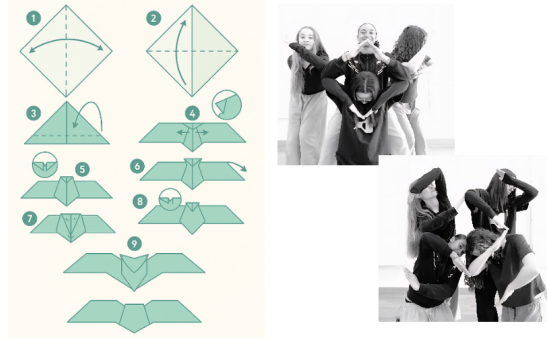
Nous souhaitons donc à travers notre outil « l'échafaudage dansé » (Figure 1, *page suivante*) offrir un soutien à la création, tout en laissant une liberté d'interprétation et d'appropriation par les élèves. Il s'agit donc d'un cadre structurant (contraintes, toutes les étapes du processus de création, séquence pédagogique complète) qui guide les élèves dans la création d'une chorégraphie collective (4 à 6 élèves par groupe), sans imposer le résultat final. Cette fiche de groupe est un support qui aide à organiser les idées, les mouvements, les intentions, et qui peut être adapté en surlignant les étapes que vous visez pour vos groupes à chaque leçon par exemple. Une méthode pour passer de l'exploration sensible à une composition chorégraphique juste, en s'appuyant sur des repères clairs, des inducteurs, un fil conducteur.


Bibliographie


- Cogérino, G. (2015). Danse en EPS : les dilemmes du guidage vers la création. *Spirale - Revue de Recherches en Éducation*. <https://shs.hal.science/halshs-01640090/document>
- Gaillard, J. (2011). Apprentissage technique et prise en compte de la sensibilité. In B. Huet, et N. Gal Petitfaux (Eds.) *L'expérience corporelle* (pp. 77-96). Édition EP&S.
- Fontaine, G. (2009). Objets de danse, objets en tous genres. *La Revue de pensée des arts plastiques*, dossier *Ce qui fait danse : de la plasticité à la performance*, 24. La Part de l'œil.
- Paintendre, A., Schirrer, M., Sève C. (2020). Pour une éducation sensorielle à travers les activités physiques : analyse de pratique et pistes professionnelles. *eJRIEPS*, numéro spécial 3. <https://doi.org/10.4000/ejrieps.4382>
- Planche, E. (2019) Éduquer à l'environnement par l'approche sensible. Dossier Ecole *Changer de Cap*, Dossier thématique *L'éducation à l'environnement et au développement durable*. <https://hal.univ-lyon2.fr/ENTPE/hal-03504270v1>
- Site compagnie Colectivo Terron, spectacle Peau de Papier, <https://www.colectivoterron.org/spectacles/peau-de-papier>
- Vygotski, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Se repérer	Contraintes de création = Les passages obligés				
<p>PARTIE 1</p> <p>Chacun sa feuille</p> <p>« Nous dansons autour »</p> <p>Entre 15 et 30 secondes</p>	<p>EXPLORER (je cherche, j'improvise) Écrire un mot de passe complexe sur la feuille et la retourner devant soi : 2 chiffres, 4 lettres, 1 caractère spécial Exprimer ce mot de passe avec le corps Chaque partie du corps peut écrire</p> <p>Complexifier le mot de passe avec les paramètres suivants :</p> <table border="1"> <tr> <td>Changer la police</td> <td>Le mettre en gras</td> </tr> <tr> <td>Changer la taille de l'écriture</td> <td>En italique</td> </tr> </table> <p>COMPOSER (nous choisissons, nous mettons en scène) Choisir la version de votre mot que vous préférez. Tous les membres du groupe dansent leur mot de passe en même temps, si je finis avant les autres, je mets mon corps en pause.</p>	Changer la police	Le mettre en gras	Changer la taille de l'écriture	En italique
Changer la police	Le mettre en gras				
Changer la taille de l'écriture	En italique				

Se repérer	Contraintes de création = Les passages obligés
<p>PARTIE 3</p> <p>Feuilles = Décor</p> <p>« Nous racontons »</p> <p>Entre 15 et 30 s</p>	<p>EXPLORER Choisir une phrase avec son groupe : L'amitié c'est comme une feuille de papier à tout moment elle peut se déchirer. Même une feuille de papier est plus légère si on la porte à deux. Une bourrasque et mes papiers sont tous partis. Chercher des idées de relations entre danseurs pour raconter le texte : regards, contact, passer dessous-dessus, contre-poids, porté...</p> <p>COMPOSER Les idées les plus justes, qui racontent sans mimer sont gardées. Mettre en scène (quelle formation ? quelles orientations ?). Préciser le temps du mouvement (accélération, slow motion...).</p>

Se repérer	Contraintes de création = Les passages obligés
<p>PARTIE 5</p> <p>Feuilles = Décor</p> <p>« Nous sommes la feuille »</p> <p>Entre 30 et 45 s</p>	 <p>EXPLORER Votre corps est une feuille de papier : Chercher des façons de le plier. Vous pouvez partir des photos pour commencer puis trouver vos idées d'origamis corporels.</p> <p>COMPOSER Fixer les différentes phases de votre origami pour le rendre net et précis dans le corps (ligne et forme de corps).</p>

Se repérer	Contraintes de création = Les passages obligés						
<p>PARTIE 2</p> <p>Chacun sa feuille</p> <p>Phrase imposée</p> <p>« Nous dansons avec »</p> <p>Entre 15 et 30 s</p>	<p>APPRENDRE UNE PHRASE IMPOSÉE</p>  <p>EXPLORER 1 ponctuation = 1 effet Essayer de jouer avec la ponctuation :</p> <table border="1"> <tr> <td>« ! » = sursauter</td> <td>« , » = changer de direction</td> </tr> <tr> <td>« ? » = accélérer un geste</td> <td>« : » = prendre la place d'un autre</td> </tr> <tr> <td>« . » = s'arrêter 2 secondes</td> <td>« ; » = passer par le sol</td> </tr> </table> <p>COMPOSER Choisir avec son groupe les 3 ponctuations qui surprennent le plus ; Mettre en scène (quelle formation ? quelles orientations ?)</p>	« ! » = sursauter	« , » = changer de direction	« ? » = accélérer un geste	« : » = prendre la place d'un autre	« . » = s'arrêter 2 secondes	« ; » = passer par le sol
« ! » = sursauter	« , » = changer de direction						
« ? » = accélérer un geste	« : » = prendre la place d'un autre						
« . » = s'arrêter 2 secondes	« ; » = passer par le sol						

Se repérer	Contraintes de création = Les passages obligés
<p>PARTIE 4</p> <p>Feuilles = Décor</p> <p>« Nous sommes des hiéroglyphes »</p> <p>Entre 15 et 30 s</p>	<p>EXPLORER</p>  <p>Reproduire seul ou à plusieurs les hiéroglyphes ci-dessus : Essayer plusieurs combinaisons possibles. Utiliser les niveaux, en 2D au sol, en 3D debout ...</p> <p>COMPOSER Choisir 4 hiéroglyphes. Créer les liaisons entre chacun pour créer une phrase gestuelle. Mettre en scène (quelle formation ?). Préciser le temps du mouvement (accélération, slow motion...).</p>

Échelle d'interprétation	RESTITUER (J'interprète)
NIVEAU 1	<input type="checkbox"/> Je mémorise mes gestes. <input type="checkbox"/> Je reste concentré.
NIVEAU 2	<input type="checkbox"/> Je mémorise mes déplacements et les effets avec les autres. <input type="checkbox"/> Je lève le regard (je ne regarde plus les autres pour me rassurer).
NIVEAU 3	<p>Mes gestes sont précis :</p> <input type="checkbox"/> Dans l'espace (grand, petit). <input type="checkbox"/> Dans le temps (vite, lent, accéléré...). <input type="checkbox"/> Mon regard est placé intentionnellement à plusieurs reprises (sur le geste, sur l'autre, dans l'espace, sur les spectateurs).
NIVEAU 4	<p>Mes gestes sont précis :</p> <input type="checkbox"/> Dans l'énergie (nuance de tonus musculaire). <input type="checkbox"/> Dans la respiration (la respiration aide le geste). <input type="checkbox"/> Avec la musique (je nuance en utilisant la musique). <input type="checkbox"/> Mon regard est placé intentionnellement et assumé du début à la fin.

Figure 1. Échafaudage dansé