

CLASSE
de

Danse

Niveau 1 et 2

Marianne TERTIAN-PEYROTTE

Prof. d'EPS Collège Jaurès la Ciotat

Conditions de pratique : 6^e : 2h de vacances à vacances, salle de danse parquetée avec 3 pans à miroirs d'environ 30 m²
5^e : 1h de vacances à vacances, salle de danse parquetée avec 3 pans à miroirs d'environ 30 m²

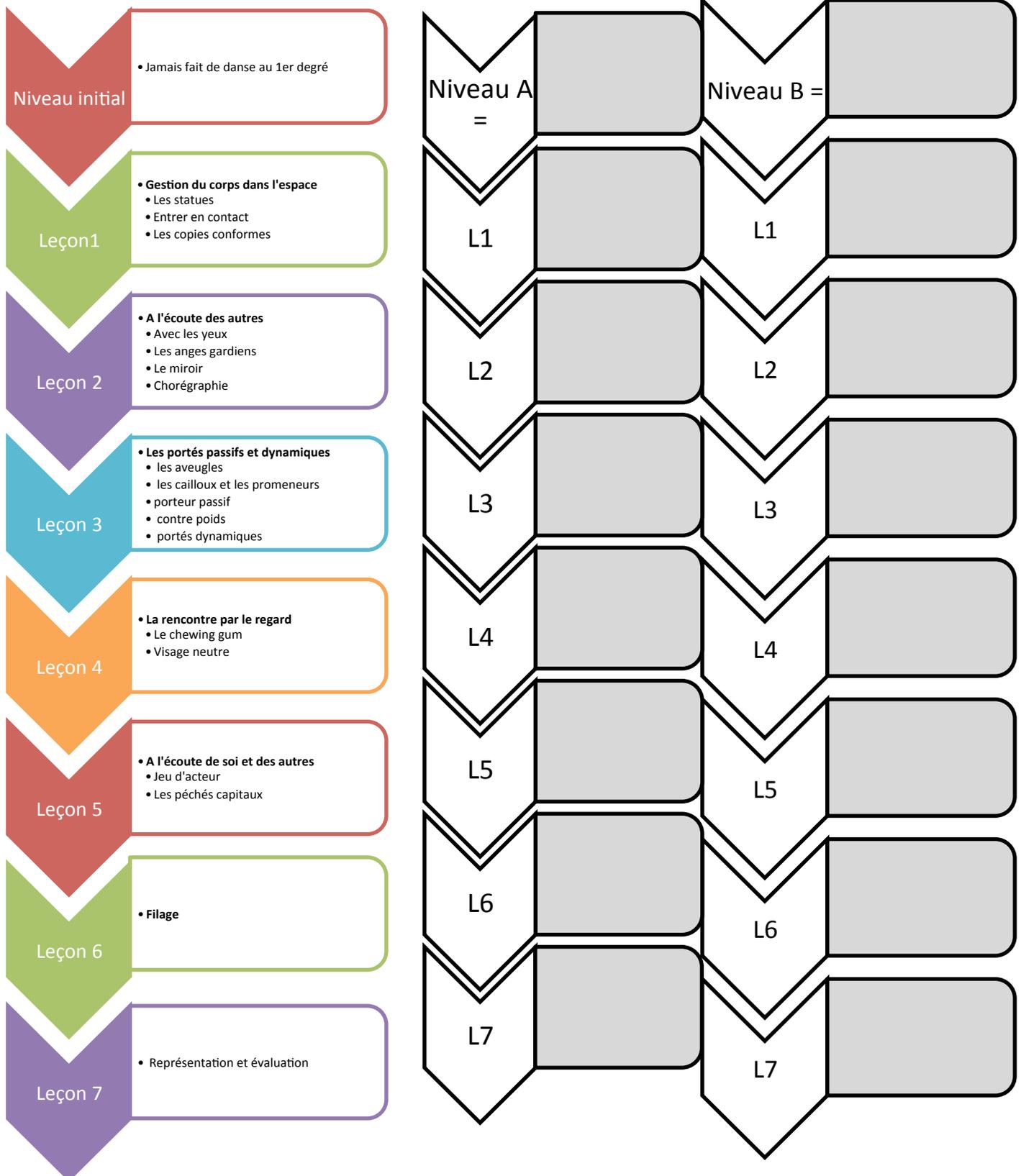


Trame du 1^{er} cycle de pratique

SCENARIO ANTICIPE / PREVU / IMAGINE



REALISE / ADAPTE A LA REALITE DE LA CLASSE

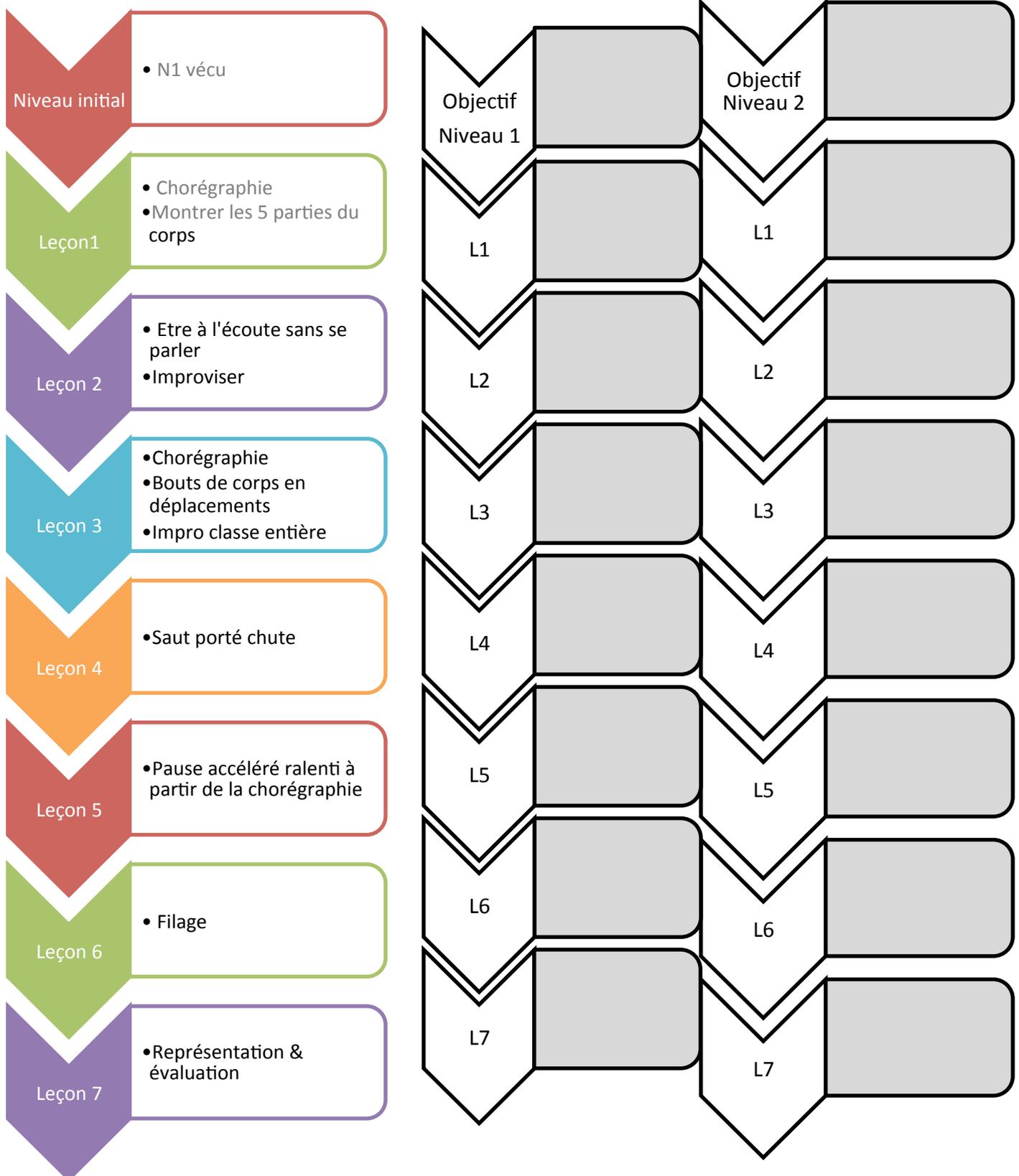


Trame du 2^e ou 3^e cycle de pratique

SCENARIO ANTICIPE / PREVU / IMAGINE



REALISE / ADAPTE A LA REALITE DE LA CLASSE



DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

Leçon 1

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



*Les plans
dans
l'espace*

CAPACITES



*Danse à vivre
Danse à voir
Continu/ Saccadé*

ATTITUDES



*Visage
neutre*

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

En rond, se passer un ballon fictif
En rond, fixer avec le regard, dire le prénom, se déplacer visage neutre
Variable: se déplacer en lignes brisées
En rond, travailler le rythme à l'unisson (we were rock u)
CORPS DE LECON:

Plots

Groupe classe : Marcher et s'immobiliser (corps, regard, expression) à l'arrêt de la musique. Puis trotter et s'immobiliser en statues à l'arrêt musical (visage neutre, grand, petit, gai, triste, mystérieux, tordu, très tordu, timide). Insister sur l'arrêt de tout le corps en essayant rapidement de se stabiliser sans chercher sa position.

Variable : lignes brisées, statue en haut, milieu, bas

Par deux **création** : apprendre ses 3 statues à l'autre, enchaîner déplacement en ligne brisées, les statues de l'un, les statues de l'autre

Variables : un déplacement entre chaque statue, passage groupe classe

Chorégraphie à l'unisson : le continu – le saccadé

Composition **création**: enchaîner les 3 statues de l'un en continu et les 3 statues de l'autre en saccadé

Passage avec co observation du respect des consignes : continu / saccadé / 6 statues et 3 plans

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

LEÇON 2

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



La cascade

CAPACITES



*Styliser la motricité
quotidienne*
La cascade

ATTITUDES



Visage neutre
même dans
une situation
de proximité

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

En rond, se passer un ballon fictif: il est lent / rapide / léger / lourd / grand / petit

En rond, fixer avec le regard, dire le prénom, se déplacer visage neutre

Variable: réaliser au cours du déplacement une de ses figures en continu sans rompre le déplacement

En rond, travailler le rythme à l'unisson (we were rock u)

Jeu du bonjour: se déplacer en marchant et dire bonjour en regardant dans les yeux la personne la plus proche.

Variable: en ligne brisée, bonjour rieur - bonjour tueur

En rond, jeu du téléphone: le téléphone sonne à gauche: styliser le geste en l'agrandissant, le déformant sans parler (sans dire allo)

Jeu: réaliser un geste de la motricité quotidienne, le styliser en le déformant: le geste doit être reconnu mais suffisamment déformé pour ne pas être fidèle

Passage par groupes de 4 en co-observation

Plots

CORPS DE LEÇON:

Par 2 **création**: Retour sur les 3 postures en saccadé / en continu à l'unisson. Y greffer le geste stylisé

Travail du décalé: un derrière l'autre, passer derrière l'autre dès qu'on a produit un geste. Le 2e produit le plus fidèlement ce qu'il a compris du geste. Variable: idem l'un à côté de l'autre.

Par 2 **création**: Retour sur les 3 postures en saccadé / en continu. Y greffer le geste stylisé. Y greffer un décalé soit sur une posture soit sur le geste stylisé

Passage avec **co-observation** quant au geste stylisé et au décalé: les retrouver dans la chorégraphie.

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

LEÇON 3

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



La cascade

CAPACITES



Les marionnettes

ATTITUDES



Réaliser un contact dans l'espace proche du partenaire

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Rituel de jeux dansés
Chorégraphie à l'unisson
Aveugles: l'autre me guide yeux fermés dans la pièce

CONSIGNES DE SECURITE!!

Variables: avec une seule main, à chaque top on change de partie du corps qu'on touche
Marionnettes: je place l'autre dans une posture. Je m'immobilise: c'est son tour.

CORPS DE LEÇON:

Evolution des marionnettes: le corps de la marionnette et du marionnettiste ne fait plus qu'un: j'amène l'autre à changer de position, je l'y accompagne avec mon corps et non simplement avec les mains.

Variable: jeu "remplir les espaces": le jeu commence avec un élève assis jambes pliées. L'autre remplit les espaces.

Evolution: marionnette puis on remplit les espaces, transition originale à trouver, 2e marionnette

Juxtaposer ou combiner dans la **création**: statues / geste stylisé / cascade / marionnette

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

LEÇON 4

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



Mémoriser la chorégraphie

CAPACITES



Lent rapide

ATTITUDES



Etre à l'écoute

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Rituel de jeux dansés
Chorégraphie à l'unisson

CORPS DE LEÇON:

Stabiliser la chorégraphie déjà réalisée: elle doit faire au moins une minute

Chorégraphie menée par le prof mettant en jeu LENT / RAPIDE

Avec des inducteurs (bâtons): inventer un mouvement pour faire bouger l'autre, l'apprendre à l'autre, enchaîner les deux. Faire le 1er rapide et le 2e lent en relation avec les qualités dynamiques du mouvement (voir tableau page suivante).

Verbes d'action déjà expérimentés: SE RENCONTRER, ECHANGER, TOURNER

Enchaîner statues / geste stylisé / cascade / marionnette / lent rapide.

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

Les qualités dynamiques sont issues de l'interaction des fondamentaux du mouvement

Effort, flux, poids	Temps	Espace	Actions élémentaires	Actions dérivées
fort	soudain	direct	frapper	pousser, cogner, enfoncer
léger	soudain	direct	tapoter	donner un coup de patte, piquer, hocher
fort	soudain	indirect	fouetter	battre, lancer, cingler, saisir pour arracher
fort	soutenu	direct	presser	écraser, couper, serrer
léger	soutenu	indirect	flotter	éparpiller, brasser doucement, caresser
fort	soutenu	indirect	tordre	déchirer, arracher, étirer
léger	soutenu	direct	glisser	lisser, enduire, frotter
léger	soudain	indirect	épousseter	brosser, feuilleter, voleter, effleurer, donner une claque

Viviane Cirillo lyc St-Charles spe danse 10

Tableau de référence de Rudolph Von Laban

Merci à Viviane Cirillo de me l'avoir donné!



DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

Leçon 5

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



Mémoriser la chorégraphie

CAPACITES



Produire une chorégraphie avec des gestes précis

ATTITUDES



Co observation

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Chorégraphie à l'unisson la plus précise possible.
Chorégraphie en miroir le plus précis possible.

CORPS DE LECON:

Stabiliser la chorégraphie déjà réalisée en co observation: les gestes doivent être les plus précis possible, le regard doit être fixé, les gestes parasites éliminés

Création statues / geste stylisé / cascade / marionnette / lent rapide.

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

Leçon 6

Aujourd'hui : FILAGE

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Plots

CORPS DE LECON:

Zone de passage / Zone de travail délimitées par des plots.

Passage devant le professeur + vérification par les élèves co observateurs que tous les procédés de composition sont bien insérés dans la chorégraphie

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 1 -- 1^{er} cycle de pratique

Leçon 7

Aujourd'hui on EVALUE

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

Leçon 1

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



CAPACITES



ATTITUDES



Espace
Temps
Energie

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Echauffement

La musique est un fond à faible volume, musique douce continue, gestes continus (arc de cercle avec les bras, la « fontaine »)

Barre 1

Enchaînement continu sans arrêt

- 1) Debout lever les bras, ouvrir les bras
- 2) Descendre, sur le ventre
- 3) Mettre une jambe en arrière, tenir un équilibre

Chacun doit continuer un mouvement continu avec ce qu'il a retenu, sans commentaires, et sans arrêt

Barre 2

- 1) Pieds à l'intérieur, à l'extérieur : les genoux doivent être au dessus des pieds (contenu : placement du corps)
- 2) En 1^{ère}, plier (comme si on descendait dos à un mur), monter
- 3) Rajouter les bras et monter sur demi pointes, en faisant comme si on s'appuyait sur l'air avec les bras, en regardant devant soi, en faisant comme si on avait un plateau de fruits de mer sur la tête (rien ne doit tomber)

Chorégraphie

Pas de madison, droite gauche en allant vers l'avant, droite gauche en allant vers la droite. Pieds serrés.

Ouvre écart jambes, le bras vient sur l'épaule, demi tour, on resserre les pieds.

Pieds flexe (« kimboldjen ») coup de pied vers l'avant type boxe pose arrière

Pas de bourrée à droite

Tête en rotation, ½ tour, main en miroir

Déséquilibre par l'épaule, déplacement, autre main en miroir.

CORPS DE LECON:

Création par 3

- Montrer 5 partie du corps (individuel)

- Enchaîner les 5 parties du 1^{er}, du 2^e, du 3^e en cascade
- Tout le monde apprend les 5 parties du corps du 1^{er}, du 2^e, du 3^e à l'unisson : c'est le début de la chorégraphie qu'on montrera en fin de cycle

NB : les 5 doigts comptent pour un.

Cela va donner une chorégraphie très statique !

Espace

On met 3 chaises dans l'espace : une chaise face public, une chaise dos public, une chaise à l'envers

On doit commencer en contact avec une chaise sans la déplacer, réaliser sa chorégraphie par 3, et finir en contact avec une autre chaise avec une autre position. Les déplacements doivent être dansés (lignes brisées par exp ou autre idée des élèves).

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

LEÇON 2

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



CAPACITES



ATTITUDES



Contact complexifié
Bouts de corps en
déplacement
Improviser

Etre à
l'écoute
sans se
parler

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Eléments de barre + Chorégraphie

CORPS DE LEÇON:

Etre à l'écoute - création

- 1) Deux demi scènes avec 3 chaises et 3 plots
- 2) Même exercice qu'en L1 mais avec deux demi scènes
 - on refait un « tour » : le professeur tape dans les mains pour que les élèves entrent dans la demi scène de gauche ou entrent dans la demi scène de droite.
 - il y a un ordre de passage pour tous les trios.
 - les élèves rentrent, s'assoient et démarrent quand ils veulent, quand ils ont fini ils se rassoient à une autre chaise et attendent obligatoirement que le professeur tape dans les mains pour se déplacer.
 - il est INTERDIT de parler, on se regarde, on démarre, on prend des risques mais on est à l'écoute autrement que par la parole

Bouts de corps en déplacement

- 1) Je regarde un point j'y vais en marchant sans toucher les autres
- 2) Idem plus vite
- 3) Idem en ayant conscience du trajet des autres
- 4) Idem dans un espace le plus proche / le plus lointain
- 5) Idem : arrêt dans l'espace, je regarde une direction différente, j'y vais à chaque top
- 6) Idem sans que le prof donne de signal, je m'arrête et je change de direction
- 7) Idem mais on affine la façon de se déplacer, plus droit, plus aligné
- 8) Idem avec le coude, avec le genou
critère de réussite : la direction doit être claire pour qqn d'extérieur
- 9) Avec la main sur place, pointer la direction, avec l'autre main, pointer une autre direction, le regard vise précisément le point que je montre. Marquer très précisément la direction avec la main
- 10) Enchaîner de plus en plus vite les directions, se réorganiser
- 11) Trouver des directions plus complexes (vers le bas, le haut, derrière, en bas), enchaîner de + en +

- vite
- 12) Rendre les mouvements fluides en les enchaînant sans arrêt comme si on était dans l'eau, en engageant davantage avec plus d'amplitude avec pourquoi pas des déplacements
 - 13) Réduire la taille du groupe dans l'espace, agrandir
 - 14) Idem mais les pieds donnent la direction, on regarde le pied
 - 15) Combiner pied et main, enchaîner un pied / une main... etc...
 - 16) Idem en cassant le rythme avec un arrêt

Etre à l'écoute – création + bouts de corps en déplacement

Même exercice en dansant les déplacements par les bouts de corps

Danser un contact de façon affinée: 3 chaises sont posées dans l'espace

- 1) Variable des deux demi scènes : au lieu que le professeur tape dans les mains pour changer de place c'est obligatoirement un autre élève qui doit me « libérer » en me touchant
NB : tous les élèves vont taper sur l'épaule de leur camarade
- 2) autre exercice classe entière : remplir la scène d'objets variés : plots, de chaises, de step (12 pour une classe). Le but est de rentrer en contact avec un élève de façon affinée de façon à lui prendre la place sur l'objet
- on a pas le droit de frapper ou chatouiller
- une fois qu'on a effectué un contact d'une façon, on a plus droit de le refaire.
- 3) On passe maintenant par 2 groupes avec 3 chaises et 3 steps : s'il y a contact ou conflit d'objet on doit le jouer de façon dansée
- 4) 2 demi scènes, jouer les contacts en cascade
- 5) puis jouer bouts de corps en déplacements, se poser sur un élément et y vivre un contact
- 6) Enlever les plots, les chaises, jouer sans

Suite de la chorégraphie

Mains en miroir
2 mains en arrière en arche, deux mains en haut
Relâche
Fontaine
Equilibre sur les mains
Pieds en arrière marche marche
Sur les fesses marche marche
Tour au sol en appui sur la main 1/2 tour
Se redresser à genoux - genou devant tourne
Saut
S des bras lent - rapide

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

LEÇON 4

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



CAPACITES



ATTITUDES



Saut porté chute

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Barres et Chorégraphie

Partie 2: mains en miroir

2 mains en arrière en arc de cercle

2 mains en haut

Relache

Fontaine

En équilibre sur les mains

Pieds en arrière

Marche marche marche

Sur les fesses

Marche marche marche

Tour au sol

Main au sol

Saut

Se redresser à genoux

Un genou devant

Saut

S des bras lent rapide

CORPS DE LEÇON:

Sauts

Foulées bondissantes,

Deux pieds : quart de tour, demi tour, tour

Saut de biche

Porté

On remet les différents objets

On doit porter d'inducteur à inducteur toujours d'une façon différente : on montre

Chute**- Les cailloux et les promeneurs**

Une moitié du groupe dispersé dans la salle en forme stable : les cailloux, l'autre moitié se déplace : les promeneurs.

Chaque promeneur doit aller se déposer sur un caillou lequel doit l'amener au sol délicatement sans faire de bruit, puis s'échange leur rôle.

Création

Ajouter un tour, un porté et une chute à la création

Prendre une phrase de la chorégraphie, la faire au ralenti et par contraste, prendre une autre phrase de la chorégraphie et la faire en accéléré: les enchaîner de façon à ce que le contraste se voie

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

Leçon 5

Aujourd'hui on développe des

CONNAISSANCES



CAPACITES



- Pause
- Accéléré
- Ralenti

ATTITUDES



DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

Chorégraphie

CORPS DE LECON:

Reprise des attendus de l'évaluation

Travail collectif autour de la création

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

Leçon 6

Aujourd'hui : FILAGE

DÉROULEMENT

De quoi filmer et visionner

ECHAUFFEMENT:

CORPS DE LECON:

Observer la prestation et faire des retours

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

DANSE NIVEAU 2 -- 2^e cycle de pratique

Leçon 7

Aujourd'hui on EVALUE

DÉROULEMENT

ECHAUFFEMENT:

CORPS DE LECON:

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

Fiche de juge niveau 2

Nom et prénom du juge :

Procédé Titre de la création	Les danseurs Réalisent-ils un ralenti Une pause Un accéléré ?	Les danseurs Réalisent-ils un saut Un porté Une chute ?	Observation sensible : Qu'est ce que ça raconte ? Ou Qu'est ce que ça m'a raconté ?

DANSE – Protocole d'évaluation collège (personnel + DNB)

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE				
NIVEAU 1 Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations		Au niveau 1, par 4,5 ou 6, entre 2'30 et 4', composer et réaliser une chorégraphie avec deux procédés, deux qualités de mouvement, et deux tempi et un contact imposés par l'enseignant. Accepter le regard des autres. Observer et apprécier la prestation respectueusement à partir de critères identifiés.				
NIVEAU 2 Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en relation avec le projet expressif. Apprécier les prestations de façon argumentée à partir de quelques indicateurs simples		Au niveau 2, par 4,5 ou 6, entre 2'30 et 4', composer et réaliser une chorégraphie avec deux procédés (sur les 3 : inversion, décalage, répétition), deux qualités de mouvement, et deux durées de mouvement et un contraste, choisis par les élèves en fonction d'un répertoire enrichi. Accepter le regard des autres. Observer et apprécier la prestation respectueusement à partir de critères identifiés. Un passage devant un public et une appréciation portée par un ou des spectateurs. La cotation des difficultés est référée au code collège.				
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1		DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 DNB	
8/20	Composer une chorégraphie	Ne parle pas au spectateur N'utilise pas de procédé chorégraphique ou ne les différencie pas Des séquences, pas de scénario	La chorégraphie a une structure imposée par l'enseignant		La chorégraphie a une structure affinée	
			0-4	La chorégraphie n'est pas construite	0-4	Chorégraphie simple sans propos
			4,5-6	Chorégraphie simple avec quelques éléments demandés	4,5-6	Chorégraphie construite (2 dimension de l'espace sur 3: inversion, décalage, répétition)
			6,5-8	Chorégraphie construite - Espace : orienté par rapport au spectateur - Temps : utilise l'unisson, et le décalé, lent et rapide - Energie : utilise le saccadé, le continu - Utilise un contact simple	6,5-8	Chorégraphie expressive originale - Espace : choisit 2 procédés sur 3 (inversion, décalage, répétition...) - Temps : choisit deux durées de mouvements (la pause, l'accélééré, le ralenti...) - Energie : choisit 2 qualités de mouvement - Utilise au choix un saut, un tour, porté et une chute
8/20	Présenter une chorégraphie	Mouvements parasites Rit Réalisation monocorde Gestuelle stéréotypée	Le danseur rit et ne rentre pas dans sa danse		0-4	Le danseur récite sa danse
			4,5-6	Le danseur récite sa danse	4,5-6	Le danseur vit sa danse
			6,5-8	Le danseur vit sa danse Réalise des trajets et des mouvements précis Est présent (sait réaliser une posture neutre, un visage neutre) Varie la qualité du mouvement en fonction de paramètres identifiés A l'écoute de ses partenaires dans des relations simples	6,5-8	Le danseur communique Contrôle ses mouvements sans mouvements parasites Utilise une gestuelle signifiante : fluidité, regard, intention, respiration, contrastes (ample/étriqué, lent/vite, équilibre/déséquilibre, bloc/dissociation).
			Identifie les procédés et les qualités de mouvements présents dans la prestation. Observation:		Sait lire la prestation de façon exhaustive et argumente sa lecture à partir de critères identifiés	
04/20	Observer et /ou apprécier	Rit Cherche une lecture affective du propos (j'aime / j'aime pas)	0-1,5	imprécise ou irrespectueuse	0-1,5	Jugement partiel
			2-3	précise	2-3	Jugement argumenté
			3,5-4	complète	3,5-4	Jugement pertinent

Traitement de l'activité danse

Le traitement didactique mérite de figurer au début du document mais pour des raisons pratiques (notamment pouvoir imprimer les cycles dans un ordre pratique pour enseigner), je l'ai relégué à la fin...

Définition de la danse : Danse celui qui a conscience d'être regardé et qui modifie son état de corps de ce fait (G.Bresson) .

Le processus de création et le cheminement pour aboutir à une production artistique supposent l'articulation de différentes activités non hiérarchisées :

* Expérimentation, c'est explorer :	- les procédés de composition (répétition, transposition, accumulation), - les opérations cinétiques (ex : manière de toucher, tourner, sauter, glisser, tracer), - les paramètres du mouvement (contraction, relâchement) - un style (faire à la manière de) - des techniques précises (le moulin en hip hop)
* Improvisation	Par une contrainte : tracer avec les jambes, danser sans utiliser les bras Par un inducteur : image, musique, objet, poème Par une notion : équilibre, lenteur Par un évènement / une sensation : la peur, l'enfance
* Cristallisation	Idee condensée suite à un travail en atelier
* Captation	Photo, vidéo, comme références pour un spectacle
* Observation / imitation	Règles d'action, repères, principes
* Interaction	Intégrer les rôles chorégraphe, spectateur, danseur
* Composition	Faire des choix (trier, classer, discerner, abandonner, supprimer) Selon des principes (pertinence, économie, simplicité), et des règles (cadrage, mise en espace, structuration du temps)
* Répétition	Pour mémoriser
* Représentation	En se produisant, en appréciant sans juger

Les qualités dynamiques sont issues de l'interaction des fondamentaux du mouvement

Effort, flux, poids	Temps	Espace	Actions élémentaires	Actions dérivées
fort	soudain	direct	frapper	pousser, cogner, enfoncer
léger	soudain	direct	tapoter	donner un coup de patte, piquer, hocher
fort	soudain	indirect	fouetter	battre, lancer, cingler, saisir pour arracher
fort	soutenu	direct	presser	écraser, couper, serrer
léger	soutenu	indirect	flotter	éparpiller, brasser doucement, caresser
fort	soutenu	indirect	tordre	déchirer, arracher, étirer
léger	soutenu	direct	glisser	lisser, enduire, frotter
léger	soudain	indirect	épousseter	brosser, feuilleter, voleter, effleurer, donner une claque

Tableau de référence de Rudolph Von Laban

