

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

*La danse, c'est la vie ! L'enfant découvre sa valeur, son potentiel. Il apprend à gérer son énergie avec joie et respect pour lui-même et les autres. Sa créativité est stimulée.*

*Pour les plus grands, grâce au soutien des Parents, il acquiert la persévérance en franchissant les cinq "degrés" !*

## SANTE PAR LE JEU : pour les enfants dès 3 ans

Idéal pour nourrir la curiosité des jeunes enfants, enrichir leurs expériences de groupe, canaliser leur énergie, structurer leur schéma corporel, les initier à la prise de conscience de la respiration.

47 exercices «camouflés» dans des histoires : on vit intensément à travers un animal, un élément naturel, des objets ou constructions de la vie courante. L'apprentissage est étonnant, magique !

*Liste des exercices : COURSE : course et arrêt, train express MARCHE : bruit et silence, lutins et fées, crabes et baleines, par-dessus le mur, l'escargot, danseur de corde, le clown, géants et nains, grenouille, pas de la grenouille RESPIRATION : la cueillette des fleurs, la fée du vent, les ballons, la chrysalide SAUTILLE : poneys frétilants, poneys tout fiers, cercles des bras, frapper des mains EQUILIBRE : de l'oiseau, du motif MOBILITE : cheminée-toit plat, oui et non, tchin tchin les chinois, tic-tac, les pantins, les ours, le forgeron, le pêcheur, le sapin, le boulanger, fais dodo, colin mon petit frère, les scarabés, les poissons, maman les p'tits bateaux, les petits noirs, le diable à ressort, la marmotte, les ciseaux, bon voyage M. Dumolet, tourne toupie, Jacques et Lise, le cheval de Dickory, le petit Jacques pietrequin, les clowns, trois jeunes tambours, sur le pont d'Avignon, les balançoires, il pleut, il pleut bergère, savez-vous planter les choux, c'est une marionnette, dame chenille, grenouille et étoile, sauter et frapper, marche du lapin, saut du lapin.*

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

## LES CINQ DEGRES : à partir de 6 ans

*Le cursus pour les enfants entre 6 et 14 ans comprend 5 degrés :  
blanc, rose, turquoise, jaune primevère et lilas  
Langage imagé et coloré pour ce programme adapté spécialement*

### LE PASSAGE DES DEGRES

Les enfants mémorisent les 10 exercices du 1er degré. Quand ils sont prêts, c'est le moment de «passer le degré» : les enfants s'habillent dans la couleur du degré et dansent les exercices tous ensemble. Les deux expertes\* qui assistent à cette **fête** -plus qu'un examen- proposent en plus aux enfants de danser une **improvisation**. Les enfants reçoivent un badge et un diplôme. Processus identique pour les degrés suivants.

### LES BENEFICES

Outre le sentiment de satisfaction ressenti par l'enfant, ce petit test concrétise son acquis en maintien, contrôle musculaire, équilibre, coordination, sens du rythme.

Cet acquis technique est ainsi à disposition de l'enfant pour nourrir sa créativité. Les improvisations complètent l'entraînement tout le long des 5 degrés.

### LA PROGRESSION

Le premier degré passé, il est encouragé pour aborder les difficultés des exercices du degré suivant. En effet, dès le 1er degré, les exercices sont complexes (beaucoup de coordination car celle-ci s'acquiert facilement avant la puberté). **L'enfant apprend à vaincre une difficulté**. Quelle joie alors quand l'exercice coule de source !

Il faut au minimum une année scolaire pour maîtriser les exercices de chaque degré. Si l'enfant commence à 6 ans, il passera son 5ème degré à 11 ans au plus tôt, car ce dernier degré aborde des danses de caractère qui requièrent une certaine maturité. **Chaque enfant est capable de suivre ce programme à son niveau de possibilité physique.**

La progression dans les degrés se poursuit jusqu'au cinquième degré grâce à la persévérance des enfants, soutenue par la conviction des parents.

Après le 5ème degré, on propose aux adolescents motivés un degré élémentaire plus complexe qui permet «d'entrer dans la danse» et rejoindre l'échelle de progression des adultes au niveau de la couleur «orange» (4ème niveau sur 11).

*\* Les expertes sont des enseignantes de la méthode qui ont étudié le cursus des enfants*

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

*Les exercices de la méthode conviennent autant aux garçons qu'aux filles.*

*Pensez à vos garçons, Ils ont aussi besoin de cette éducation du corps ! La méthode de Margaret Morris peut être une **activité complémentaire à un sport**, mais en tout cas une **base précieuse dans sa vie** (sportive, mais aussi professionnelle et privée).*

## TABLEAUX DES EXERCICES : CARACTERISTIQUES ET UTILITES

Exercices 1er degré (10) <b>BLANC</b> (âge conseillé : 6 ans)	Caractéristiques - Utilités
COURSE RAPIDE	Sur la pointe des pieds : léger, rapide, joyeux ! Avec conscience de l'harmonie de groupe. Muscler les pieds, créer ses mouvements de bras et son trajet dans l'espace. Educatif et joie du mouvement.
COURSE ET EQUILIBRE	Coordination entre la course rapide et l'arrêt au rythme de la musique + travail d'équilibre.
EXERCICES DES ORTEILS POINTES	Prise de conscience des articulations chevilles et orteils. Coordination bras et jambes + équilibre.
RESPIRATION DES VAGUES	Apprentissage de la respiration consciente. Identification à la puissance des éléments naturels.
PAS DES CYMBALES	Coordination : sautillés avec mouvements de bras complexes. Orientation dans l'espace (dans le cercle et vers le centre).
EQUILIBRE AVEC ELEVATION DE LA JAMBE (adulte base)	Fluidité et coordination. Maîtrise d'un mouvement lent !
EXERCICE DES BRAS EN LOSANGE (adulte base)	Port de bras coordonné avec mouvements de tête, aussi comme les adultes !
ETIREMENT ASSIS (adulte base)	Fortifie dos et abdominaux, étire les muscles postérieurs de la cuisse. Dynamique avec le frappé de mains.
PREMIERS CISEAUX (adulte base)	Enseigne la réception des sauts, agilité, légèreté. Développe la musculature des jambes et des pieds.
PAS DU PAILLON A et B	Exercice de coordination difficile : course, sauts et placement des bras.

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

Exercices 2ème degré(11) <b>ROSE</b> <i>(âge conseillé : 7 ans)</i>	Caractéristiques - Utilités
COURSE LENTE <i>(adulte base)</i>	Course de la gazelle : élévation et longues enjambées, bras relâchés. Apprentissage de la réception des sauts.
COURSE ET EQUILIBRE	Même course + équilibres soudains. Développe le rythme, l'équilibre, la coordination, la créativité (recherche de sa propre position d'équilibre)
MARCHE GLISSEE <i>(adulte base)</i>	Continuité et maintien, rythme, travail de la cheville. Fortifie les muscles des pieds.
RESPIRATION DE LA BOUGIE	Apprentissage de la respiration consciente et prise de conscience de l'articulation des genoux.
SAUTILLE LENT <i>(adulte base)</i>	Rythme. Important travail musculaire des jambes. <i>(on retrouve l'exercice des poneys qui sautillent que les enfants ont pratiqué tous jeunes lors de leurs séances de «santé par le jeu»)</i>
SAUTILLE AVEC BRAS EN LOSANGE <i>(adulte orange)</i>	Coordination bras, tête, jambes. Difficile ! <i>(Avant 12 ans, les enfants ont plus de facilité que les adultes dans cet exercice ! )</i>
1ERE POSITION GRECQUE <i>(adulte base)</i>	Premier d'une longue série, travail complet du corps qui remplace la barre de la danse classique : abdominaux, rotateurs du tronc, muscles extenseurs du dos, tous les muscles de la jambe et du pied. Energique, puissant ! <i>(En général apprécié pour son originalité !)</i>
EQUILIBRE DE L'HIRONDELLE	Très bel équilibre qui enseigne la maîtrise du corps.
2EME CISEAUX <i>(adulte base)</i>	Enseigne la réception des sauts, agilité, légèreté. Fortifie les muscles des pieds et jambes.
TENSION ET RELAXATION <i>(adulte base)</i>	Prise de conscience de la relaxation consciente.
ELONGATION DES QUADRICEPS A ET B <i>(adulte base)</i>	Aussi étirement des muscles abdominaux et intercostaux. Ressemble au chat qui s'étire !

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

Exercices 3ème degré(11) <b>TURQUOISE</b> <i>(âge conseillé : 8-9 ans)</i>	Caractéristiques - Utilités
PAS VOLANT	Course et sauts coordonnés avec mouvements de bras, dynamique !
MARCHE DU PAON	Equilibre et coordination. Fort travail des quadriceps, difficile !
RESPIRATION DE LA CASCADE <i>(adulte blanc)</i>	Enseigne la respiration complète par le mouvement des bras qui étire la cage thoracique
2EME POSITION GRECQUE <i>(adulte base)</i>	Idem 1ère position avec un travail de tête supplémentaire qui se place droite et se relâche.
EQUILIBRE DU PONEY DE CIRQUE	Equilibre et coordination. Enjoué !
EXERCICE DES BRAS QUI ONDULENT A B C A <i>(adulte jaune)</i>	Maîtrise de la souplesse des bras, poignets, doigts. Tout en finesse !
ETIREMENT DEBOUT <i>(adulte base)</i>	Etire les muscles postérieurs de la cuisse et des muscles longs du dos, fortifie les abdominaux. Dynamique et rythmé.
BALANCEMENT DE LA JAMBE A B	Travail de l'articulation de la hanche. Liberté du mouvement (prépare au «french cancan»!) 3t dansant.
5EME CISEAUX <i>(adulte blanc)</i>	Travail de la détente et la réception correcte du saut + endurance. Physique !
MOULIN <i>(adulte blanc)</i>	Coordination + travail en flexion, rappelle les moulins à vent d'autrefois.
DANSE DES COSAQUES	Danse de caractère, rythme, flexion profonde des genoux, pied en flexion dorsale, ouverture des hanches.

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

Exercices 4ème degré (10) JAUNE PRIMEVERE (âge conseillé : 9-10 ans)	Caractéristiques - Utilités
PAS VOLANT A B C (idem adulte base)	Une danse en cercle, puis vers le centre qui enseigne la continuité et le saut, donne le sens de l'orientation dans l'espace
ORTEILS POINTES	Coordination, équilibre, maîtrise du corps, ouverture des hanches : progression de l'exercice du 1er degré
PAS DE L'AIGLE	Equilibre qui enseigne la conscience de la répartition du poids du corps, semble facile !..
RESPIRATION DE BASE (adulte base)	Prise de conscience du mécanisme de la respiration (demande de la maturité)
SUITE DE SAUTILLES	3 parties pour cette danse en cercle à 3t qui fait travailler l'endurance et la précision du travail du pied, difficile !
4EME POSITION GRECQUE (adulte base)	Excellent travail qui fortifie muscles dos, abdos, bras et jambes + coordination
EQUILIBRE DE L'ACROBATE	Souplesse et équilibre comme au cirque !
BALANCEMENT ET RELAXATION (adulte jaune)	Lâcher prise avec énergie et élégance pour cet exercice de grande amplitude
LE MOULIN (adulte blanc)	Progression du degré précédent avec saut écart (étoile) et flexion profonde : athlétique !
EXERCICE DES BRAS INDIENS A B C A (adulte orange)	La danse des poignets suivie par la tête, inspiré des danses de l'Inde : magique !

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

Exercices 5ème degré(14) LILAS (âge conseillé : 11-12 ans)	Caractéristiques - Utilités
PAS DU SAUVAGE A B (idem adulte rouge)	Tarzan ! course et flexion profonde + équilibre aussi avec ouverture de hanches. Agilité et réception des sauts : convient mieux aux enfants qu'aux adultes !
CHANGEMENT DE JAMBE DU PAPILLON	Progression de l'exercice du 1er degré avec introduction de la notion de droite et de gauche. Rythme.
LE PAPILLON TRANQUILLE	Grande maîtrise du corps, marche lente + équilibres complexes. Beaucoup d'élégance !
RESPIRATION ET PAS FENDU	Maîtrise du corps pour cet enchaînement en deux parties
HOCHE-QUEUE	Très bel équilibre avec torsion du thorax à l'image de l'oiseau. Difficile !
LES TOUPIES	Travail de fluidité. 4 parties pour cet exercice avec équilibres et positions tenues.
LE MOULIN (adulte rose pâle)	Rose pâle adulte : avec 2 sauts en étoile, travail complet du corps, athlétique !
BALANCEMENT DE LA JAMBE C D	continuation de l'exercice du 3ème degré, plus d'équilibres et sauts
PAS DES BOHEMIENNES	Danse de caractère avec travail de pied important : tout le corps est impliqué : beaucoup d'expression !
1ERS ET 2EMES CISEAUX AVEC PIEDS CROISES	Outre les sauts, mouvements de poignets soignés et ouverture de hanches.
SAUTILLES AVEC DEMI-TOUR A B (adulte jaune)	Légèreté et torsion du thorax en plus des sautillés. Orientation dans l'espace. Prépare au .... tango !
5EME POSITION GRECQUE (adulte jaune)	Vigueur, complexité, précision du geste.
POSITION DES ASSIETTES A SOUPE	A Table ! précision du travail des poignets. coordination, rapidité dans la transition.
DANSE DES COSAQUES	Progression du 3ème degré : tout en flexion profonde !

# INFORMATION POUR LES PARENTS CONCERNANT LE CURSUS METHODE MARGARET MORRIS POUR LES ENFANTS

Exercices degré élémentaire (11) <i>(âge conseillé : dès 13 ans)</i>	Caractéristiques - Utilités
COURSE ET ASSOUPPLISSEMENT A B C <i>(adulte base)</i>	Alternance course avec mobilité colonne. Travail du rythme
SAUTILLE AVANT ET ARRIERE <i>(adulte jaune)</i>	Coordination, rythme, continuité et saut
FLEXION LATERALE ET EQUILIBRE	danse technique I : équilibre original et complexe
EXERCICE DES BRAS, CHANDELIER INDIEN A B C	danse technique III : impressionnante mobilité des bras du poignet à l'épaule
CROISEMENTS ET FENTES <i>(adulte orange)</i>	Coordination bras et jambes pour cet enchaînement de sauts avec ouverture de hanche
6EME POSITION GRECQUE <i>(adulte jaune)</i>	dernière position simple <i>(avant les «variations» pour chacune d'elles)</i>
POSITION DU DIAMANT HAUTE ET BASSE <i>(adulte jaune)</i>	Tous les bénéfices des positions grecques pour cette variante avec grands mouvements de bras «en losange»
ETIREMENT DES LOMBAIRES <i>(adulte rose pâle)</i>	Etirement poussé des lombaires et intercostaux , aide à la digestion !
ROUE <i>(adulte rouge)</i>	mobilité générale et étirement : gymnique !
SAUTILLE ET CHANGEMENT DE JAMBE <i>(adulte rose pâle)</i>	Agilité, contrôle, légèreté, élévation
TOURS PIVOTES : PREPARATION A B	Inspiré de la danse technique I, fluidité, coordination, souplesse des pieds

## CONCLUSION

L'enfant est valorisé par l'enseignant et stimulé par le groupe, il apprend à être autonome et à développer ses propres ressources. Le cours se déroule sans esprit de compétition.

L'expérience montre que la communication entre les parents et l'enseignant tout au long de ces années d'apprentissage est un soutien indispensable au franchissement des degrés qui participe, au final, à l'épanouissement de l'enfant.