

# ASSOCIATION NATIONALE Irène POPARD

Utiliser la Méthode Irène POPARD et sa pédagogie.

## Référentiel d'activités, de compétences et d'évaluation



Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup>  <i>Le candidat :</i>
<p><b>A.1 - Préparation</b></p> <p>A.1.1 Préparation et structuration des séances</p> <p>A.1.2 Choix des mouvements et des musiques</p>	<p><b>C.1. 1. Construire des séances en intégrant la méthode Irène POPARD<sup>2</sup></b> (basée sur une courbe d'efforts physiologiques tout en respectant le développement psychomoteur pour chaque tranche d'âge) afin de permettre la progression de tous les élèves.</p> <p><b>C.1.2 Adopter une démarche artistique</b> en veillant au choix des mouvements et de la musique, du rapport "musique-mouvement" afin de prendre en compte la créativité des élèves.</p>	<p><b>M1.</b> Préparation d'un cours selon la méthode Irène POPARD (<b>cf. 3e partie du dossier de validation</b>)</p> <p>- Cette préparation écrite fera l'objet d'une mise en situation pendant les épreuves pratiques.</p> <p>- L'entretien avec le jury vient compléter cette <b>modalité</b>.</p> <p>(Compétences C.1.1-C.1.2-C.1.3)</p>	<p><b>Propose des exercices cohérents</b> entre eux et par rapport à la chorégraphie proposée : les difficultés techniques ou les passages qui comportent un risque sont bien préparés. [E.1.1.1.1]</p> <p><b>S'assure que les propositions sont adaptées</b> à l'âge et au niveau choisi (exercices, mouvements et musiques...) Le jury veillera à ce que la dangerosité des exercices soit prise en compte. [E.1.1.1.2]</p> <p><b>Respecte la méthode Irène Popard</b> : l'équilibre des 8 modules (courbe de travail alternée) la qualité des séances avec le V.V.D.A.D.A (Vivante, Variée, Dosée, Alternée, Disciplinée, Attrayante) <sup>3</sup> Apporte une attention particulière au choix des musiques. [E.1.1.1.3]</p> <p><b>Prend en compte la créativité des élèves</b> et structure son cours en laissant des espaces de créativité. [E.1.1.2.1]</p>

<sup>1</sup> La numérotation entre crochets est une référence interne (réf certification qualité - QUALIOP1)

<sup>2</sup> Cf Annexe 1

<sup>3</sup> Cf Annexe 1

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup> <i>Le candidat :</i>
			<b>Témoigne de sa capacité à trouver des propositions</b> d'exercices et de mouvements originales et créatives. [E.1.1.2.2]
A.1.3 Planification des évolutions et des propositions.	<b>C.1.3 Prévoir et organiser un programme trimestriel ou annuel</b> , en restant à l'écoute de ses élèves, dans une logique de recherche continue de propositions nouvelles, afin de créer un programme adapté et des progressions d'apprentissage cohérentes.		<b>Note l'ensemble des informations</b> nécessaires à une bonne compréhension : musique, objectifs, évolution, temps, corrections, progressions. [E.1.1.3.1]  <b>Écrit et dessine de manière lisible</b> lui permettant de réaliser ses interventions et transmettre ses idées. [E.1.1.3.2]

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup>  <i>Le candidat :</i>
<b>A.2. Accueil et animation</b>  A.2.1 Accueil et prise en charge des participants          2.2 Animation des séances	<b>C.2.1 Accueillir et prendre en charge un groupe, dans le cadre d'une séance collective</b> de manière dynamique, en utilisant une des bases de la Méthode Irène POPARD, à savoir, le « V.V.D.A.D.A. » (Vivante, Variée, Dosée, Alternée, Disciplinée, Attrayante) <sup>4</sup> , afin de créer un climat propice aux apprentissages et de maintenir la motivation tout au long de la séance et de l'année.	<b>M2. Épreuve pratique : mise en situation professionnelle</b>  <i>À partir du travail préparatoire (3e partie du dossier),</i>  <i>Le candidat présente un cours complet (8 modules) de 60 minutes pour les enfants (maternelle et primaire) ou 90 minutes à partir des classes de collègue.</i>  <i>Ce temps inclut l'apprentissage de la chorégraphie (extrait de 1'30 à 3').</i>  L'entretien avec le jury vient compléter cette modalité.  (Compétences C.2.1, C2.2, C3.3)	<b>Adopte une posture adéquate</b> (tenue vestimentaire, attitude positive, disponibilité) et met en œuvre une phase d'accueil adaptée (dit bonjour individuellement à chaque élève). [E.2.1.1]  <b>Adapte son comportement et son vocabulaire</b> à l'âge des participants. (Ex : position basse avec des tout-petits, explication du vocabulaire susceptible de ne pas être compris par les élèves - ex : termes anatomiques) [E.2.1.2]
	<b>C.2.2 Animer une séance collective</b>		<b>Prend le temps d'écouter les élèves</b> et de leur apporter une réponse tout au long du cours, gère les

<sup>4</sup> Cf références en annexe 1

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup>
	selon les procédés pédagogiques de la méthode Irène POPARD <sup>5</sup> , en utilisant ses connaissances de l'anatomie et des risques pathologiques et en prenant en compte les caractéristiques des élèves (pathologie, âge), pour un apprentissage stimulant et adapté à tous.		<p>retards en adaptant les exigences pour éviter les blessures et organise le placement dans l'espace pour que chaque élève puisse évoluer sans gêne et en toute sécurité. [E.2.1.3]</p> <p><b>Sait s'adapter et sait lâcher prise</b> (Sait modifier une proposition prévue si celle-ci s'avère trop difficile). [E.2.1.4]</p> <p><b>Montre le mouvement avec précision</b> (le mouvement commence et se termine de façon précise.) <b>et avec engagement.</b> (Exécute les mouvements avec une intention et évite la gestuelle mécanique.) [E.2.1.5]</p> <p><b>Respecte la qualité de la séance</b> selon les critères du V.V.D.A.D.A. (Vivante, Variée, Dosée, Alternée, Disciplinée, Attrayante)<sup>6</sup> [E.2.1.6]</p> <p><b>Respecte une démarche progressive</b> selon les procédés pédagogiques<sup>7</sup> pour un meilleur apprentissage : décompose une proposition gestuelle par petite séquence et étoffe la proposition petit à petit en suivant le rythme de compréhension</p>

<sup>5</sup> Cf références en annexe 3

<sup>6</sup> Cf annexe 1

<sup>7</sup> Cf Annexe 3

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup> <i>Le candidat :</i>
			<p>des élèves. [E.2.1.7]</p> <p><b>Utilise des outils pédagogiques</b> tels que parlé-rythmé, propositions muettes, Espace d'Expression Libre (EEL), etc. [E.2.1.8]</p> <p><b>Sait gérer le temps de chaque proposition</b> pour ne pas compromettre l'équilibre de la séance basée sur le V.V.D.A.D.A<sup>8</sup> : sait abandonner une proposition complexe pour la reprendre lors de la prochaine séance. [E.2.1.9]</p> <p><b>Organise le placement des élèves dans l'espace.</b> (Respect des distances, placement adapté à l'exercice : quinconce, cercle, etc.) [E.2.1.10]</p> <p><b>Donne des consignes cohérentes.</b> (Ex : Précise les directions, le placement dans l'espace) [E.2.1.11]</p> <p><b>Donne des explications claires.</b> (Utilise un vocabulaire précis, adapté à l'âge et vérifie que les élèves ont compris les consignes données) [E.2.1.12]</p> <p><b>Donne des corrections pertinentes</b> pour faciliter l'apprentissage (ex : transfert du poids du corps, directions...) et pour éviter les blessures (utilise, notamment les informations données par les élèves en début de séance) [E.2.1.13]</p>

<sup>8</sup> Cf annexe 1

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup>  <i>Le candidat :</i>
			<b>Sait s'extraire pour observer ses élèves.</b> (arrête d'exécuter le mouvement afin de s'assurer de l'assimilation de l'exercice proposé et de sa bonne exécution corporelle) [E.2.1.14]
	<b>C.2.3 Mener une réflexion basée sur la mise en œuvre de la Méthode Irène POPARD</b> ainsi que de l'observation des changements induits sur les élèves dans le but de consolider sa propre pédagogie sur le long terme et d'adapter sa pratique à son environnement et à sa personnalité.	<b>M3 : Travail de réflexion et d'analyse</b> sur l'utilisation de la Méthode Irène POPARD, ses outils et ses principes <b>(1ère partie du dossier de validation)</b>  (Compétences C.2.3)	<b>Parle de son expérience d'enseignement de la danse</b> , repère les éléments pédagogiques de la méthode Irène POPARD susceptibles d'améliorer sa pédagogie et exprime la façon dont il va s'y prendre pour appliquer la méthode. [E.1.2.1]  <b>Fait preuve de réflexion sur les changements induits</b> , notamment sur ses élèves, par ses nouvelles compétences acquises et de sa capacité d'ouverture et de remise en cause. [E.1.2.2]
<b>A.3 Création, transcription et transmission de chorégraphies</b>  3.1 Création des chorégraphies originales dans le cadre d'un spectacle de fin d'année	<b>C.3.1 Créer des chorégraphies originales</b> , adaptées à l'âge et au niveau des élèves, afin de mettre en place un spectacle de fin d'année. Moyen : s'appuyer sur le travail de décomposition musicale et de l'utilisation	<b>M4 Création d'une chorégraphie de groupe</b> (2 <sup>e</sup> partie du dossier) et <b>création d'une chorégraphie d'ensemble</b> avec plusieurs groupes. (4 <sup>e</sup> partie du dossier de validation)  (Compétences C3.1, C3.2, C.3.3)	<b>Intègre la gestion de l'espace dans ses chorégraphies</b> (Formations différentes, petits groupes, duos, entrées et sorties) [1.3.1.1/1.4.1.2]  <b>Fait preuve d'originalité et de personnalité</b> dans la construction chorégraphique. (Ex : L'adaptation musicale est pertinente et personnelle, le thème est expliqué avec cohérence et engagement) [1.3.1.2/1.4.1.2]

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup>  <i>Le candidat :</i>
	des formations <sup>9</sup> ainsi que les outils chorégraphiques de base préconisés dans la méthode Irène POPARD (le corps, l'espace, le temps, la relation à l'autre, l'énergie et la relation musique-mouvement).		<p><b>Construit les chorégraphies en lien avec le cours</b> présenté : les difficultés techniques ont été préparées dans le cours. [E.1.3.2.1]</p> <p><b>Adapte les chorégraphies à l'âge et au niveau des participants</b> : le niveau et l'âge sont identifiés, les temps de transition et le choix des formations sont adaptés à l'âge et au niveau des élèves. [1.3.2.2/1.4.2.1]</p> <p><b>Choisit un thème et l'exploite</b> : le thème est adapté à chaque tranche d'âge et est présenté de façon claire et précise. (présentation d'une histoire et/ou d'un univers) Les informations essentielles sont données (tranches d'âge, nombre, configuration scénique) [1.3.3.1/1.4.1.1]</p> <p><b>Fait preuve d'originalité et de créativité</b> : la gestuelle doit être personnelle et éviter les mouvements standardisés. [1.3.3.2]</p>

<sup>9</sup> = forme dessinée par le placement des danseurs (ligne, cercles, etc)



Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup>  <i>Le candidat :</i>
3.2 Transcription de chorégraphies.	<b>C.3.2 Transcrire des chorégraphies</b> à l'aide d'un système de dessins et d'écriture construit et personnalisé afin de clarifier, mémoriser et pérenniser ses idées pour une meilleure transmission.		<p><b>Note les informations essentielles :</b> le thème de la chorégraphie, le nombre et la répartition des participants, les costumes, les éclairages, l'analyse et le timing de la musique, l'utilisation de l'espace, les différents tableaux de la scénographie. [E.1.3.4.1 / E.1.4.3.1]</p> <p><b>Produit des écrits et des dessins lisibles :</b> utilise des croquis, des couleurs, des symboles, une nomenclature et des abréviations définies. [E.1.3.4.2 / E.1.4.3.2]</p>
3.3 Transmission de chorégraphies	<b>C.3.3 Transmettre des chorégraphies</b> au fur et à mesure des capacités d'apprentissage des élèves en les intégrant aux séances sur toute leur durée. Le but est de maintenir la progression, la motivation et la spontanéité des élèves tout au long de l'année jusqu'au spectacle.		<p><b>Sait s'adapter et revenir sur son idée de création</b> (Ex : modifier une proposition de formation<sup>10</sup> si celle-ci s'avère trop compliquée à mettre en place). [2.2.1]</p> <p><b>Respecte le V.V.D.A.D.A.</b> (Vivante, Variée, Dosée, Alternée, Disciplinée, Attrayante)<sup>11</sup> [2.2.2]</p>

<sup>10</sup> Formation = forme dessinée par le placement des danseurs (ligne, cercles, etc)

<sup>11</sup> Cf Annexe 1

Référentiel d'activités et de compétences		Référentiel d'évaluation	
Référentiel d'Activités	Référentiel de Compétences	Modalité d'évaluation	Critères d'évaluation <sup>1</sup> <i>Le candidat :</i>
			<p><b>Formule clairement ses attentes</b> concernant l'expression émotionnelle des élèves en insistant sur la relation musique/mouvement : la joie, la tristesse, la fatigue (en fonction du thème choisi) [2.2.3]</p> <p><b>Hiérarchise les priorités afin de gérer le temps d'apprentissage imparti</b> : Fait travailler la gestion de l'espace et l'expression avant de s'attaquer aux détails. [2.2.4]</p> <p><b>Donne des consignes et des explications progressivement</b> et complète par des corrections cohérentes. [2.2.5]</p> <p><b>Sait s'extraire pour observer ses élèves</b> : arrête d'exécuter le mouvement, arrête de guider les élèves avec la voix afin de s'assurer de l'assimilation des consignes de formation<sup>12</sup> et d'expression [2.2.6]</p>

<sup>12</sup> Formation = forme dessinée par le placement des danseurs (ligne, cercles, etc)

## **Annexe 1 : La méthode Irène POPARD**

Le cœur de la méthode est constitué par l'équilibre de 8 modules au cours d'une séance.

*“Dans la méthode Irène POPARD, la courbe de travail est constamment alternée comme l'indique le schéma suivant ”. “*

Module 1 : Évolutions et déplacements (**montée**)

Module 2 : Placement, équilibres et asymétries (**légère descente et montée**)

Module 3 : Étirements et grandes souplesses (**ligne à peu près stable**)

Module 4 : Sautillés et sauts (**montée rapide**)

Module 5. Rythmes corporels (**repos relatif**)

Module 6 : Renforcement musculaire et portés (**nouvelle ascension de la courbe**)

Module 7 : Adaptation et interprétation musicale (**dégression légère**)

Module 8 : Retour au calme (**courbe progressivement descendante**)

**Qualité de la séance** : pour être fidèle à la méthode la séance doit être **Vivante, Variée, Dosée, Alternée, Disciplinée, Attrayante** (V.V.D.A.D.A)

Ref . “Gymnastique Harmonique et Rythmique - Cette gymnastique qui est aussi de la danse” par Irène POPARD, Edition 2011 (Pages 16 - 17)

## **Annexe 2 : Les principes de la méthode**

### **Préparation des séances**

- Plan général sur plusieurs mois
- Choix des mouvements
- Durée des séances
- Moyens matériels (tenue des élèves, équipement des locaux, accessoires)

### **Animation des séances**

- Occupation de l'espace
- Position du professeur et exécution des mouvements
- Prise de parole et maîtrise des consignes
- Respiration
- Choix de la musique
- Respect des temps d'apprentissage
- Dimension artistique

## **Annexe 3 Les procédés pédagogiques de la Méthode Irène POPARD**

- Enseigner les exercices (démarche progressive)
- Corriger les mouvements
- Répéter les exercices
- Maintenir l'attention
- Stimuler l'observation

#### **Annexe 4 : Les spécificités de la Méthode**

**La principale spécificité de la Méthode Irène POPARD** réside dans l'alliance de l'éducation corporelle et de l'évolution harmonique et rythmique. Son enseignement est progressif, dosé, et s'adapte à l'âge de chaque participant.

L'approche du corps est toujours basée sur les rythmes physiologiques et le contrôle de l'effort.

Les cours proposés sont structurés et se déroulent dans la bonne humeur. Ils permettent la correction des mauvaises postures et l'application de bonnes attitudes au quotidien.

Un des **principes fondamentaux** de la méthode est la relation étroite entre la musique et le mouvement.

- Spontanéité et créativité font de la Méthode Irène POPARD une pratique ludique.
- Des accessoires peuvent être utilisés comme support pédagogique.
- Pas de compétition, simplement le plaisir de faire ensemble.
- La réussite est un principe de base de cette méthode.
- Elle valorise et stimule tous les élèves.
- Le temps n'est que rythme : biologique, scolaire, social...

C'est sur ce triangle « corps – espace - temps » que la Méthode Irène POPARD rejoint la psychomotricité, socle du développement de l'enfant et du devenir de l'adulte.

Sans obsession à « paraître », la simple vérité d'« être ». La Méthode Irène POPARD allie apprentissage et improvisation pour accompagner chacun dans son évolution.