

Module «Bouger en musique»

Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui y participent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour.

Ce module est composé d'activités simples à réaliser, qui conjuguent musique et activité physique. Il est idéal pour animer des pauses pendant l'enseignement. La diversité des morceaux enregistrés sur le CD et les idées d'exercices décrites dans les cartes permettent aux enfants de se familiariser avec le rythme, d'entraîner leur coordination et de développer leur esprit de collaboration. Le tout en s'amusant et en se faisant plaisir.

Au recto des cartes, vous trouverez une description de l'exercice de base et, au verso, les paroles des chansons ou des propositions pour transposer les exercices en salle de sport.

Alors, prêts pour une séquence de mouvement en musique? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez le site www.ecolebouge.ch.



Ecole enfantine/ Degré inférieur/Degré moyen

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
 Rédaction: Evelyne Dürr, Stefan Wyss
 Collaboration: Gina Kienle
 Traduction: Service linguistique de l'OFSP
 Musique: Haute école des arts de Berne
 Dessins: Lucas Zbinden
 Conception graphique:
 Médias didactiques HEFSM
 Edition: 2016



Sources mixtes
 Groupe de produits provenant de forêts bien
 gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
 © 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
 Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
 Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
 Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

HKB HEAB
 Hochschule der Künste Bern
 Haute école des arts de Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Aperçu du module

Ce tableau contient des indications utiles pour choisir les exercices: (+ = idéal)

Thème	Exercice	Plage	But		Salle		Degré		
			Relaxation	Activation	Salle de sport	Salle de classe	EE	DI	DM
Perception corporelle	Tutto in movimento	1		+		+		+	
	Voyage corporel	2	+		+	+		+	+
	Mon corps	3	+	+		+		+	+
	Danse des mains	4	+		+	+		+	+
	Une partie du corps mène la danse	4	+		+	+		+	+
Perception musicale	Marionnettes	5		+	+	+		+	+
	Ambiances musicales	6		+	+	+			+
	Les nains et les géants	7		+	+	+		+	
	Mouvements contraires	8		+	+	+			+
	Court-circuit	9			+	+			+
Danses	Stress et repos	10	+	+	+			+	+
	Sirtaki	11		+	+	+		+	+
	Jumpstyle	12		+	+			+	+
	Danse du soleil	13	+		+	+		+	+
	Afro	14		+	+	+		+	+
Expression	Merengue	15		+	+	+		+	+
	Poupées de cire	16		+	+	+		+	+
	Boogie-woogie	17		+		+		+	+
	Battle de danse	18		+	+			+	+
	Histoire sans paroles	19	+	+	+	+		+	+
Musique corporelle	Tour du monde	20		+	+	+		+	+
	Ping-pong sonore			+		+		+	+
	Jeux rythmiques			+		+		+	+
	Canon/Chiffres animés			+		+		+	+
	Passe-moi ton verre			+		+		+	+
	Course hippique/Jeu de mains			+		+		+	+



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



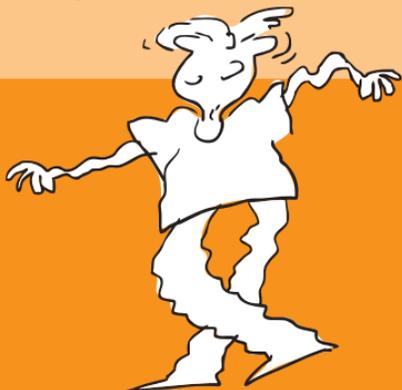
Chanson titre

Tutto in movimento!



Plage 1

La partition peut être téléchargée sur www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Les paroles de la chanson décrivent les mouvements à effectuer (voir au verso). Lisez-les et exercez-vous une fois sans musique. Puis faites de même en musique!

Idées pour le refrain

- «Tutto in movimento» > marchez en rythme.
- «Tout se bouge» > tournez une fois sur vous-même.
- «Alles bewegt sich» > bougez tout le corps.

Idée pour la séquence rap

- Faites alternativement un pas à droite et un pas à gauche, tapez à chaque fois dans vos mains.

Variante: Essayez de chanter tout en enchaînant les mouvements!

Conseil: Dessinez les mouvements clés (rotation, extension, etc.) au tableau pour faciliter la tâche des élèves.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

HKB HEAB
Hochschule der Künste Bern
Haute école des arts de Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Chanson titre

Paroles	Traduction	Paroles	Traduction
<p>1^{re} strophe</p> <p>Meine Beine, die springen vor Freude in die Luft. Ich renn' an Ort und Stelle und drehe mich im Kreis.</p>	<p>Je fais des sauts de joie. Je cours sur place et je tourne sur moi-même.</p>	<p>3^e strophe</p> <p>Mi inchino, mi abbasso e striscio come un verme. Poi mi rialzo come un fiore che sboccia.</p>	<p>Je m'incline, je m'accroupis et je rampe comme un ver de terre. Puis je me redresse comme une fleur qui s'ouvre.</p>
<p>Refrain</p> <p>Tutto in movimento, tutto in movimento, tutto in movimento, tout se bouge Alles bewegt sich, alles bewegt sich, alles bewegt sich, tout se bouge</p>	<p>Tout se bouge</p> <p>Tout se bouge</p>	<p>Refrain</p> <p>4^e strophe</p> <p>Ich drehe den Kopf im Kreise wie der Zeiger einer Uhr. Ich sage, nein danke, aber ja, ich will mich jetzt bewegen!</p> <p>Rap-Teil (Acapella)</p> <p>Tutto in movimento – aha. Tutto in movimento – oh yeah. Tout se bouge, tout se bouge – maintenant Alles bewegt sich. 2 x</p>	<p>Je tourne la tête dans le sens des aiguilles d'une montre. Je dis: «Non merci!» mais, en fait, je ne veux qu'une chose: bouger.</p>
<p>2^e strophe</p> <p>Je tourne mes épaules et m'étire jusqu'au ciel. Je laisse tomber mes bras et les secoue.</p>		<p>Refrain</p>	



**Module «Bouger
en musique»**

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

HKB HEAB
Hochschule der Künste Bern
Haute école des arts de Berne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

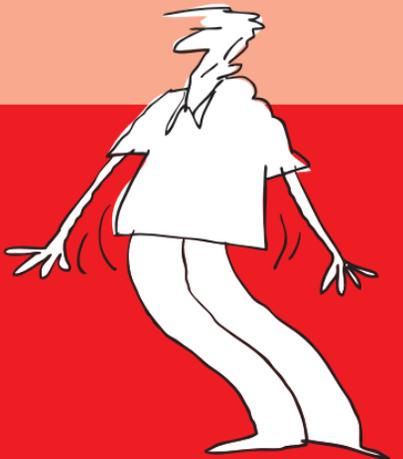
Office fédéral du sport OFSPO

Perception corporelle

Voyage corporel



Plage 2



Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Principe: Bougez certaines parties de votre corps en rythme avec la musique. Commencez par la tête. Trouvez des mouvements différents pour chaque partie du corps (p. ex. faire des rotations, tendre et plier) et exécutez-les lentement. Dès que la musique change, passez à la partie du corps suivante.

Faites le voyage corporel suivant: tête – épaules – coudes – mains – bassin – genoux – pieds.

Variantes

- Fermez-les yeux pendant la durée du voyage.
- Etudiez chaque partie de votre corps et trouvez les mouvements qu'elle est capable d'effectuer.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Perception corporelle

Voyage corporel



Page 2

Variantes pour la salle de sport

- Réalisez l'exercice de base en vous déplaçant lentement dans la salle.
- Changez d'emplacement dans la salle lorsque vous passez à une autre partie du corps.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

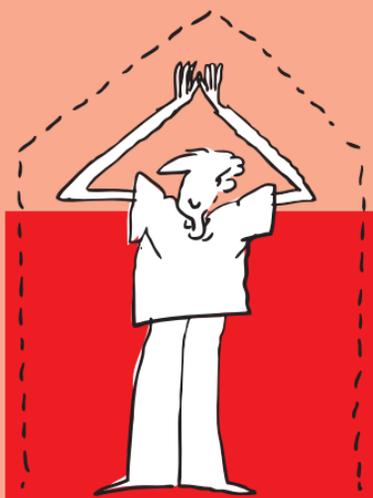


Perception corporelle

Mon corps



Plage 3



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Les paroles de la chanson décrivent les mouvements à effectuer (voir au verso). Lisez-les et exercez-vous une fois sans musique. Puis refaites les mouvements en musique!

Les paroles ont le même sens dans les trois langues.

Idées pour le refrain

Mon corps est ma maison	> former un toit avec les bras
ici je suis chez moi	> croiser les bras devant soi
Sono qui e vedo	> mettre la main en visière
sto proprio bene	> lever les pouces
Mi Körper isch mis Huus	> former un toit avec les bras
do bin ich dahei	> croiser les bras devant soi
Ich stand do und gseh	> mettre la main en visière
es goht mir guet	> lever les pouces

Idées pour les strophes

«fortes»	> taper deux fois des pieds
«heureux»	> mains posées sur le cœur, ouvrir tout grand les bras
«gais»	> faire signe de la main



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Perception corporelle

Paroles

Refrain

Mon corps est ma maison,
ici je suis chez moi.
Sono qui e vedo,
sto proprio bene.
Mi Körper isch mis Huus,
do bin ich dahei.
Ich stand do und gseh,
es goht mir guet.

1^{re} strophe

Mini Bei sind **stark**,
ich ka in d'Knü gah und springe.
Mis Härz isch **wiit**,
ich ka mi freue und juble – jeah
Mini Ärm sind **fröhlich**,
ich ka si strecke und schwinge.
Mit mine Händ,
kan ich guet klatsche.

Refrain

2^e strophe

Mes jambes sont **fortes**,
je plies les genoux et je saute.
Mon cœur est **heureux**,
je pousse des cris de joie.
Mes bras sont **gais**,
je les tends et les balance.
Avec mes mains,
je sais bien frapper.

Refrain

3^e strophe

Ho le gambe **forti**,
m'inginocchio e salto.
Il mio cuore è **gioioso**,
mi rallegro ed esulto.
Ho le braccia **allegre**,
le estendo e le scuoto.
Con le mie mani,
applaudo.

Bridge

Hej jeah, hej jeah.
Do bin ich dahei.
Hej jeah, hej jeah.
sono a casa mia.

Refrain



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Perception corporelle

Danse des mains



Plage 4



Organisation: Formez des groupes de deux.

Principe: Paumes contre paumes, faites danser vos mains au-dessus de vos têtes et sur le côté de votre corps.

Variantes

- Arrivez-vous à vous accroupir ou à vous coucher sans décoller vos paumes?
- Fermez les yeux pendant l'exercice.
- Bougez tout le corps à l'exception des mains.
- A trois ou quatre, formez des cercles en collant vos paumes les unes contre les autres.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Perception corporelle

Danse des mains



Plage 4

Variantes pour la salle de sport

- Au lieu des paumes, choisissez d'autres parties de votre corps pour rester en contact et dansez dans toute la salle. Mettez-vous p.ex. dos à dos ou hanche contre hanche.
- Couchez-vous par terre, pieds contre pieds.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Perception corporelle

Une partie du corps mène la danse



Plage 4



Organisation: Dispersez-vous dans la classe.

Principe: Une partie du corps dirige les autres: c'est elle qui amorce le mouvement. Le reste du corps suit. Chaque fois que la musique change, c'est une autre partie du corps qui prend le relais. Par partie du corps, on entend les mains, la tête, le nez, les coudes, le derrière ou les pieds.

Variante: Un élève choisit la partie du corps qui mène la danse. Chaque fois que la musique change, c'est au tour d'un autre élève de choisir une partie du corps.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Perception corporelle

Une partie du corps mène la danse



Plage 4

Variante pour la salle de sport

Exécutez l'exercice de base sur une musique plus rapide (p. ex. concours de danse, plage 18).



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Perception corporelle

Marionnettes

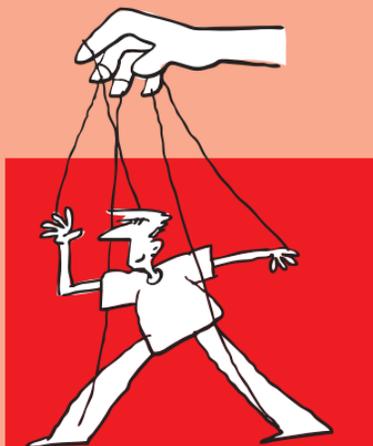


Plage 5

Organisation: Dispersez-vous dans la classe.

Principe: Bougez comme des marionnettes au rythme de la musique. Lorsque la musique indique que vos fils se cassent, laissez-vous tomber par terre. Restez couchés (ou accroupis s'il n'y a pas assez de place) jusqu'à ce que la musique vous réanime. Remettez-vous à danser.

Variante: Formez des groupes de deux. A tient les «fils» et guide les mouvements de B.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Perception corporelle

Marionnettes



Plage 5

Variante pour la salle de sport

Exécutez l'exercice de base en exploitant tout l'espace à votre disposition.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Perception musicale

Ambiances musicales



Plage 6



Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Principe: La musique suggère différentes ambiances. Imaginez que vous êtes sur le chemin de l'école. Essayez de reproduire ces ambiances avec vos mouvements.

Variantes

- Vous pouvez aussi reproduire d'autres mouvements de la vie quotidienne en fonction des ambiances données.
- Imaginez par exemple que vous jouez au football, que vous vous promenez ou que vous faites des achats.

Conseil: En classe, parlez de vos impressions.

Suggestion pour la musique: Voir au verso.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Ambiances musicales



Plage 6

Variantes pour la salle de sport

- Accordez-vous à l'ambiance musicale.
- Accélérez ou ralentissez le rythme en fonction de l'ambiance. Vous pouvez aussi bouger en pliant les genoux ou sur la pointe des pieds.
- Utilisez le matériel et les engins de la salle (p. ex. espaliers, ballons de gymnastique), pour exprimer l'ambiance donnée.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

Suggestion pour la musique: Si vous ne reconnaissez pas l'ambiance musicale, voici quelques solutions:
curieux – joyeux – triste – en colère – pensif

www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Les nains et les géants



Plage 7

Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

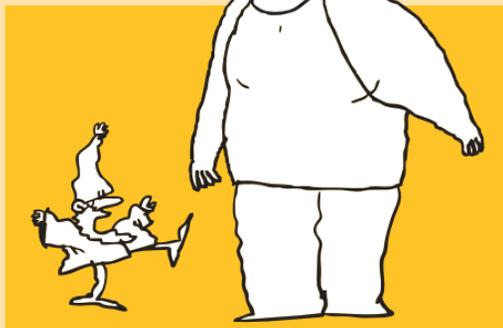
Principe: Vous entendez des morceaux de musique destinés tour à tour à des nains ou à des géants. Imitiez, selon la musique, la démarche légère et espiègle des nains ou celle, lourde et maladroite, des géants.

Variante: Formez deux groupes, les nains et les géants. Sur la musique des nains, seuls les nains bougent; sur la musique des géants, seuls les géants bougent. L'autre groupe reste immobile. Changez les groupes.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**



www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Les nains et les géants



Plage 7

Variantes pour la salle de sport

- **Jeu de balle:** Chaque enfant a une balle et fait des dribles: sur la musique des nains, avec de petits rebonds; sur la musique des géants, avec de grands rebonds. Vous pouvez aussi vous faire des passes à deux avec la balle. Variez la longueur des passes en fonction de la musique.
- **Jeu sur les lignes:** Bougez sur la musique dans toute la salle. Sur la musique des nains, trottinez sur une ligne en imitant les petits pas des oies. Sur la musique des géants, sautez d'une ligne à l'autre.
- **Jeu de poursuite:** Formez des groupes de deux. L'élève A est le nain, l'élève B le géant. La musique détermine qui est le chasseur. Dès que la musique change, les rôles changent également. Si le chasseur attrape le chassé avant le changement de musique, il doit toucher un mur avant de pouvoir attraper de nouveau.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Mouvements contraires



Plage 8

Variantes

- Déplacez-vous librement dans la salle et bougez une partie de votre corps (p. ex. vos bras) en fonction de la musique.
- Placez des formes réalisées à l'aide de papier ou de cordes dans toute la salle. Déplacez-vous à chaque fois vers la forme qui correspond le mieux à la musique et bougez en conséquence.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Conseil: En classe, parlez de vos impressions.

Principe: La musique joue des mélodies qui évoquent différentes formes (carrées, rondes, etc.). Imiter ces formes par des mouvements. Reconnaissez-vous des formes contraires?

Suggestion pour la musique: voir au verso.



www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Mouvements contraires



Plage 8

Variante pour la salle de sport

Disposez différents accessoires au milieu de la salle (p. ex. foulards, témoins, balles). Pour chaque musique, choisissez un objet qui appuie votre mouvement.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

Suggestion pour la musique: Si vous ne reconnaissez pas les formes, voici quelques solutions:
lourd – léger – anguleux – rond.

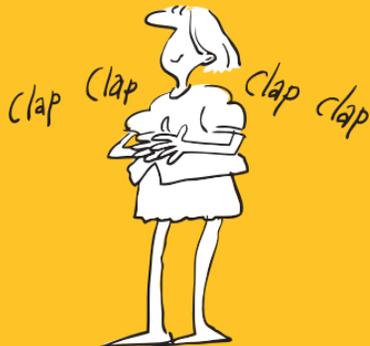
www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Court-circuit



Plage 9



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Reproduisez le rythme de la musique en tapant dans vos mains. La musique est ponctuée de pauses que vous devez essayer de combler en continuant de taper dans vos mains.

Variantes

- Reproduisez le rythme en tapant des pieds, en vous tapant sur la poitrine, en claquant des doigts, en émettant des sons ou en utilisant des instruments de rythme.
- Marchez dans la salle au rythme des basses. Essayez simultanément de marquer le rythme en tapant dans vos mains.
- Pouvez-vous taper des mains au rythme des basses et taper des pieds au rythme de la musique?



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Perception musicale

Court-circuit



Plage 9

Variantes pour la salle de sport

- Formez un cercle. Chaque élève a une balle. Essayez de dribbler en rythme avec la musique.
- Arrivez-vous à dribbler en rythme et à passer la balle à votre voisin de droite à chaque fois que la musique s'interrompt?



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

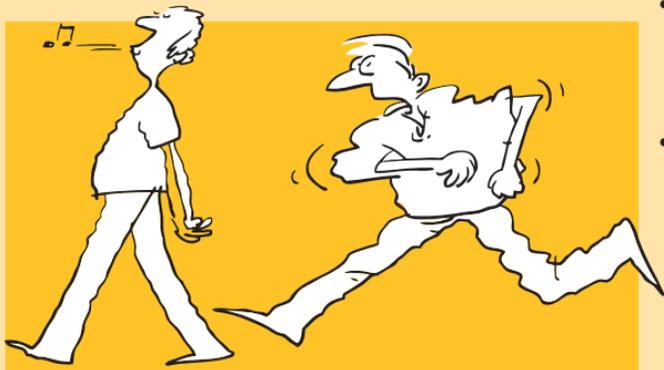


Perception musicale

Stress et repos



Page 10



Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Principe: La musique change sans cesse de rythme, passant du mode lent/calme au mode rapide/chaotique. Traversez la salle en imitant une personne très stressée, qui n'a pas une minute à perdre. Puis retournez au calme.

Variantes

- Essayez de dessiner ou de calculer en rythme avec la musique, c'est-à-dire une fois rapidement et avec précipitation, une fois lentement et paisiblement.
- Imaginez que vous faites une excursion en famille. Vous pouvez piquer un sprint à vélo, puis vous balader tranquillement, courir à perdre haleine pour attraper votre train, puis admirer la vue depuis votre wagon. Trouvez d'autres idées.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Perception musicale

Stress et repos



Plage 10

Variante pour la salle de sport

Aménagez deux postes.

Exercices rapides: sauter à la corde, courir, dribbler, etc.

Exercices lents: tenir en équilibre, grimper aux espaliers, ramper sous un banc suédois, s'étirer, marcher à quatre pattes, etc.

Synchronisez les exercices avec la musique.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Danses

Sirtaki



Plage 11



Organisation: Formez un cercle et posez les mains sur les épaules de vos voisins.

Principe: Déplacez-vous en cercle sur la droite en croisant la jambe gauche devant la droite, puis en ramenant la jambe droite à côté de la gauche. Changez de direction après quelques pas.

Variantes

- Essayez d'exécuter l'enchaînement de pas deux fois plus vite.
- Arrivez-vous à croiser les jambes une fois devant, une fois derrière?
- Commencez par vous exercer en faisant simplement des pas en rythme vers la droite et vers la gauche; puis essayez d'avancer vers le centre du cercle et de reculer.
- Formez trois ou quatre groupes et inventez un enchaînement de pas.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Danses

Sirtaki



Plage 11

Variantes pour la salle de sport

- **Escargot:** Le cercle s'ouvre entre l'élève A et l'élève B. Suivez l'élève A, qui avance en décrivant une spirale vers le centre du cercle. Dès que A arrive au centre, il crie «Stop!». Puis il se retourne et reprend sa danse en décrivant une spirale vers l'extérieur.
- **Double cercle:** Formez deux cercles – un intérieur et un extérieur – qui se font face. Enchaînez pas croisés à droite et pas croisés à gauche.
- **Danse en couple:** Formez des couples et placez-vous l'un en face de l'autre. Appuyez vos mains droites l'une contre l'autre. Faites huit pas en avant (ce qui vous amène à décrire un cercle). Appuyez vos mains gauches l'une contre l'autre et faites encore huit pas en avant. Séparez-vous et choisissez un nouveau partenaire. Refaites l'exercice avec lui.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Danses

Jumpstyle



Plage 12



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Essayez de sauter en rythme avec la musique sur un ou deux pieds. Vous pouvez aussi jeter un pied en avant ou faire le pantin. Trouvez d'autres mouvements à conjuguer avec la musique.

Variantes

- Formez des groupes de 4 ou 5 personnes. Inventez des enchaînements de sauts qui vont avec la musique. Ensuite, montrez votre création aux autres groupes ou associez vos idées aux leurs pour composer une danse commune.
- Comptez de 1 à 8 en rythme avec la musique, puis de 8 à 1 tout en sautant 1 x à droite, 1 x à gauche, 2 x à droite, etc.

Conseil: Utilisez aussi de la musique moderne. Pour le jumpstyle, choisissez de préférence des morceaux bien rythmés, comportant entre 140 et 160 battements par minute.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Danses

Jumpstyle



Plage 12

Variantes pour la salle de sport

- Sautez à la corde en rythme avec la musique.
- Courez pour vous échauffer; faites le plus de tours de salle possible.
- Formez des paires et faites semblant de disputer un match de boxe, mais sans vous toucher.

Info: Vous trouverez sur le site www.dance360-school.ch un choix intéressant de séquences vidéo présentant des pas, des sauts et des figures à deux.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Danses

Danse du soleil



Plage 13



Organisation: Tout le monde reste assis sur sa chaise.

Principe: Amenez vos bras en cercle au-dessus de votre tête et formez le plus grand soleil possible. Ramenez les bras le long du corps. Faites-vous tout petits et touchez le sol. Levez-vous très lentement. Laissez le vent vous pousser à travers la salle. Lorsque vous entendez la pluie tomber, commencez à taper des pieds. Lorsque l'orage arrive, bougez aussi les bras: essayez de représenter les éclairs et le tonnerre. Continuez à taper des pieds jusqu'à ce que la pluie cesse et que le vent vous ait ramenés à votre place. Rasseyez-vous et faites à nouveau briller le soleil.

Conseil: Exercice idéal pour commencer la journée en douceur.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Danses

Danse du soleil



Plage 13

Variante pour la salle de sport

Reprenez l'exercice de base en exploitant tout l'espace à votre disposition.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Danses

Afro



Plage 14



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Imaginez que vous êtes en Afrique et représentez-vous différents personnages: percussionniste, marchand, danseur, porteur d'eau (seau en équilibre sur votre tête), ramasseur de patates douces (sol) ou cueilleur de mangues (arbres). Interprétez ces personnages en reproduisant leurs mouvements le plus précisément possible.

Variante: Imitez plusieurs animaux d'Afrique: éléphants, girafes, lions, serpents, etc.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Danses

Afro



Plage 14

Variante pour la salle de sport

Reprenez l'exercice de base en exploitant tout l'espace à votre disposition.

Paroles: «Sisi tunaenda pamoja Afrika» (Nous partons ensemble pour l'Afrique – en swahili).



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

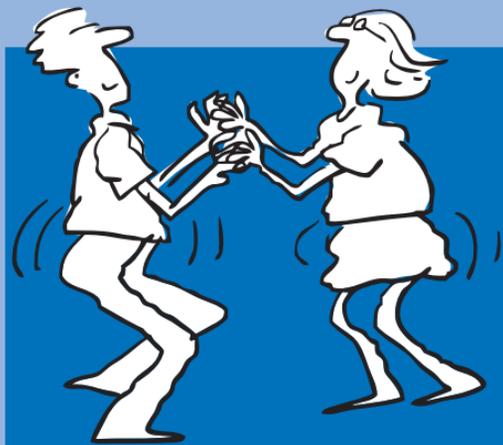


Danses

Merengue



Plage 15



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Commencez tous avec la jambe droite et essayez de marcher sur place en rythme avec la musique. Essayez ensuite d'avancer vers le centre du cercle, puis de reculer. Déplacez-vous vers la gauche, puis vers la droite. Arrivez-vous à tourner lentement sur vous-mêmes?

Dès que vous vous sentez sûrs de vous, quittez le cercle et dansez dans toute la salle.

Variantes

- Ne bougez que certaines parties du corps, comme les épaules ou le bassin.
- Danse en couple: A deux, tenez-vous par les mains (ou par la taille). Essayez d'exécuter différents pas de danse ensemble – en avant, en arrière, une élève tourne sur elle-même. Montrez ce que vous savez faire au reste de la classe.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Danses

Merengue



Plage 15

Variante pour la salle de sport

Reprenez l'exercice de base en exploitant tout l'espace à votre disposition.

Paroles: «Vamos todos juntos a bailar» (Allons danser tous ensemble – en espagnol)

Info: Vous trouverez sur le site www.dance360-school.ch un choix intéressant de vidéos avec des idées pour danser le merengue.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Expression

Poupées de cire



Plage 16



Organisation: Formez deux groupes: les poupées de cire et les visiteurs (inversez les rôles quand la musique change).

Principe: Au signal sonore (quatre coups), les élèves des deux groupes prennent des poses originales. Au signal sonore suivant, le groupe qui incarne les visiteurs du musée s'anime. Les visiteurs bougent librement tandis que les poupées de cire restent immobiles. Au signal suivant, changement de rôles: les visiteurs se figent et deviennent des poupées de cire, tandis que les poupées de cire deviennent des visiteurs et s'animent.

Variante: Pendant que vous marchez et dansez à travers le musée, essayez d'imiter les poupées qui se trouvent sur votre chemin.

Conseil: Le signal sonore qui invite au changement de rôles (doing-doing-doing-doing-trrrrrrr) retentit une fois au début de la plage musicale. Ecoutez-le avant de commencer.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Expression

Poupées de cire



Plage 16

Variantes pour la salle de sport

- Pour diversifier vos poses, vous pouvez utiliser toutes sortes d'accessoires. Essayez d'inventer des poses originales, p. ex. en vous suspendant aux espaliers.
- Les visiteurs se promènent à travers le musée en faisant rebondir une balle. Au signal sonore, ils la passent à une poupée de cire et s'immobilisent dans la pose de leur choix.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Expression

Boogie Woogie



Plage 17



Organisation: Formez un cercle.

Principe: Les paroles de la chanson décrivent les mouvements à effectuer (voir au verso). Lisez-les et exercez-vous une fois sans musique. Puis faites de même en musique!

Variante: Sur cette musique, vous pouvez aussi danser le rock ou le jive.

Info: Vous trouverez sur le site www.dance360-school.ch une série de séquences de jive filmées (pas de base, figures, sautilllements, etc.).



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Expression

Paroles

1^{re} strophe

Stand uuf, und gspühr de Groove
 Beweg d'Bei, stah richtig druuf
 Schüttel d'Ärm und mach mal Lärm (oooohhh)
 Schwing de Kopf vo links nach rechts
 Und jetzt shake it shake it shake it shake it shake it shake it
 bis nümm gahd

Refrain

Boogie Woogie, ça me plaît
 Balliamo tutti insieme
 Boogie Woogie das macht Spass
 Mir tanzed alli mitenand.

2^e strophe

Poggi le braccia ai fianchi
 questo piace a tutti.
 Inginocchio come il cavallo (oh)
 piano piano andiamo su e giù
 ed adesso up and down and up and down and up
 and down and up and down

La traduction peut être téléchargée sur www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

Refrain

Boogie Woogie, ça me plaît
 Balliamo tutti insieme
 Boogie Woogie das macht Spass
 Mir tanzed alli mitenand.

3^e strophe

Et c'est au tour des hanches
 On va les balancer
 En avant, en arrière
 Sur la gauche et sur la droite
 et maintenant around and round and round and round
 round and round and round and round

Refrain

Boogie Woogie, ça me plaît
 Balliamo tutti insieme
 Boogie Woogie das macht Spass
 Balliamo tutti insieme
 Boogie ça me plaît
 Boogie Woogie das macht Spass



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
 Degré inférieur
 Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Expression

Battle de danse



Plage 18



Organisation: Formez deux groupes (A et B) et placez-vous face à face.

Principe: La musique comporte deux thèmes, joués en alternance. Le groupe A commence: il exécute une danse sur le thème A tandis que le groupe B joue les spectateurs dans des poses originales. Au changement de thème, changement de rôles: le groupe B se met à danser pour le groupe A transformé en spectateurs. Il s'agit d'une compétition, chaque groupe essayant d'être le plus actif et de réaliser les mouvements et les pas les plus originaux.

Variantes

- Deux par deux, face à face: livrez-vous à une sorte de duel dansé ou essayez de dialoguer en reproduisant à tour de rôle les pas de votre partenaire.
- Tous ensemble, inventez une chorégraphie.

Conseil: Utilisez aussi des musiques «branchées» de votre choix. Pour le hip-hop, le tempo doit être de 70 à 120 battements par minute.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Expression

Battle de danse



Plage 18

Variante pour la salle de sport

Divisez chaque groupe en deux (vous aurez ainsi des sous-groupes A1, A2, B1 et B2). Chacun commence à danser dans un coin de la salle et progresse vers le centre. Les quatre groupes bougent simultanément.

Info: Sur le site www.dance360-school.ch, vous trouverez toute une collection de séquences de hip-hop filmées (breakdance, streetdance et locking).



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Expression

Histoire sans paroles



Page 19



Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Principe: Essayez de représenter en bougeant tous les bruits de l'histoire. Mimez-les, sans parler.

Variante: Que faites-vous d'autre le matin? Essayez d'intégrer ces gestes dans l'histoire.

Conseil: Réalisez cette séquence en début de journée pour vous mettre en train.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Expression

Histoire sans paroles



Plage 19

Variantes pour la salle de sport

- Pour vous mettre en train, faites un cercle et mimez l'histoire tous ensemble.
- Une fois que vous connaissez bien l'histoire, mimez-la pendant 10 minutes avec des accessoires (tapis de gymnastique, petits bancs, etc.).
- Dans la salle de sport, trouvez différents emplacements pour chaque épisode (chambre à coucher, salle de bain, cuisine, etc.). Vous pouvez les définir au moyen d'écriteaux. Exécutez maintenant les mouvements voulus à chaque endroit.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Expression

Tour du monde



Plage 20



Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Principe: Vous êtes des avions (vous «volez» à travers la salle) et vous faites le tour du monde en musique. Pouvez-vous dire, en fonction de la musique, dans quel pays vous arrivez? Faites escale (arrêtez-vous) dans chacun et essayez d'exécuter les mouvements typiques des habitants (vous trouverez des suggestions au verso).

Variante: Formez des petits groupes et répartissez-vous les pays. Comment les gens dansent-ils vraiment dans chaque pays? Pouvez-vous faire une démonstration à la classe et apprendre ces danses à vos camarades?

Conseil: Avec les plus petits, la musique peut-être associée aux animaux du monde, qu'ils devront mimer. Les plus grands peuvent inventer des danses pour chaque pays.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Expression

Tour du monde



Plage 20

Suggestions de mouvements pour évoquer différents pays

Pays	Idée de mouvement	Animaux
Suisse	Ronde deux par deux, bras-dessus, bras-dessous	Vaches
Espagne	Flamenco	Taureaux
Inde	Bras qui ondulent, danse du ventre	Serpents
Chine	Mouvements d'arts martiaux (p.ex. kung-fu), les mains à plat sur la poitrine	Dragons
Russie	Sauts d'un pied sur l'autre, les bras croisés	Ours
Ecosse	Pas de danse sautillants, les mains sur les hanches	Lièvres, moutons

Variante pour la salle de sport

Aidez-vous de différents accessoires (bâtons, foulards, cordes)



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch



Musique corporelle

Ping-pong sonore



Organisation: Tout le monde reste assis sur sa chaise.

Principe: L'enseignant ou un élève frappe dans ses mains sur un rythme de son choix. La classe doit le reproduire aussitôt. Le rythme proposé change constamment et les élèves doivent s'y adapter immédiatement.

Variantes

- Changez de «chef d'orchestre» pour chaque nouveau rythme.
- Essayez de produire un rythme avec d'autres parties de votre corps, de manière à ce que la classe puisse vous imiter.

Conseil: Essayez d'abord individuellement de faire de drôles de bruits avec différentes parties de votre corps, notamment avec la bouche. Faites-les écouter à toute la classe.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

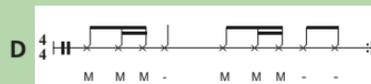
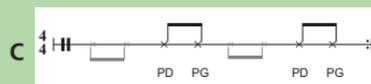
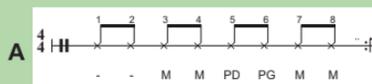
www.ecolebouge.ch

Musique corporelle

Jeux rythmiques

Organisation: Formez un cercle

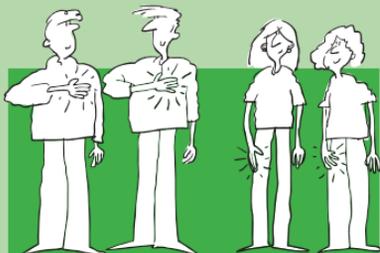
Principe: Essayez de traduire en gestes les rythmes suivants (l'explication des signes figure au recto de cette carte).



Variantes

- Arrivez-vous à exécuter simultanément les rythmes C et D?
- Formez deux groupes. Chacun choisit un rythme différent. Pouvez-vous les exécuter simultanément sans vous laisser perturber?
- Inventez vous-même un rythme et essayez de le noter (un modèle de portée figure au recto de cette carte).

Conseil: Pour commencer, scandez le rythme à voix haute (de 1 à 8) et essayez de faire chaque geste au moment voulu.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Musique corporelle

Jeux rythmiques

Organisation: Mettez-vous par deux

Principe: Placez-vous face à face et essayez de traduire en gestes le rythme suivant (l'explication des signes figure sur la carte «Liste des signes»).

4
4

M M 2M M M - M M 2D 2G M M -

Variantes

- Pouvez-vous le refaire les yeux fermés?
- Inventez vos propres rythmes et essayez de les noter.
- Demandez à vos parents et à vos copains s'ils connaissent d'autres jeux rythmiques où l'on tape dans ses mains. Montrez-les au reste de la classe.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Musique corporelle

Chiffres animés

Organisation: Dispersez-vous dans la salle.

Principe: Comptez de 0 à 10 en faisant les gestes suivants:

- | | |
|---|--|
| 0 = Sur la paume de la main gauche tenue à la verticale, tapoter avec les doigts de la main droite à l'horizontale. | 5 = Se frapper la cuisse gauche de la main gauche. |
| 1 = Taper dans ses mains. | 6 = Se frapper la fesse droite de la main droite. |
| 2 = De la main droite, se frapper la moitié gauche de la poitrine. | 7 = Se frapper la fesse gauche de la main gauche. |
| 3 = De la main gauche (croisée sur le bras droit) sa frapper la moitié droite de la poitrine. | 8 = Taper du pied droit. |
| 4 = Se frapper la cuisse droite de la main droite. | 9 = Taper du pied gauche. |
| | 10 = Sauter à pieds joints. |

Variantes

- Traduire en gestes une date d'anniversaire (Exemple pour le 2 mars: «0-1-2 Pause 0-1-2-3»). Qui a son anniversaire aujourd'hui? Vous pouvez aussi exécuter des numéros de téléphone, ou tout autre numéro de votre choix.
- Proposez-vous mutuellement des opérations et donnez-en les résultats par gestes.

Conseil: Pour représenter un chiffre, toujours commencer à 0 (Exemple: pour faire le 3, mimer 0, 1, 2 et 3).



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch

Musique corporelle

Passe-moi ton verre

(Débutants)

Organisation: Formez un cercle autour d'une table.

Principe: Chaque élève a devant lui deux gobelets. Reproduisez en chœur la séquence rythmique ci-dessous, puis passez un gobelet à votre voisin de droite et recommencez.

1. Tapez le fond des gobelets sur la table.
2. Tapez le fond des gobelets l'un contre l'autre.
3. Entrechoquez les gobelets.
4. Tapez le fond des gobelets sur la table.
5. Déplacez les deux gobelets vers la droite.
6. Tapez dans vos mains.
7. Après avoir pris le gobelet que vous tend votre voisin de gauche et passé un gobelet à votre voisin de droite, recommencez.

Variante: Pouvez-vous accélérer le rythme?

Conseils

- Exercez-vous d'abord seuls, puis par petits groupes, avant de le faire tous ensemble.
- Comme gobelets, on peut utiliser des gobelets de yogurt.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Musique corporelle

Passe-moi ton verre

(Avancés)

Organisation: Formez un cercle autour d'une table.

Principe: Chaque élève a devant lui un gobelet. Reproduisez en chœur la séquence rythmique indiquée ci-dessous, puis passez votre gobelet à votre voisin de droite et recommencez.

1. Tapez deux fois dans vos mains.
2. Tapez sur le fond du gobelet, une fois de la main droite, une fois de la main gauche et à nouveau de la main droite.
3. Tapez une fois dans vos mains.
4. Soulevez le gobelet de la main droite et reposez-le.
5. Tapez dans vos mains.
6. De la main droite, prenez le gobelet par la gauche.
7. Frappez la paume de votre main gauche avec le bord supérieur du gobelet.
8. De la main droite, frappez le fond du gobelet sur la table.
9. Placez le fond du gobelet dans la paume de votre main gauche (saisissez-le avec la main gauche).
10. Frappez la table de la main droite.
11. Passez le gobelet par-dessus votre main droite et tapez sur la table avec le bord supérieur du gobelet (de manière à poser le gobelet devant votre voisin de droite).
12. Prenez le gobelet de votre voisin de gauche et recommencez.

Film: Vous trouverez une vidéo de démonstration sur www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

Conseils

- Exercez-vous d'abord seuls, puis par petits groupes, avant de le faire tous ensemble.
- Exercez-vous en deux étapes: d'abord de 1 à 4, puis de 5 à 11.
- Comme gobelets, on peut utiliser des gobelets de yogurt.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine Degré inférieur Degré moyen

www.ecolebouge.ch



Musique corporelle

Course hippique

Organisation: Formez un cercle

Principe: Un meneur de jeu dirige la course. Au coup d'envoi, tous les élèves se mettent à galoper: ils imitent le bruit du galop en tapant sur leurs cuisses. Tout au long de la course, le

meneur de jeu indique aux «chevaux» les obstacles qui se dressent devant eux et les chevaux font les mouvements correspondants:

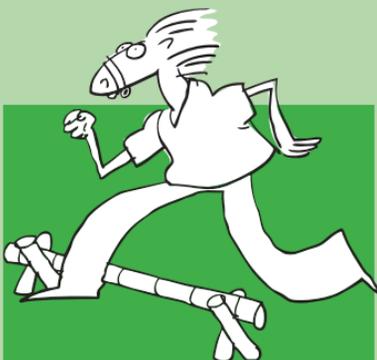
- Barrière = un petit saut (ou deux petits sauts si la barrière est double)
- Fossé = passer un doigt sur ses lèvres
- Pont = tambouriner sur sa poitrine avec ses poings
- Virage à gauche ou à droite = incliner le haut du corps du côté voulu
- Poules sur la route = caqueter
- Vieille dame = chevroter
- Photographes = mimer le geste du doigt sur le déclencheur de l'appareil en faisant «clic-clac».
- Tribune des spectateurs = lever les bras et crier «bravo!».

N'hésitez pas à inventer d'autres obstacles et d'autres gestes!

Variantes

- Pouvez-vous faire ces gestes en galopant?
- Vous pouvez remplacer la course hippique par une course de ski (avec slalom, etc.) ou une course automobile.

Conseil: Exercez-vous à faire les gestes un par un avant de commencer la course.



Module «Bouger en musique»

**Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen**

www.ecolebouge.ch

Musique corporelle

Jeu de mains

Organisation: Asseyez-vous en tailleur et en cercle. Placez vos mains sur les genoux de vos voisins – une sur votre voisin de droite, une sur votre voisin de gauche.

Principe: L'élève A commence. De sa main droite, il tape sur le genou de son voisin, qui fait de même avec sa main droite sur le genou de son voisin, et ainsi de suite.



Il y a un code à respecter:

- Une tape = continuer dans le même sens.
- Deux tapes = changer de sens.
- Trois tapes = continuer dans le même sens mais la main suivante ne doit pas bouger.

Variantes

- Chaque élève a droit à trois erreurs. Au-delà, il est éliminé.
- Chaque erreur entraîne un gage (en mouvement).
- Pouvez-vous accélérer le rythme?
- Formez des petits groupes et jouez autour d'une table.



Module «Bouger en musique»

Ecole enfantine
Degré inférieur
Degré moyen

www.ecolebouge.ch