

Thème du mois

09 | 2021



Thème du mois – Sommaire

Notions de base	2
Pratique	
Activité physique avec de la musique	3
Activité physique par la musique	6
Danser et chorégrapier	9
Retour au calme	14
Indications	15
Annexe	16

Catégories

Tranche d'âge: 4-7 ans

Degré scolaire: cycle 1

Phase FTEM: F1

Niveaux de progression: débutants et avancés

Musique et mouvement

Encourager l'activité physique avec et par la musique: de tout temps et dans toutes les cultures, on a éprouvé le besoin de bouger au gré des notes. A l'école aussi, et en particulier chez les tout-petits. S'il ne se veut pas prétentieux, ce thème du mois affiche tout de même et tout naturellement quelques prétentions: développer l'écoute musicale des jeunes enfants et leur permettre d'exprimer ce qu'ils entendent et ce qu'ils ressentent à travers différents mouvements.

Les mélodies et les rythmes sont omniprésents et nous accompagnent chaque jour depuis notre plus jeune âge. Dans de nombreux cas, c'est évident: chanter une berceuse à son bébé ou un joyeux anniversaire à la fête d'un ami, allumer la radio, écouter le nouvel album ou aller au concert de son groupe préféré. Dans d'autres cas, en revanche, on ne s'en rend pas toujours compte: il y a la sonnerie de son téléphone, le chant des oiseaux ou encore le bruit des roues de trains sur les rails. Notre oreille est bien plus développée que nous ne pouvons l'imaginer!

Approche ludique et grande liberté

A l'école, la musique n'est pas uniquement l'apanage du cours d'éducation musicale. Elle peut également être utilisée pour associer une activité physique à une activité artistique; et cette combinaison est idéale pour promouvoir le mouvement chez les enfants. Ce thème du mois s'inscrit dans cette perspective. Destiné à des enseignants en contact avec des élèves de quatre à sept ans, il adopte une approche ludique de l'activité physique avec et par la musique.

Une grande liberté est offerte aux personnes intéressées quant à la mise en œuvre des exercices proposés: celles-ci peuvent opter pour l'un ou l'autre de manière ponctuelle afin de diversifier une leçon d'éducation physique ou planifier leur cours sur quelques semaines, voire mois, sur le thème de la musique.

Une leçon, une chorégraphie, un spectacle

La structure de ce thème du mois a été ainsi définie – avec de la musique (échauffement), par la musique (première partie principale), danse (deuxième partie principale) et retour au calme – pour pouvoir justement concevoir une ou plusieurs leçons complètes. Si l'objectif de l'enseignant est de créer une petite chorégraphie, cette tâche peut être répartie sur six à huit leçons d'une heure par semaine. Il s'agira alors de réviser et de répéter régulièrement les séquences de mouvements. Cela s'entend, il est toujours possible d'augmenter le nombre de leçons sur ce thème, ce qui permettra de composer une chorégraphie plus longue ou même de mettre sur pied un spectacle.

Pour faciliter la préparation des leçons et leur bon déroulement, une sélection de musiques triées en fonction de leur tempo est proposée en [annexe](#). Cet outil s'ajoute aux [suggestions de lectures](#) (voir p. 15) formulées à l'attention des enseignants souhaitant approfondir le thème de la musique et du mouvement.



Notions de base

La musique est un environnement en soi et il peut s'avérer assez complexe à appréhender. Pour l'utiliser à bon escient lors d'une activité physique, il est important de comprendre quelques notions de base.

Le vocabulaire et les expressions plus ou moins techniques appartenant à l'art musical et au monde des musiciens sont nombreux. Seules les notions élémentaires utiles au contenu de ce thème du mois sont abordées ici.

Vocabulaire musical

Pulsation: Ce terme désigne le battement qui revient de manière cyclique au début de chaque temps. On peut comparer la pulsation d'un morceau de musique à la pulsation du cœur humain.

Tempo: Il indique la vitesse à laquelle une musique est jouée (= fréquence de la pulsation) et s'exprime en battement par minute (bpm).

Mesure: La musique est divisée en parties d'égales durées appelées mesures. Celles-ci sont en général à nombre paire ou impair (voir ci-dessous).

Dynamique: C'est la différence entre le son le plus faible et le son le plus fort émis. Elle se caractérise par une augmentation/diminution progressive du volume ou un changement soudain («dynamique en terrasse»).

Rythme: Les battements peuvent être réguliers ou irréguliers, courts ou longs, et marqués par des pauses. Leur répartition et leur enchaînement forment le rythme.

Mélodie: Les sons, les bruits et les tonalités (graves et aiguës) se suivent de manière irrégulière pour constituer des mélodies. Chacune suggère une «ambiance».

Instrumentation: Les instruments de musique sont utilisés en fonction des différents sons qu'ils produisent. Ils peuvent être nombreux ou peu nombreux.

Mesures paire et impaire

La mesure est divisée en temps. Le premier temps de chaque mesure correspond à un temps fort ou accent. La mesure peut être paire (mesure à deux ou quatre temps) ou impaire (mesure à trois temps). Les mesures sont souvent associées à des mouvements précis: les mesures impaires convenant, par exemple, plutôt aux rotations autour de l'axe longitudinal (valse à trois temps, etc.).

Matériel musical

Si la pratique du mouvement en musique et de la danse ne nécessite pas forcément beaucoup de matériel, il est important de préparer une liste de musiques avant chaque leçon en fonction des exercices prévus et des chorégraphies à créer. Il est recommandé de diversifier les styles musicaux et les morceaux afin de mieux développer l'écoute musicale et le sens du rythme tout en proposant des exercices variés.
→ [Liste de musiques pour les exercices de ce thème du mois](#)



Activité physique avec de la musique

La musique est un bon outil pour déterminer la vitesse d'exécution d'un exercice, lors duquel les enfants sont amenés à se concentrer principalement sur leurs mouvements. Cet accompagnement leur permet de développer inconsciemment l'écoute musicale. C'est une manière douce et facile d'amener la musique dans la pratique d'une activité physique.

Les exercices suivants s'inscrivent parfaitement dans le cadre d'un début de leçon ou d'un échauffement en musique. Le travail d'écoute musical est modéré; l'accent est avant tout mis sur les mouvements et la coordination motrice. La musique est, ici, un support pour effectuer différents enchaînements simples de mouvements.

Le degré de difficulté de nombreux exercices peut être modulé. Dans la forme de base et/ou simplifiée, les enfants suivent le tempo de la musique et bougent selon ce que celle-ci leur inspire. L'enseignant intercale des musiques rapides et lentes pour modifier la vitesse d'exécution des mouvements. Avec des enfants d'un niveau plus avancé, il est possible de compliquer l'exercice en leur demandant de calquer avec exactitude leurs mouvements sur le tempo.

Parcours d'obstacles

La grande variété des postes possibles confère un caractère ludique à cet exercice d'échauffement. La musique initie les enfants au tempo de la musique.

L'enseignant crée un parcours d'obstacles sur le thème du mouvement et de la musique: sauter d'un cerceau à l'autre, se déplacer en pas chassés entre deux cônes, marcher sur un banc suédois, etc. Les enfants doivent l'effectuer à une vitesse qui correspond à celle de la musique.

Important: Les enfants ne sont pas obligés de suivre exactement le tempo de la musique; ils doivent exprimer leur ressenti de la musique. Certains enfants seront plus rapides, d'autres plus lents.

plus difficile

- Exécuter les différents postes du parcours en synchronisant les mouvements avec le tempo de la musique.



Miroir

Cet exercice est idéal pour mobiliser toutes les articulations du corps tout en s'amusant. La musique choisie par l'enseignant sert de support pour l'exécution des mouvements.

Par paire, les enfants sont répartis dans la salle et se tiennent face à face. L'un des deux montre des mouvements que son camarade doit reproduire. Les rôles sont ensuite inversés.

plus facile

- L'enseignant diffuse différentes musiques. Par deux, les enfants adaptent leur échauffement au style de la musique:
 - Musique lente: effectuer des mouvements très lents et avec beaucoup d'amplitude; par exemple, faire des grands cercles avec les bras.
 - Musique rapide: effectuer des mouvements vifs et rapides; par exemple, courir sur place.

plus difficile

- Par deux, les enfants effectuent tous les mouvements sur le tempo de la musique.



Dés

Réalisé en groupe, cet exercice prépare les articulations à l'effort et offre une première approche des mouvements sur de la musique.

Les enfants se tiennent debout en cercle. L'enseignant associe une partie du corps à chaque chiffre du dé. Un premier enfant lance le dé et effectue un exercice pour échauffer la partie concernée; tous ses camarades l'imitent. Puis, c'est un autre enfant qui roule le dé et propose une nouvelle tâche. Et ainsi de suite.

Remarque: L'enseignant diffuse différentes musiques. Les exercices proposés par les enfants doivent correspondre au style ou au tempo de la musique.

Matériel: Un grand dé en mousse



«Dans ma valise, il y a...»

Dans la version originale de ce jeu de mémoire, les enfants choisissent tour à tour un objet à glisser dans la valise. Ici, il s'agit d'ajouter à chaque fois un nouveau mouvement.

Les enfants se tiennent debout en cercle. Un premier enfant présente un mouvement qui ne doit pas être trop long. Son voisin de gauche le reproduit et en ajoute un. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la mémoire d'un des participants lui fasse défaut.

Variantes

- Effectuer les mouvements en utilisant un objet, par exemple un foulard.
- Choisir uniquement une partie du corps pour effectuer les mouvements, par exemple les bras ou les jambes.

plus facile

- Pour faciliter la mémorisation, tous les participants répètent les mouvements à chaque fois avant qu'un camarade en ajoute un nouveau.

Remarques

- Cet exercice peut se dérouler en musique (effectuer les mouvements en rythme) ou sans musique (compter les mouvements pour faciliter l'enchaînement).
- Les enfants sont encouragés à utiliser tout leur corps et tout l'espace à disposition.



Chef d'orchestre

Qui dirige les musiciens? Un détective a la tâche de repérer le chef d'orchestre parmi ses camarades. Cet exercice d'échauffement familiarise les enfants avec le tempo.

Un enfant est choisi comme détective et quitte la salle. L'enseignant désigne alors un chef d'orchestre. Ce dernier devra montrer à tous ses camarades les mouvements à exécuter en suivant le tempo de la musique et en se déplaçant dans toute la salle (marcher en tapant des mains, lever et baisser ses bras, monter ses genoux en courant, etc.). De retour dans la salle, le détective a trois essais pour trouver le chef d'orchestre, en s'aidant notamment de la direction du regard des autres enfants. Ces derniers doivent donc recopier les mouvements du chef d'orchestre le plus discrètement possible. Au terme du jeu, on nomme un nouveau détective et un nouveau chef d'orchestre.



Chaises musicales

C'est un des jeux en musique les plus connus des enfants. Il se prête à la fois à un échauffement et à un moment ludique durant un cours. Des chaises – autant qu'il y a d'enfants – sont disposées de manière libre dans la salle ou sur deux lignes dossier contre dossier. Au son de la musique, les enfants se déplacent dans la salle en marchant, trotinant ou courant. Lorsqu'elle s'arrête, ils doivent s'asseoir sur une chaise le plus rapidement possible. Au premier tour, tous les enfants peuvent s'asseoir. Une chaise est ensuite retirée à chaque tour, provoquant l'élimination d'un enfant.

Variante

- Danser librement au lieu d'uniquement se déplacer.

Remarque: Si l'enseignant ne dispose pas de chaises, il peut utiliser des cerceaux. Les enfants doivent alors se tenir debout dans un cerceau lorsque la musique s'arrête.



Statue

Célèbre, cet exercice est très utile pour encourager la créativité.

Souvent mis en œuvre en début de leçon, il est aussi adapté pour divertir les enfants durant la partie principale avant une tâche qui exige de la concentration.

Les enfants sont répartis dans la salle et dansent au son de la musique. Lorsque celle-ci s'arrête, ils ne doivent plus bouger. Si l'un d'entre eux bouge, il est éliminé ou reçoit un gage défini par l'enseignant.

Remarque: Une grande diversité musicale aidera les enfants à explorer différents mouvements. L'enseignant peut aussi donner des instructions plus précises: danser par deux, en bougeant uniquement ses bras, en étant au sol, etc.



Activité physique par la musique

La musique peut être au centre d'un exercice: fondées sur une écoute attentive d'une œuvre musicale, les consignes doivent permettre une analyse détaillée. Les enfants sont alors invités à exprimer ce qu'ils entendent et ce qu'ils ressentent à travers différents mouvements. Ils développent leur sens du rythme et sont également sensibilisés aux notions élémentaires de la musique.

Dans cette partie, les mouvements sont toujours effectués en musique et l'écoute musicale devient une composante primordiale. Les exercices suivants peuvent être appliqués dans la partie principale d'une leçon consacrée à la musique et au mouvement. Ils conviennent également à la préparation à une initiation à la danse ou à l'apprentissage de chorégraphies afin que les enfants se sentent plus à l'aise avec la musique.

Interprétation

Avec cet exercice, l'enseignant peut concentrer son attention sur la manière dont les enfants interprètent différentes musiques, libérés de la contrainte du respect du tempo ou du rythme.

Les enfants dansent en fonction de leur inspiration sur différentes musiques (rock, valse, jazz, etc.).

Variantes

- L'enseignant effectue l'exercice avec les enfants afin qu'ils puissent s'inspirer des mouvements (et même les copier).
- L'enseignant donne des instructions aux enfants pour les guider dans leurs mouvements, par exemple:
 - Valse: faire un mouvement de balancier et des rotations.
 - Rock'n'roll: faire des mouvements bruyants (taper des mains, taper des pieds).
 - Techno: faire des mouvements rapides et saccadés.
 - Musique relaxante: faire des mouvements lents au sol.



Marche

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec la notion de tempo de la musique.

Les enfants sont répartis dans la salle et marchent individuellement sur le tempo de la musique.

Variante

- Choisir des musiques avec différents tempos.

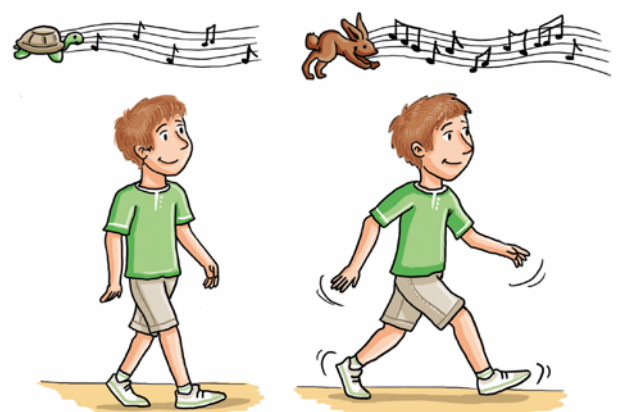
plus facile

- Sans marcher parfaitement sur le tempo, adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la musique:
 - Lente: se déplacer doucement.
 - Rapide: se déplacer rapidement.

plus difficile

- Marcher sur les temps impairs et taper des mains les temps pairs (et inversement).
- Marcher sur chaque temps et taper des mains tous les deux temps (et inversement). Il est possible de varier les rythmes de nombreuses manières.

Remarque: Cet exercice est proposé pour être effectué sur des musiques à mesures paires mais il peut facilement être adapté pour des musiques à mesures impaires.



Passes

Adagio, moderato ou allegro: l'enseignant choisit la musique et par conséquent la vitesse à laquelle les enfants se transmettent la balle.

Un exercice collectif et amusant!

Les enfants se tiennent debout en cercle. Un enfant a une balle dans les mains et la passe à son camarade qui fait de même et ainsi de suite. Les passes doivent se faire en suivant le tempo de la musique (une passe par temps). L'enseignant peut changer de musique régulièrement afin de varier les tempos durant l'exercice.

Variante

- L'enseignant arrête la musique régulièrement. L'enfant qui tient la balle à ce moment-là est éliminé et va s'asseoir. Le cercle se resserre et la partie reprend jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un enfant.

plus facile

- L'enseignant prévoit différentes musiques et les enfants se font des passes en suivant approximativement la vitesse de la musique:
 - Lente: les passes se font lentement.
 - Rapide: les passes se font rapidement.

Matériel: Une balle



Petits trains

Cet exercice comprend de nombreuses variantes. Les enfants développent le sens du rythme et la capacité à synchroniser des mouvements en petits groupes.

Les enfants sont répartis en petits groupes – idéalement de quatre à six enfants, plus si nécessaire – et se placent en colonne. Le premier représente la locomotive du train et les autres sont les wagons. L'enfant en tête de file se déplace librement dans la salle sur le tempo de la musique. Ses camarades le suivent et tous leurs pas doivent être parfaitement synchronisés. Les rôles sont inversés régulièrement, chaque enfant doit être au moins une fois la locomotive.

plus facile

- Sans musique: l'enfant en tête de file définit lui-même la vitesse de son train.

plus difficile

- En continuant de marcher sur le tempo de la musique, les enfants ajoutent des mouvements de bras sur des temps précis, par exemple:
 - premier temps: lever les deux bras en l'air
 - deuxième temps: taper des mains
 - troisième temps: écarter les bras
 - quatrième temps: taper des mains
- Au lieu de marcher sur le tempo, créer des rythmes réguliers avec ses pieds, par exemple sur une structure en quatre temps:
 - premier temps: un pas
 - deuxième temps: immobile
 - troisième temps: un pas
 - quatrième temps: un pas

Remarque: Pour faciliter l'exécution des variantes plus difficiles, les mouvements peuvent être introduits un à un.



Des pieds et des mains

Le rythme et la coordination entre le haut et le bas du corps sont les objectifs poursuivis. Cet exercice s'effectue sur des musiques avec des phrases musicales en huit temps, mais il s'adapte sans problème à d'autres musiques.

Répartis dans la salle ou sur un cercle, les enfants marchent sur le tempo de la musique. Ensemble, ils font rebondir la balle de tennis sur le premier temps de chaque phrase musicale (c'est-à-dire une fois tous les huit temps).

plus facile

- Sur place, uniquement faire rebondir la balle de tennis pour se concentrer sur un seul mouvement.

Remarque: L'enseignant peut compter à haute voix les temps de la musique pour aider les enfants.

Matériel: Une balle de tennis par enfant



Copie conforme

Cet exercice, d'une simplicité déconcertante, permet aux enfants d'être créatifs tout en développant leur sens du rythme.

Les enfants et l'enseignant sont assis en cercle. L'enseignant commence en créant un rythme avec ses mains. Les enfants le recopient tous ensemble.

Variante

- Utiliser une musique comme support, notamment pour avoir un tempo régulier sur lequel se baser.

Remarque: Il y a une infinité de rythmes possibles, c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à combiner différentes vitesses (de très lent à très rapide), d'ajouter des silences et d'utiliser différentes parties de son corps pour faire un son (taper dans les mains, par terre, sur les cuisses ou la tête, claquer des doigts, faire un son avec la bouche, etc.).



Danser et chorégrapheur

La musique et le mouvement sont souvent associés à la danse. Son univers a l'avantage d'être très varié: elle permet de stimuler la créativité tout en se dépensant physiquement; elle peut se pratiquer individuellement, par deux ou en groupe; elle est adaptée à tous les âges; et le grand nombre de musiques différentes garantit des exercices et des chorégraphies diversifiés.



Le développement de nombreuses capacités telles que la coordination motrice, le sens du rythme et l'écoute musicale est favorisé grâce à la danse. Pour aller plus loin dans l'encouragement de l'activité physique avec et par la musique, il est intéressant d'emmener les enfants vers l'apprentissage et surtout la création de chorégraphies. Cette partie a pour objectif de donner les outils nécessaires à l'enseignant pour présenter des chorégraphies aux enfants mais aussi pour les guider afin qu'ils puissent en concevoir eux-mêmes en faisant appel à leur créativité.

Proposer une activité physique en musique aux enfants n'implique pas forcément de faire de la danse ou de créer des chorégraphies. L'enseignant peut utiliser les exercices de ce dossier sans rechercher cette finalité. Cependant, la création d'une chorégraphie est intéressante à plus d'un titre: c'est un but final des différents apprentissages de mouvements en musique, un moyen de développer et d'exprimer la créativité des enfants, qui éprouvent par ailleurs la satisfaction de pouvoir montrer quelque chose de concret à leurs parents et leurs proches. De plus, il est possible d'y associer d'autres activités variées comme la création d'un décor de scène ou d'un costume.

Ce chapitre est divisé en quatre sous-parties:

- [Méthodologie: comment apprendre ou créer une chorégraphie?](#)
- [Exercice préparatoire](#)
- [Création d'une mini-chorégraphie par les enfants](#)
- [Danser en couple: boogie-woogie & rock'n'roll acrobatique](#)

Méthodologie

Il y a de nombreuses méthodes pour apprendre et créer des chorégraphies pour et avec les enfants. Trois approches différentes sont présentées ici. Elles peuvent être utilisées individuellement ou combinées selon le temps à disposition.

Utilisation de chorégraphies connues

Choisir une chorégraphie connue – par exemple la «macarena» ou «la danse des canards» – est la méthode la plus simple. Ces chorégraphies sont en général dansées sur une musique spécifique et on en trouve de nombreuses adaptées à de jeunes enfants. L'enseignant peut facilement trouver des vidéos de chorégraphies sur Internet afin de les apprendre au préalable pour ensuite les enseigner à ses élèves.



Création d'une chorégraphie pour les enfants

L'enseignant peut créer au préalable une chorégraphie pour ses élèves. Afin de faciliter l'enseignement, il est recommandé de prendre des notes des différents mouvements afin ne pas oublier l'enchaînement.

Création d'une chorégraphie par les enfants

C'est la méthode la plus complexe mais probablement la plus intéressante: l'enseignant laisse libre cours à la créativité des enfants tout en leur proposant un cadre, des lignes directrices afin de les guider dans l'exécution (voir «[Création de mini-chorégraphies par les enfants](#)», p. 11). Il est aussi possible d'associer les deux dernières approches: l'enseignant crée une partie de la chorégraphie et les enfants inventent le reste.

Conseils pratiques

Musique: Choisir une musique au préalable peut être judicieux, car celle-ci va guider la création. On peut s'inspirer des paroles ou de la structure musicale pour que les mouvements soient parfaitement synchronisés avec la musique.

Espace: Il ne faut pas hésiter à faire des déplacements, même très simples (par exemple deux lignes qui échangent leur place). Cela apportera de l'amplitude à la chorégraphie et l'espace sera mieux utilisé.

Doubler la chorégraphie: Il est parfois difficile pour les enfants de rester concentrés et de mémoriser de longs enchaînements. Une solution à ce problème est de doubler la chorégraphie: les enfants exécutent deux fois le même enchaînement de mouvements. On peut faire un petit déplacement, notamment pour des grands groupes, afin que tous les enfants soient au moins une fois à l'avant de la scène, avant de recommencer la chorégraphie.

Mouvements

- Ils doivent être assez simples et en mesure d'être effectués et recopiés à l'identique par tout le groupe (pas de grands écarts si tous les enfants ne savent pas le faire!).
- Ils peuvent être exécutés individuellement mais aussi par deux (en partant à ses côtés et en lui tenant la main, un enfant s'enroule dans les bras de son camarade) ou en groupe (les enfants se tiennent la main en cercle et se déplacent pour faire tourner le cercle).
- Il est possible de faire un mouvement par temps ou un seul mouvement plus long sur plusieurs temps.
- Tout le corps et l'espace doivent être exploités et de petits déplacements sont aussi envisageables.
- Les enfants peuvent décider de l'alignement pour réaliser leur enchaînement (sur une ligne, en deux colonnes ou en rond, etc.).
- Pour compliquer la tâche, les enfants peuvent effectuer des mouvements en décalage (chacun bouge sur un temps différent) ou ne pas tous faire exactement le même mouvement.

Plus d'infos

Le [thème du mois 08/2014 «Chorégrapheur»](#) livre de nombreuses explications sur la création de chorégraphies qui seront notamment utiles dans le cas de l'organisation d'un spectacle.

Exercice préparatoire

En les rendant attentifs à des enchaînements de mouvements simples possibles, les enfants sont aidés dans la création de leurs propres petites chorégraphies. Ensuite, il n'y a pas de limite à leur imagination.

1 - 2 - 3 - 4

Cet exercice peut être proposé en début de leçon, juste après l'échauffement. Il stimule la créativité des enfants tout en leur donnant un cadre de travail.

Les enfants se répartissent dans la salle. L'enseignant, placé devant le groupe, compte à haute voix «1-2-3-4». Sur «1-2», il montre un ou deux mouvements, puis sur «3-4» tous les enfants les recopient.

Exemples de mouvements:

- Lever un bras après l'autre.
- S'accroupir.
- Faire un tour sur soi-même.
- Taper des mains.
- Bouger la tête sur les côtés.
- Ecarter les jambes.

plus difficile

- Toujours sans musique: un enfant prend la place de l'enseignant et crée les mouvements. Prévoir suffisamment de temps pour permettre à tous les enfants qui le souhaitent d'être le meneur.
- Sur une musique pas trop rapide: le meneur n'a plus la possibilité de ralentir le rythme ou de faire une petite pause pour inventer de nouveaux mouvements.

Remarques

- Les mouvements ne doivent pas être trop compliqués pour que les enfants puissent les imiter.
- Il ne faut pas hésiter à utiliser tout son corps et l'espace autour de soi.



Création d'une mini-chorégraphie par les enfants

Le mieux est de former tout d'abord des petits groupes, par exemple de deux à cinq enfants, et de leur accorder un temps défini pour composer chacun un petit enchaînement de mouvements. Huit temps sont largement suffisants.

Les mini-chorégraphies doivent pouvoir être facilement dansées sur différentes musiques, ce qui permet de varier les tempos. Afin de guider les enfants, l'enseignant peut émettre des idées et fixer un cadre (voir aussi «[Conseils pratiques](#)», p. 10).

Défis supplémentaires

- Les groupes réalisent leurs mini-chorégraphies en musique.
- Chaque groupe se présente devant les autres enfants. Cela leur permet de s'habituer à un futur public.
- Chaque groupe enseigne aux autres enfants leur chorégraphie. Il est ensuite possible d'associer tous les enchaînements afin de réaliser une chorégraphie plus longue.

Remarque: Les conseils donnés ci-dessus s'appliquent bien entendu aussi à l'enseignant s'il décide de concevoir lui-même une chorégraphie.



Boogie-woogie & rock'n'roll acrobatique

Au moment de définir les contours d'une chorégraphie, le choix peut être fait de se concentrer sur un style de danse précis et d'apprendre aux enfants la technique de base de celle-ci. Dans ce chapitre, ce sont le boogie-woogie et le rock'n'roll acrobatique qui sont à l'honneur. S'ils se dansent initialement en couple, il est parfaitement possible d'adapter leurs mouvements pour créer des chorégraphies individuelles ou de groupe.

Tout un chacun n'étant pas danseur, il n'est pas forcément évident d'avoir les idées de mouvements et la connaissance des pas de danse. Les exercices suivants comblent partiellement cette lacune. Ils peuvent être mis en œuvre lors d'une leçon, comme initiation à ces deux danses sportives, ou sur plusieurs cours pour un apprentissage plus intensif. Le boogie-woogie et le rock'n'roll acrobatique s'adressent à tout le monde, y compris aux jeunes enfants.



Danses en couple: guidage

Les exercices de guidage, très précieux pour la danse de couple, sont aussi adaptés pour les jeunes enfants et ils se révèlent très ludiques. C'est une bonne manière de débiter un cours sur ce thème.

Les enfants forment des paires. L'un des deux met ses mains à plat, la paume face au ciel. Son camarade pose ses mains dessus à plat, la paume face au sol, et il ferme les yeux. Important: les mains sont en contact, mais pas serrées! L'enfant avec les yeux fermés est le guide. Il se déplace lentement à travers toute la salle, sans parler. Son camarade doit percevoir le déplacement uniquement en suivant le guidage qui se fait tout en douceur et sans tirer les bras. Les rôles sont ensuite inversés.

Variantes

- Différents objets sont disposés dans la salle afin de créer des obstacles à éviter.
- Les enfants se déplacent en suivant le tempo d'une musique de préférence lente.

Boogie-woogie: figures en couple

Cette danse est principalement pratiquée en couple et la notion de guidage y est très importante. Normalement, c'est le danseur qui guide la danseuse; mais il est évidemment possible de former des couples avec deux filles ou deux garçons et d'alterner les rôles.

Si l'exécution de figures de base avec un pas de base complet peut s'avérer trop compliquée pour des enfants de moins de dix ans, il est tout à fait possible de simplifier l'exercice. Le pas de base est omis et l'accent est mis sur les figures que les enfants, par deux, font en marchant.

- Fermer et ouvrir: c'est assurément la figure la plus simple. Les deux enfants se font face et se tiennent une main (gauche pour l'enfant qui guide et droite pour l'enfant qui se fait guider). L'enfant qui guide amène son partenaire à sa droite. Puis, on fait le chemin inverse pour se trouver à nouveau face à face. → [Vidéo](#)
- Enrouler/dérouler: cette figure est un peu plus compliquée. Les deux enfants se font face et se tiennent les deux mains. L'enfant qui guide amène son partenaire à sa droite en l'enroulant dans son bras. Ensuite, on refait la même chose dans le sens inverse pour se trouver à nouveau face à face. → [Vidéo](#)

Rock'n'roll acrobatique: mouvements individuels

Différents mouvements du rock'n'roll peuvent être exécutés individuellement et s'intègrent aisément dans une chorégraphie de groupe, durant laquelle tous les enfants font le même enchaînement ensemble.

Les figures de danse plus spécifiques à la catégorie des formations (groupe de danseurs évoluant ensemble) présentées dans le [thème du mois 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) sont suffisamment simples pour être proposés à des jeunes enfants dès quatre ans. Par exemple:

- Lever les genoux en effectuant simultanément des mouvements avec les bras. → [Vidéo](#)
- Faire des rotations complètes sur soi-même (ou alors uniquement un demi-tour). → [Vidéo](#)
- Ecarter et fermer les bras et les jambes simultanément. → [Vidéo](#)
- Sautiller en effectuant des mouvements avec les bras. → [Vidéo](#)

Plus d'infos

Le [thème du mois 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) propose des pistes supplémentaires pour concevoir des leçons attractives. Les différents pas de base et figures sont notamment illustrés à l'aide de vidéos et de séries d'images. Étant donné que ce dossier s'adresse principalement aux enseignants qui travaillent avec des élèves de dix ans et plus, il est important d'adapter la méthodologie et de simplifier les exercices retenus.

Retour au calme

La musique est un support qui peut également prendre place lors du retour au calme, et cela indépendamment du thème principal de la leçon.

Ces deux exercices sont faciles à mettre en place et exigent des enfants qu'ils soient attentifs à la musique et aux sons.

Stretching

Voici un bon exercice pour clore une leçon tout en développant l'écoute musicale des enfants.

Sur une musique calme, l'enseignant montre différents exercices d'étirement. La structure de la musique définit le rythme des exercices et la respiration des enfants.



Relaxation

La musique est utilisée dans cet exercice à des fins de relaxation.

Sur une musique douce, les enfants s'allongent sur le dos, ferment les yeux et détendent leurs muscles. Ils adaptent leur respiration au tempo de la musique.



Indications

Ouvrages

- Bachmann, M.-L. (1984): [La rythmique Jaques-Dalcroze: une éducation par la musique et pour la musique](#). Neuchâtel: Ed. de La Baconnière.
- Internationale des Enseignants de Rythmique FIER (2007): [Chemins de rythmique / Paths to Rhythmics](#). Troinex: Editions Papillon.
- Fédération Internationale des Enseignants de Rythmique FIER (2014): [Chemins de rythmique 2 / Paths to Rhythmics 2](#). Troinex: Editions Papillon.
- Fédération Internationale des Enseignants de Rythmique FIER (2020): [Chemins de rythmique 3 / Paths to Rhythmics 3](#). Troinex: Editions Papillon.
- Jaques-Dalcroze, E. (1965): [Le rythme, la musique et l'éducation](#) (nouvelle édition). Lausanne: Foetisch Frères.

Liens

- [Jeux de mouvement en musique: Le plaisir de bouger librement](#)
- [Rythme: Au coeur du mouvements](#)

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

Auteure: Louise Dafflon, monitrice J+S Danse sportive, enseignante de danse, présidente et responsable des cours du club de rock'n'roll acrobatique et boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex

Rédaction: mobilesport.ch

Illustrations: Gaëlle Pecoraro, www.organicdesign.ch

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSP0

Liste de musiques

Les musiques ci-après sont regroupées en premier lieu en fonction de leur tempo. Elles aident les enseignants dans la préparation de leurs leçons et elles participent à leur bon déroulement.

Musiques douces

Titre	Interprète/Groupe
Let Her Go	Passenger
Halo	Beyonce
I Will Always Love You	Whitney Houston
I Don't Want to Miss a Thing	Aerosmith
Without You	Mariah Carey
All of Me	John Legend

Ces musiques douces sont utilisées principalement lors du retour au calme. Elles peuvent aussi être choisies pour diversifier le tempo d'autres exercices (par ex. «[Marche](#)»).

Musiques avec tempo moyen

Titre	Interprète/Groupe
Hymn For The Weekend	Coldplay
Sugar	Maroon 5
Price Tag	Jessie J
Beggin	Madcon
Save Your Tears	The Weeknd
I Want You Back	The Jackson 5

Musiques avec tempo rapide

Titre	Interprète/Groupe
Free	Stevie Wonder
Higher Power	Coldplay
Blinding Lights	The Weeknd
Dance With Me Tonight	Olly Murs
I'm Still Standing	Elton John
Better When I'm Dancin'	Meghan Trainor

Musiques diverses

Titre	Interprète/Groupe
La Valse d'Amélie	Yann Tiersen
Is This Love	Bob Marley
Lambada	Kaoma
New York, New York	Frank Sinatra
Thunderstruck	AC/DC
We Will Rock You	Queen

Ces musiques sont avant tout utilisées pour apporter de la diversité dans les exercices d'interprétation musicale (par ex. «[Interprétation](#)» et «[Statue](#)»).