

Musique et mouvement: 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

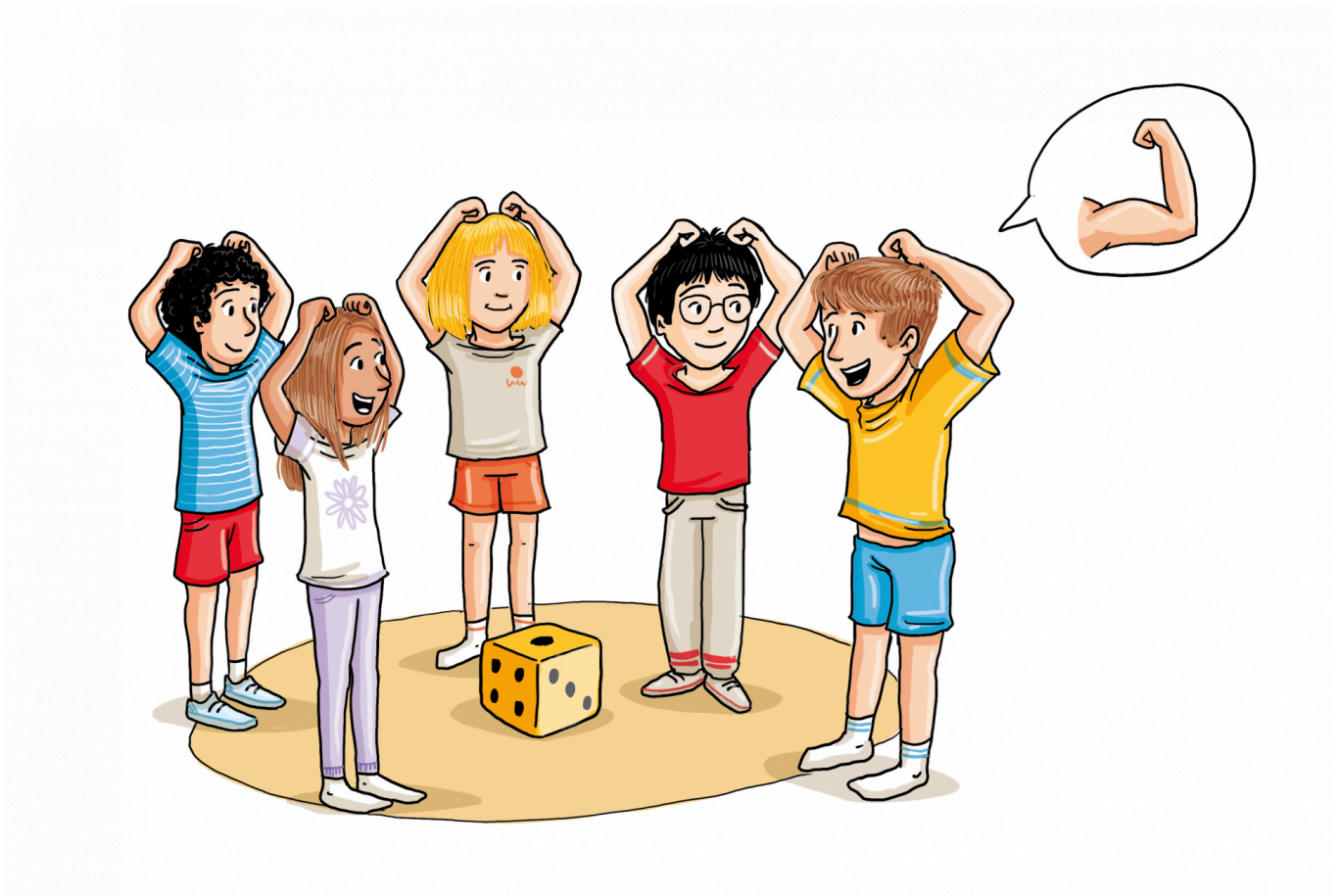
- L'enseignant diffuse différentes musiques. Par deux, les enfants adaptent leur échauffement au style de la musique:
 - Musique lente: effectuer des mouvements très lents et avec beaucoup d'amplitude; par exemple, faire des grands cercles avec les bras.
 - Musique rapide: effectuer des mouvements vifs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

Source: 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO