

## Thème du mois 09/2021: 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](#).

### Thème du mois

[Musique et mouvement](#) (pdf)

### Article

- [La musique: notions de base](#)

### Pratique

- [Activité physique avec de la musique](#)
- [Activité physique par la musique](#)
- [Danser et chorégrapier](#)
- [Retour au calme](#)

## Annexe

[Liste de musiques](#) (pdf)

---

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**