Toutes et tous dehors! - Bonnes pratiques: Cheminer en musique - Nous marchons en rythme

Quand les jambes commencent à peser et que la destination semble hors d'atteinte, rien de mieux qu'une activité distrayante: chanter, sauter, jouer: autant d'intermèdes bienvenus pour écourter le chemin.

«Viens on marche à petits pas»



Entonner la chanson «Viens on marche à petits» et se déplacer selon les paroles. Laisser les enfants décider du prochain mode de déplacement.

«Viens on marche à petits pas, petits pas, petits pas Viens on marche à petits pas, les plus petits qui existent Viens on marche à pas d'géant, pas d'géant, pas d'géant Viens on marche...

- · à pas d'géant, pas d'géant, pas d'géant, les plus grands pas qui existent
- en rigolant, rigolant, rigolant, et tout ça en s'amusant
- en zigzaguant, zigzaguant, zigzaguant, des virages à gauche à droite»

Remarque: Mélodie: «Mulberry Bush»

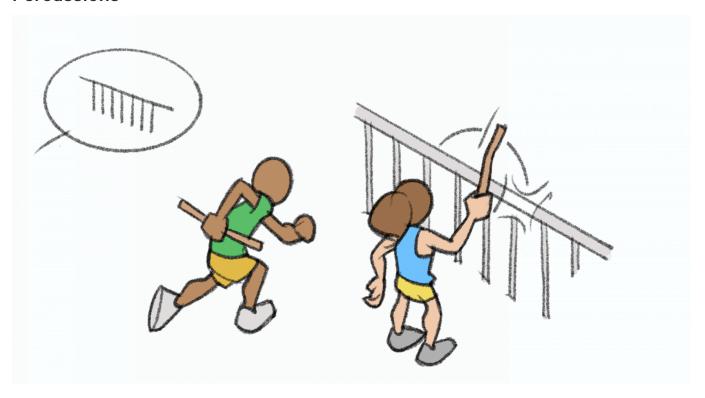
Variantes

Autres chansons qui se prêtent bien à l'activité:

«Un kilomètre à pied»

- «Dans la troupe, y pas d'jambe de bois»
- «Un éléphant, ça trompe»
- «Je marche à petits pas»
- «Promenons-nous dans les bois»

Percussions



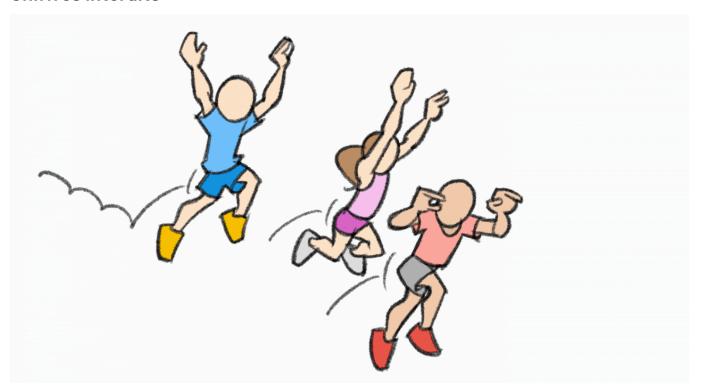
Les enfants se munissent d'un bâton en bois. En chemin ou lors des pauses, l'enseignant leur pose des questions: «Quel bruit cela fait quand on tape sur une plaque d'égoût, la main courante du pont, un gril, etc.?» Les enfants cherchent l'objet en question et produisent le son en question avec le bâton.

Variantes

- Deux groupes: «l'original» et «l'écho». Un enfant du premier groupe joue un petit morceau en tapant son bâton. Le groupe «écho» essaie de reproduire le rythme. Changer réqulièrement les rôles.
- En rythme: sur le chemin du retour, l'enseignant imprime le tempo en tapant le bâton sur le sol. Le groupe le copie et marche en respectant la cadence.
- Body-percussion: utiliser des parties du corps comme instrument (taper dans les mains, piétiner, etc.)

Remarque: Les bâtons peuvent être rassemblés dans la cour de récréation ou le jardin pour des pauses actives et créatives.

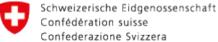
Chiffres interdits



Définir une série de chiffres (p. ex. les multiples de 5). Le groupe marche en rythme en scandant chaque deuxième pas (un, deux, trois, etc.). Quand un chiffre de la série arrive, les enfants crient «tabou» et ils effectuent un saut.

Variantes

- Compter sans crier «tabou».
- Remplacer le saut par d'autres mouvements: lever les bras, taper dans les mains, etc.
- Compter à l'envers.



Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO