

# Musique et mouvement: 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.



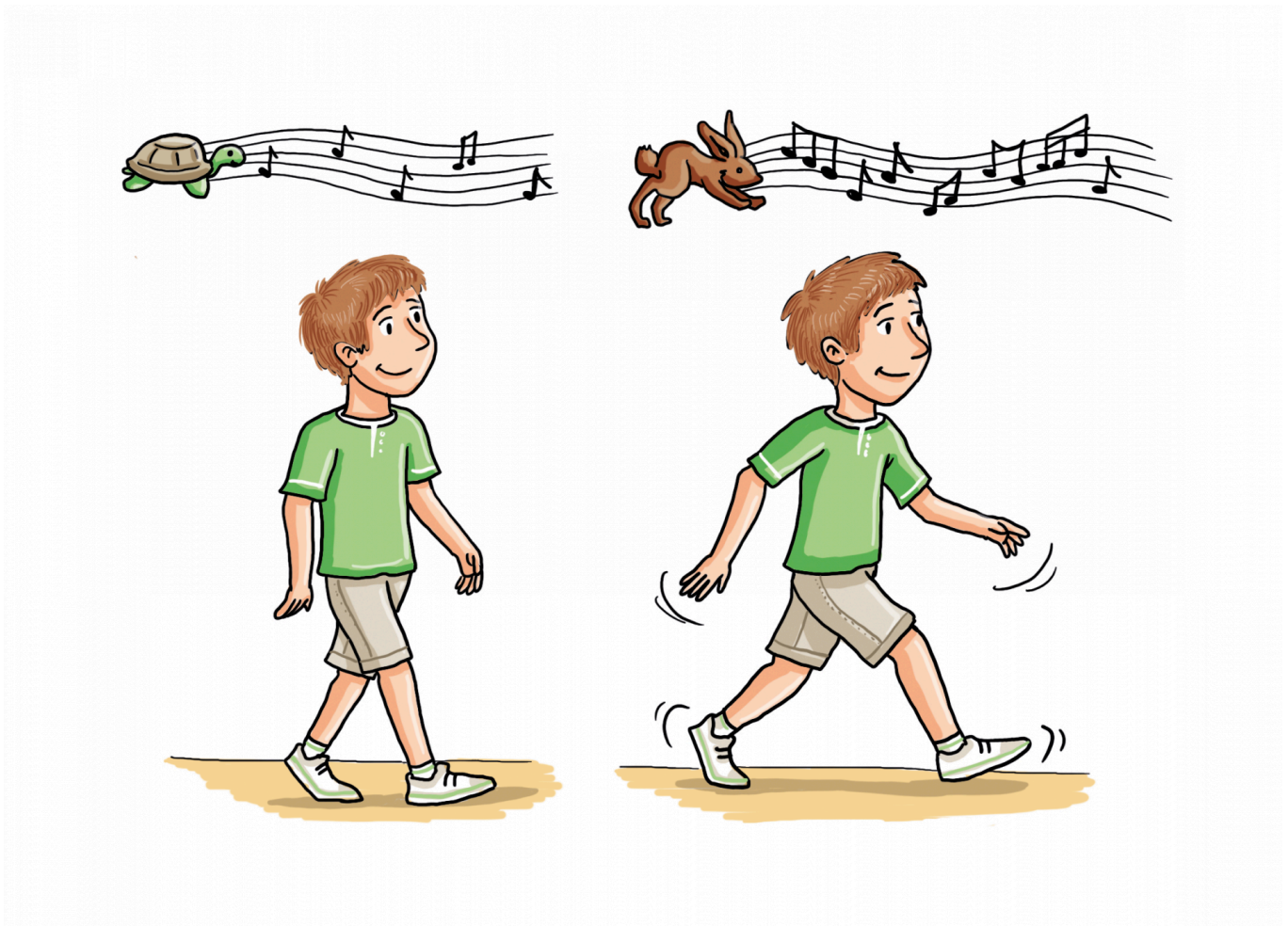
Les enfants dansent en fonction de leur inspiration sur différentes musiques (rock, valse, jazz, etc.).

## 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.

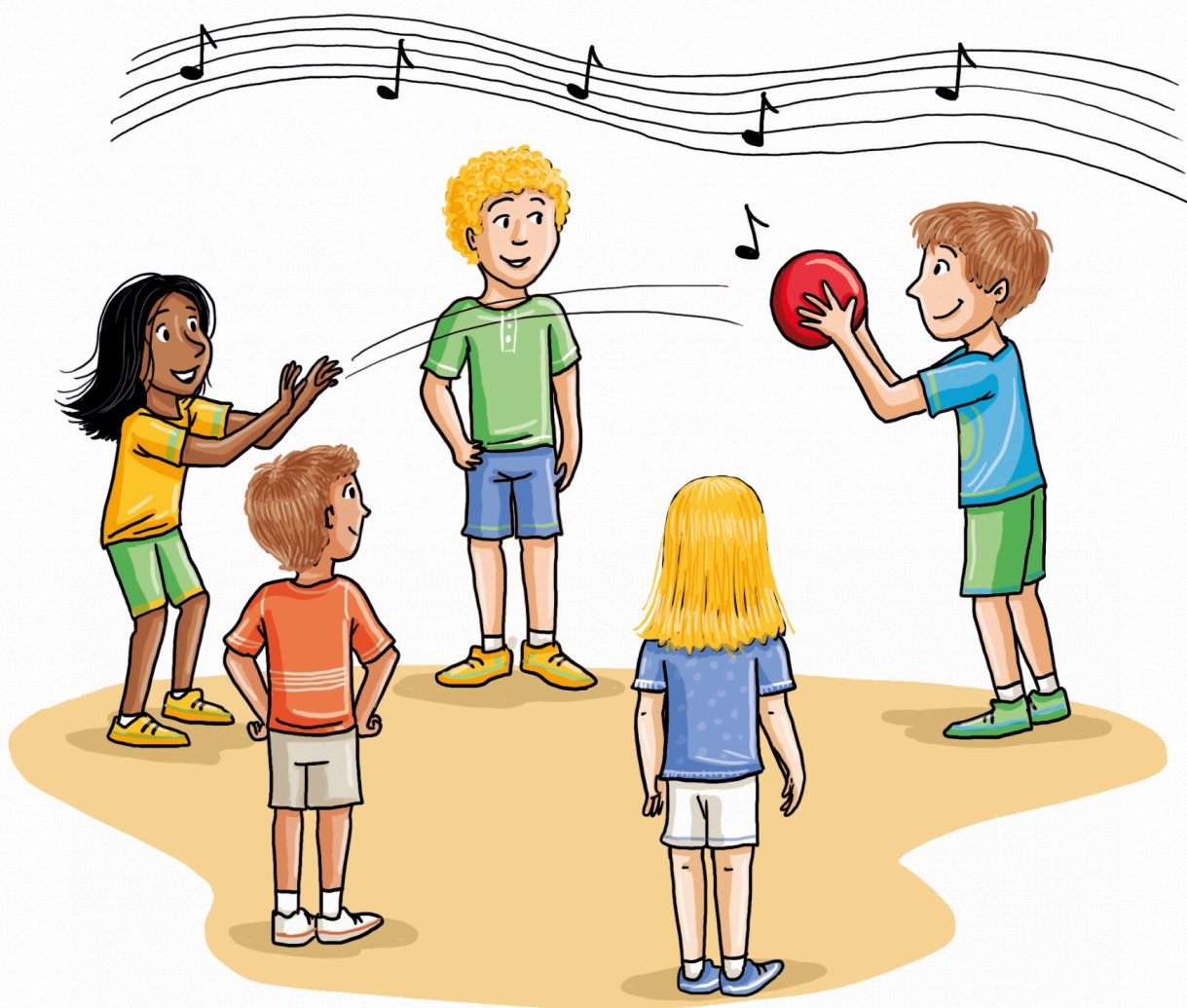
### plus difficile

- 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 resserme 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

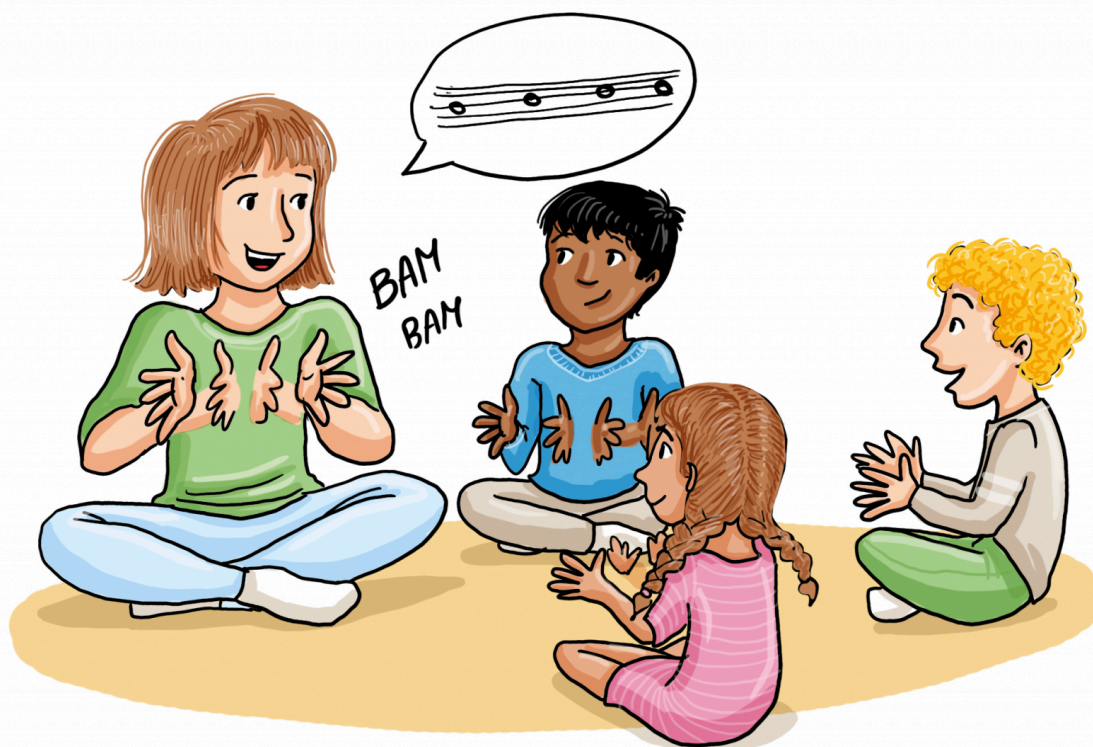
- Sur place, uniquement faire rebondir la balle de tennis pour se concentrer sur un seul mouvement.

**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.).

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**