

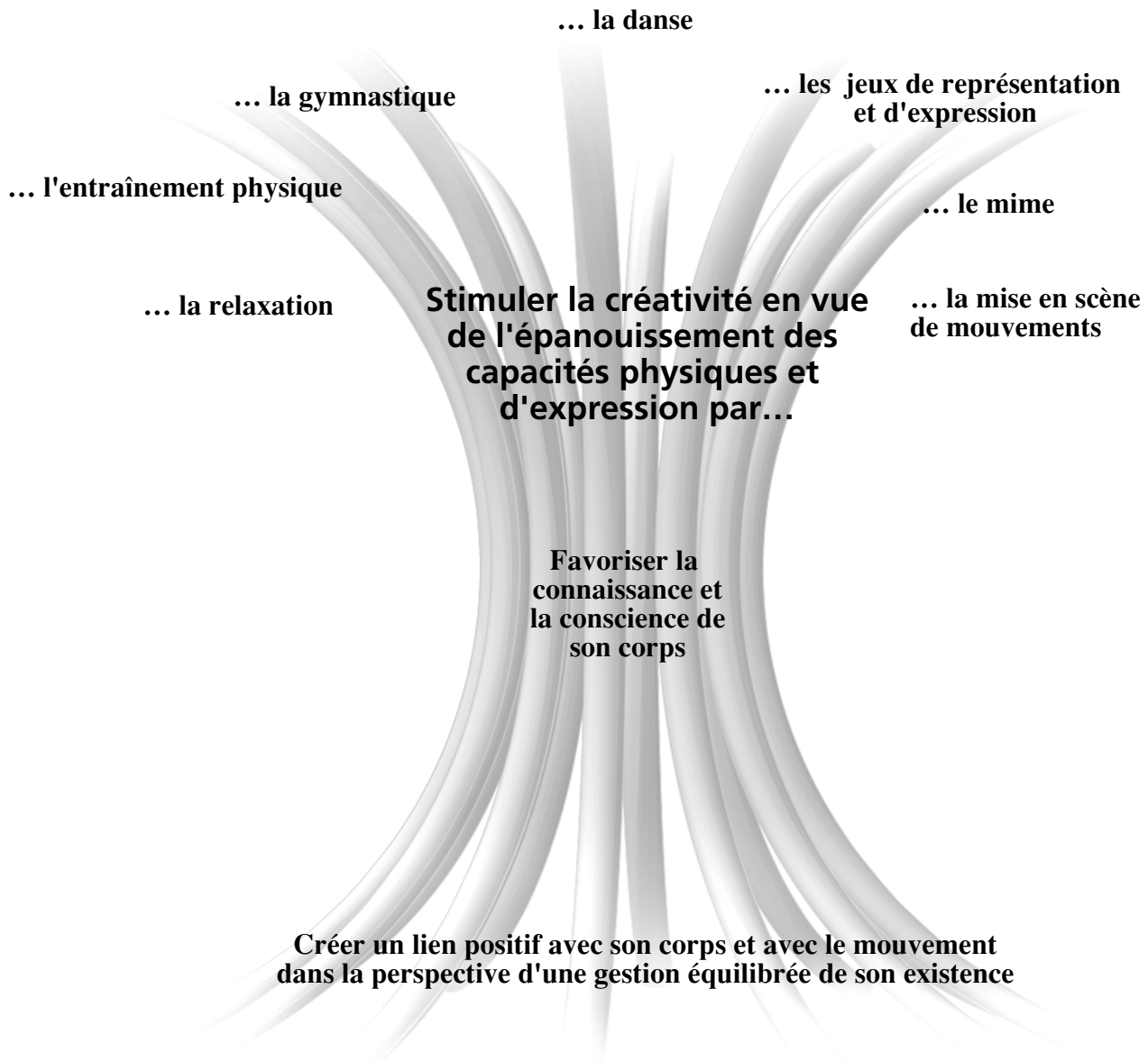


# Vivre son corps S'exprimer Danser



# La brochure 2 en un coup d'oeil

---



Les élèves doivent pouvoir vivre l'entraînement physique, le rythme, les jeux d'expression et la danse de façon globale. Ils développent leur créativité et leur spontanéité à travers leur corps et le mouvement. Ils utilisent le mouvement comme moyen d'expression et de communication. Ils prennent confiance, augmentent leur langage corporel. Ils construisent une image positive d'eux-mêmes.

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6:  
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure.

---

## Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6

---

- Découvrir son corps et apprendre à ressentir
- Vivre de multiples possibilités de mouvement
- Se mouvoir en rythme sur des chansons et des comptines
- Créer une représentation théâtrale
- Danser sur des thèmes variés
- Mimer



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- Prendre conscience de son corps
- Vivre de façon variée et consciente les postures et mouvements
- Jouer avec le rythme
- Animer et mimer des histoires
- Danser sur différents thèmes



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Améliorer le schéma corporel et les perceptions sensorielles
- Apprendre par le vécu les règles d'hygiène
- Apprendre à renforcer et à assouplir la musculature
- Vivre des séquences rythmées
- Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
- Apprendre des danses simples



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Approfondir la perception et la conscience du corps
- Appliquer sur soi les règles d'hygiène
- Apprendre à s'entraîner
- Créer et se mouvoir sur des rythmes personnels ou imposés
- Créer une suite de mouvements avec ou sans matériel
- Danser à deux ou en groupe



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Percevoir la globalité de son corps
- Solliciter et relâcher son organisme de façon adaptée
- Créer un lien avec les autres disciplines scolaires (projet)
- Adapter des mouvements à une musique
- Utiliser le langage du corps
- Créer des projets de danse à caractère interdisciplinaire



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.

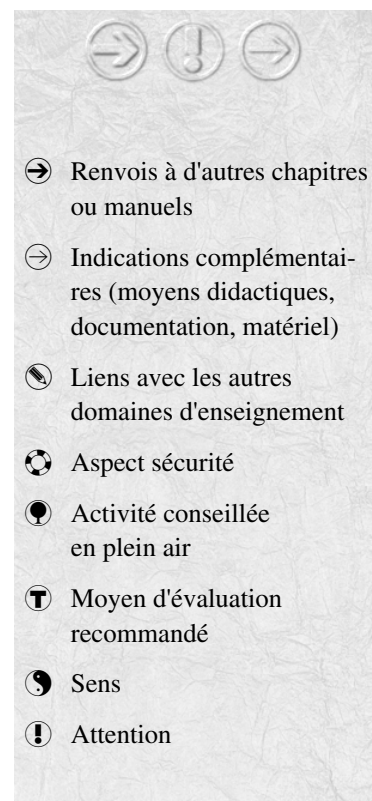


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

Introduction	2
<b>1 Percevoir et se mouvoir</b>	
1.1 Les perceptions sensorielles	4
1.2 Le corps de l'enfant	6
1.3 Qu'entends-tu?	7
1.4 Jouer et écouter	8
1.5 Jouer et observer	9
1.6 Toucher et reconnaître	10
1.7 Sur les traces de nos pieds	11
1.8 Jouer avec un drap	12
1.9 Jouer avec son corps	13
1.10 Attitudes corporelles	14
1.11 Jouer avec une balle de rééducation	15
1.12 Glisser sur des morceaux de moquette	16
<b>2 Se mouvoir en rythme</b>	
2.1 Expérimenter le rythme	17
2.2 Rythmes du quotidien	18
2.3 Jeux de rythmes	19
2.4 Rythmes avec une corde tournée	20
2.5 Accompagnement rythmique	21
<b>3 S'exprimer</b>	
3.1 Jeux d'expression et de devinettes	22
3.2 Au pays des rêves	23
3.3 Le marché aux puces	24
3.4 Voyage au Far-West	25
3.5 Ensemble, nous partons à l'aventure!	26
<b>4 Danser</b>	
4.1 Danse en première année	27
4.2 Texas blues	28
4.3 Du break-mixer au hip-hop	30
4.4 Enfants "de la lune", enfants "du soleil "	31
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	32



# Introduction

## Le quotidien scolaire en mouvement

Le temps passé à l'école est une période de vie importante pour les enfants et les enseignants. A cet âge, les enfants sont très actifs. Le rôle de l'enseignant est de gérer ces moments de vie commune en collaboration avec les enfants. Et cela marche bien si l'enseignant est capable de prendre en compte, soutenir et stimuler en respectant leur manière d'apprendre et leur besoin de bouger. Le mouvement est l'expression de la vie. Il permet à l'enfant de se révéler aux autres, d'entrer en contact avec son environnement et de créer des liens avec les objets et les personnes qui l'entourent. Il est pour lui un moyen de perception, de communication et d'action.

## Expérimenter, découvrir et apprendre par le mouvement

Les expériences corporelles et motrices ne répondent pas uniquement à un besoin de mouvement chez l'enfant, mais lui permettent aussi une confrontation active avec sa propre personne, avec le groupe et le thème en question. Le mouvement améliore la perception de soi et des autres et développe les capacités cognitives, expressives, imitatives et créatives de l'enfant.

## Activité intériorisée et extériorisée

Chaque action motrice implique une activité intériorisée et extériorisée visible. Les enfants ont envie de se mettre en mouvements pour autant que leur action motrice ait du sens. Le lien entre l'activité intériorisée et extériorisée doit être perçue par les enfants et être intégrée au processus global d'apprentissage moteur. Ce dernier touche l'esprit, l'âme et le corps et encourage l'éveil des sens. L'activité intérieure peut être vécue au travers de l'expression corporelle et de la danse. Les thèmes *vivre son corps, s'exprimer et danser* constituent des impulsions afin:

- de créer une relation avec son propre corps
- d'affiner la perception des sens, en l'occurrence principalement, sa perception acoustique et kinesthésique
- d'éviter les surcharges de l'organisme
- d'améliorer le rythme des mouvements par des formes adaptées
- de développer l'expression par le mouvement et par la danse au moyen d'exemples thématiques

## Un enseignement global implique la variété de l'apprentissage

L'éveil des *sens* doit être suscité de manière différenciée en relation avec un thème. Les enfants auront, par exemple, l'occasion de s'exprimer au sujet des différentes parties du corps au cours de la leçon d'expression orale, de comparer la constitution de leur organisme avec celui des autres êtres vivants (sciences), de faire des expériences avec leur propre corps durant la leçon d'éducation physique et d'essayer de le dessiner. L'ensemble de leurs capacités sensorielles sera sollicité, autant que possible dans toutes les disciplines d'enseignement, ce qui permettra d'accroître la cohérence et l'efficacité. A ce titre, il peut être judicieux d'élaborer un plan de travail hebdomadaire pour l'enseignement de l'éducation physique également.



☉ Sens: voir bro 1/3, p. 4 et bro 1/1, p. 6 ss.

☞ Apprentissages perceptivo-moteurs: voir bro 1/1, p. 55 ss.

### Exploiter l'envie de bouger des enfants

La leçon d'éducation physique commence, pour beaucoup d'enfants, déjà dans la cour de récréation, cette dernière étant pour eux synonyme de dépense motrice intense. Ils se pourchassent, courent et sautent dans tous les sens. Souvent, ils se précipitent du vestiaire dans la salle de gymnastique, poursuivent leur jeu de la récréation ou utilisent le matériel à disposition, d'entente avec l'enseignant.

Pour l'enseignant, il s'agira d'exploiter ce besoin de mouvement de l'enfant, de le guider judicieusement et de le structurer selon certains rituels prédéfinis, p.ex. en débutant la leçon par de simples jeux de course. Après quelques minutes de course intense, les enfants reprennent leur souffle. Ils sont calmes et, finalement, réceptifs à d'autres informations.

### Planifier le début de la leçon avec les enfants

Un groupe a pour mission de montrer un atelier par un petit jeu d'expression. Les enfants reprennent l'idée et l'exploitent. Exemples: construire une maison; porter une lourde charge; se mouvoir, par deux, en miroir; ou encore: deux enfants inventent un nouveau jeu de course et le mettent en pratique avec tous les enfants en début de leçon.

### Apprendre certains modes de comportement

La plupart des enfants sont déjà en mouvement avant la leçon d'éducation physique. L'organisme n'a donc pas besoin d'une préparation spécifique aux différentes activités prévues. Cependant, en vue d'une éducation au physique à long terme, les enfants doivent, déjà à cet âge, prendre certaines habitudes en rapport avec la pratique sportive. Indépendamment de son contenu, l'échauffement a toujours les fonctions suivantes:

- Activation du système cardio-vasculaire et de la respiration;
- Amélioration des échanges dans les tissus musculaires et, par conséquent, de la souplesse;
- Amélioration du processus de guidage des neurones qui engendre une amélioration de la coordination et donc diminue le risque d'accidents.

Les enfants peuvent déjà être sensibilisés à certaines techniques d'étirement, de décontraction et de renforcement musculaire. Toutefois, l'enseignant renoncera au programme d'échauffement tel qu'on le pratique avec les adolescents et les adultes au profit d'une multitude de formes de coordination.

### Mettre des accents

Au cours d'une leçon d'éducation physique, il y a maintes occasions de solliciter l'appareil moteur de l'enfant de manière ciblée en vue d'un entraînement global. Des exercices adaptés réalisés en nombre de répétitions suffisant peuvent renforcer certains groupes musculaires. La musculature du tronc de l'enfant doit ainsi être régulièrement sollicitée de manière à prévenir la dégradation de la tenue corporelle de l'enfant. Des exercices de tenue et de maintien du corps peuvent être intégrés à l'enseignement, en veillant à ce qu'ils cadrent autant que possible au thème et au "fil conducteur" de la leçon. Tous les exercices doivent être effectués de chaque côté des différentes parties du corps (bilatéralité) et s'orienter à la progression thématique de la leçon.

➔ Tenue du corps:  
voir bro 2/3, p. 14; points faibles du corps de l'enfant;  
voir bro 2/3, p. 6

# 1 Percevoir et se mouvoir

## 1.1 Les perceptions sensorielles

On appelle perception la saisie et l'analyse de stimuli provenant de notre propre corps ou de son environnement. La perception se réalise au moyen des récepteurs sensoriels qui se divisent en deux groupes: *les récepteurs extéroceptifs et intéroceptifs*.

### Récepteurs extéroceptifs

Les récepteurs (l'ouïe, la vue) nous permettent de récolter et d'analyser des informations sans contact direct avec l'objet perçu. L'analyse des informations provenant de ce type de récepteurs se réalise de manière consciente au niveau de l'enveloppe cervicale (cortex).

#### *Ouïe – perception auditive*

Il faut donner l'occasion aux enfants d'exercer leur attention et leur concentration de manière ciblée par diverses expériences perceptives. Ceci leur ouvre de nouveaux horizons d'expérimentation.

#### *Exemples pratiques pour l'enseignement:*

- Produire un son et écouter attentivement (déchirer un papier, tousser), sons naturels (bruits de pluie, bruit de rue, cloches d'église, gazouillements d'oiseaux).
- Raconter des histoires riches en sons (au port, à la gare de triage).
- Ecouter des sons et réagir en conséquence, localiser les sources sonores.
- Expériences avec des objets, p.ex. avec un tuyau sonore.
- Utiliser son corps comme un instrument de percussion: voix, taper dans les mains, claquer avec la langue, taper des pieds, claquer des doigts.
- Rythmes, écouter de la musique de manière différenciée.

#### *Vue – perception visuelle*

Une perception visuelle différenciée, plus spécialement l'interaction entre les yeux et la motricité, est capitale pour le développement moteur de l'enfant.

#### *Exemples pratiques pour l'enseignement:*

- Découvrir des espaces (grandeur, étendue).
- Regarder des objets, les nommer, les ordonner, les classer.
- Reconnaître des symboles et des signes, les distinguer, les reproduire par le mouvement.
- Observer des couleurs et des formes, les mémoriser, les comparer, les représenter par le mouvement.
- Percevoir des situations changeantes (clair, sombre, trouble, limpide).
- Apprendre à observer et à imiter des séquences motrices (p.ex. tâches motrices en miroir).
- Guider et être guidé.



➔ Tuyau sonore:  
voir bro 2/3, p. 8

## Récepteurs intéroceptifs

Ils analysent les stimuli (tactile, équilibre, sensibilité profonde, odorat et goût) principalement au niveau du tronc cérébral. Ainsi, ces processus de perception s'opèrent rarement de manière consciente. Dans le cas présent, nous nous limiterons à trois aspects centraux:

### *Palper, toucher et sentir – perception tactile*

La perception tactile s'effectue au moyen du sens du toucher au contact de la *peau*. L'exercice de ce sens influence la capacité d'observation et de sensation, la concentration, la mémoire ainsi que le potentiel de réaction.

### *Exemples pratiques pour l'enseignement:*

- Percevoir des sensations tactiles (divers matériaux, formes, espaces, corps d'autrui ...) et retranscrire ces expériences sous la forme de mouvements.
- Sensibiliser les enfants aux effets des contacts corporels, particulièrement dans le domaine émotionnel.

### *Rechercher son équilibre – perception vestibulaire et kinesthésique*

L'*équilibre dynamique* et les informations sur les modifications de la position et les accélérations subies par notre corps sont dictés principalement par l'analyseur d'équilibre vestibulaire dans l'oreille interne. Par une pratique régulière, p.ex. des rotations, l'enfant affine sa perception de l'équilibre et élargit son répertoire moteur.

Le maintien et le rétablissement de l'*équilibre statique* (p.ex. lorsqu'on est debout ou lorsqu'on fait des mouvements lents) se réalisent non seulement par la perception tactile et visuelle, mais surtout par la perception kinesthésique. Cette dernière fonctionne à partir d'analyseurs internes des muscles et des articulations qui enregistrent les différents états de tensions musculaires (sensibilité profonde). La kinesthésie permet aussi l'équilibre corporel lors de modifications de la position du corps. Le sens de l'équilibre exige donc une interaction complexe de différents systèmes sensoriels.

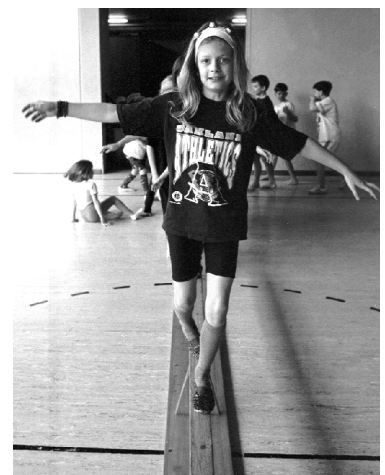
### *Exemples pratiques pour l'enseignement:*

- Solliciter l'équilibre sur des surfaces d'appui réduites.
- Résoudre des tâches d'équilibre sur des supports fixes et mobiles.

## Conséquences sur l'enseignement

Les expériences tactiles et d'équilibre sont des notions fondamentales aux premiers degrés scolaires. Elles sont primordiales pour le développement corporel, mental et émotionnel des enfants. A ce point de vue, ceux-ci ont besoin de mouvements quotidiens variés et réguliers à l'école. Les enfants développeront ainsi une bonne sensation corporelle, une prise de conscience sensible des positions et des tensions corporelles et acquerront aussi un comportement adapté dans des situations à risques.

Avec le temps, les enfants devraient élargir leur vocabulaire pour ainsi mieux exprimer leurs expériences sensorielles. Ils amélioreront la conscience seront de leurs capacités d'action et pourront réagir plus promptement aux différentes influences et stimuli.



➔ Enseignement en mouvement: voir bro 7/3, p. 3 ss.; apprentissage par le mouvement: voir bro 7/3, p. 6



## 1.2 Le corps de l'enfant

### Découvrir, connaître et respecter les limites de l'organisme

Les enfants font en général une mauvaise estimation de leurs performances, car leur perception subjective de la sollicitation est encore peu développée. Ils peuvent donc atteindre les limites de leur organisme sans vraiment s'en rendre compte. Malgré tout, il n'existe pour eux aucun danger de surmenage: les enfants s'arrêtent aussitôt qu'ils se sentent surmenés. Il est important de respecter ce principe dans l'enseignement de l'éducation physique. Dans le cadre d'une progression ayant pour but d'améliorer la capacité d'endurance (aérobie) des enfants, ceux-ci doivent apprendre à courir lentement et régulièrement par toutes sortes d'activités ludiques (p.ex. discuter avec quelqu'un en courant).

Les efforts de type anaérobie qui conduisent à une dette d'oxygène, à un rythme de pulsations très élevé et à une acidification accrue du sang ont des répercussions néfastes sur le bien-être des enfants, exigent un temps de récupération élevé et n'ont pratiquement aucun effet d'entraînement. Les efforts intenses de plus de 30 secondes sont donc à éviter.

### Accorder un temps de rétablissement suffisant

Durant la phase de convalescence au terme de maladies infectieuses aiguës (grippe, angine), le système cardio-vasculaire ne doit pas être surmené, car un risque de complications (p.ex. infection du muscle cardiaque) subsiste. Il faut donc dispenser les enfants de charges élevées après une maladie.

### Tenir compte des proportions corporelles

Durant la croissance, les proportions corporelles se modifient elles aussi. Ce fait est particulièrement évident s'agissant du rapport entre la grandeur de la tête et celle du corps. Celle-ci représente un quart à la naissance et se réduit à un huitième chez l'adulte. Ainsi, la gymnastique au sol, plus spécialement la culbute en arrière et en avant, peuvent devenir un obstacle difficile à surmonter, en raison également du manque de force d'appui nécessaire et peut engendrer une surcharge des fragiles vertèbres cervicales. Par conséquent, les formes de culbutes sur la tête sont si possible à éviter ou doivent être facilitées par une disposition adéquate d'engins, év. d'aides didactiques (p.ex. rouler en avant et en arrière sur un plan incliné).

### Solliciter l'appareil locomoteur passif de manière adaptée

Lorsque l'on sollicite l'appareil locomoteur passif (squelette), on peut constater une souplesse accrue de l'ossature. Chez l'enfant, la résistance à la traction, à la pression et à la torsion sont cependant moindres. Les sauts d'une hauteur excessive ainsi que les répétitions de fortes sollicitations avec adjonction de charges sont à éviter. Une attention particulière doit être portée sur le transport et le déplacement d'engins lourds. L'enseignant doit apprendre aux enfants comment soulever et porter correctement des charges. Les exercices de bascule avec élan ou entraînant des chocs et conduisant à des positions extrêmes des vertèbres lombaires et cervicales sont à proscrire.

➔ Aspects de l'apprentissage moteur: voir bro 2/1, p. 55 ss.; théorie de l'entraînement: voir bro 1/1, p.34 ss.; conseils pour la course d'endurance: voir bro 4/3, p. 4

➔ Formes de culbutes ménageant les vertèbres cervicales: voir bro 3/3, p. 18

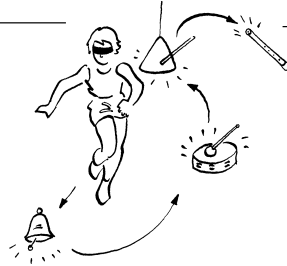


### 1.3 Qu'entends-tu?

Dans notre quotidien, nous sommes entourés de beaucoup de bruits. Malgré que nos oreilles ne puissent se fermer comme nos yeux, nous ne les percevons pas tous. Nos sens filtrent les sons. Pour obtenir une écoute différenciée, nous l'exercerons par des tâches variées qui guident notre attention.

**Parcours des sons:** L'enseignant tient différents instruments de percussion et divers objets dans ses mains: triangle, tambourin, flûte, cymbale ... et change continuellement d'emplacement. Les enfants ont les yeux bandés et suivent la tonalité aussi longtemps qu'elle leur est audible.

- Expérimenter divers modes de déplacement: sur le sol, à quatre pattes, sur la pointe des pieds, etc.

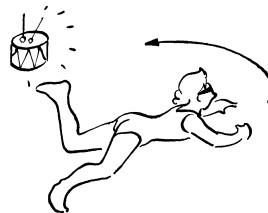


🚫 Débarasser les objets susceptibles de gêner les enfants!

🔄 Beaucoup d'exercices figurant sur cette page peuvent être repris lors de la leçon de chant et y être interprétés "en mouvement".

**Source sonore:** Les enfants sont couchés les yeux fermés. 4 d'entre eux sont répartis dans chaque coin de la salle et font retentir leur instrument de percussion à tour de rôle. La classe se tourne ou indique à chaque fois la direction de la source sonore.

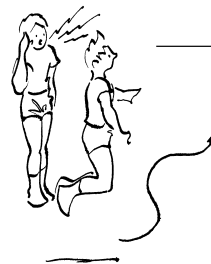
- Les enfants frappent le même rythme sur le sol avec les mains.
- Les enfants se déplacent en direction de la source sonore.



➡ Mettre à disposition différents instruments de rythmes. 2-5 instruments peuvent être choisis selon le degré de développement et de réceptivité des enfants.

🕒 Vie quotidienne: distinguer des chants d'oiseaux, les classer.

**Fort ou doucement:** A guide, B doit réagir. Des consignes à voix haute ordonnent de grands déplacements dans toute la salle, des chuchotements impliquent de petits mouvements sur place: «Dirige-toi vers la fenêtre, retourne-toi, sautille à travers la salle en faisant des sauts de kangourou». Doucement: «Bouge ton nez, fais-moi un sourire, lève ton orteil droit, etc.».



⚠️ Peut dégénérer en cris exagérés. Ne pas interdire de tels comportements, car ils peuvent être bénéfiques. Il est cependant recommandé d'en discuter avec les enfants!

**Couleur sonore:** L'enseignant associe des mouvements aux instruments, p.ex. tambourin = s'asseoir; sifflet = sautiller; triangle = se coucher sur le dos; maracas = tourner sur place; sirène = marcher, courir. Les enfants se déplacent librement. Au moment où un instrument retentit, ils exécutent le mouvement correspondant, puis poursuivent leur chemin.

- Autre matériaux sonores (cailloux, boîtes de conserve, papier de journal), ne pas utiliser que des petits instruments.
- Déplacements variés: en ar., de côté, sautiller, etc.
- Les enfants choisissent les mouvements à effectuer.



🔧 Préparer de petits instruments. Augmenter progressivement leur nombre. Commencer avec 2 instruments par classe.

**Machine sonore:** Chaque enfant bouge une partie du corps et accompagne ce mouvement par un son. Un chef d'orchestre construit une machine sonore avec plusieurs enfants. La machine est mise en route, arrêtée, certaines parties fonctionnent, d'autres sont stoppées.

- Remplacer la voix par des instruments.
- Mettre sur pied un petit concert "en mouvements".
- Synchroniser une machine avec une autre en canon.
- Permettre divers mouvements pour un même son.



➡ Gravier et descendre les échelons d'une échelle en fonction des sons: voir bro 3/3, p. 15

## 1.4 Jouer et écouter

Grâce à ces jeux, les enfants pourront exercer leur attention et leur capacité de concentration. En fonction de l'idée directrice du jeu, il s'agira de se mouvoir habilement, sans bruit, ou sans se faire remarquer. Prévoir des foulards pour bander les yeux des enfants.

**Nous tendons l'oreille pour que rien ne nous échappe.**

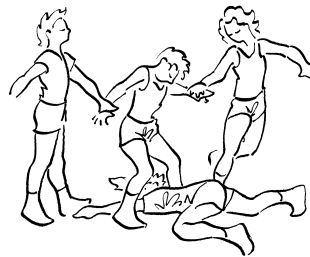
**L'île aux trésors:** Un enfant est assis à l'intérieur d'un pneu usagé (ou autres) les yeux bandés. Il est entouré de sacs de sable, de jouets ou de sucreries. Les autres enfants sont assis sur un cercle à une distance d'env. 3-5 m. 2-4 enfants s'approchent simultanément du centre en rampant, s'emparent d'un objet, puis retournent à leur place. Le gardien du trésor est à l'écoute et essaie de toucher les voleurs qui rampent autour de lui. Ceux qui sont touchés doivent déposer leur objet, puis retourner à leur place.



⊗ Utiliser des objets ne présentant pas de dangers pour les enfants.

🕒 Réalisable sous forme de jeu de retour au calme.

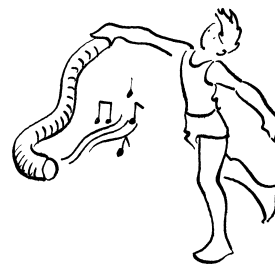
**Sous la clôture:** Les «clôtures», c.-à-d. une partie des enfants se tient par la main, en rang par quatre et en fermant les yeux. Tous les autres enfants se trouvent derrière la dernière rangée. Ceux-ci essaient de se faufiler à travers les trous de la clôture. S'ils sont touchés, ils doivent retourner au point de départ. Les enfants formant la clôture ne doivent jamais se lâcher les mains et peuvent les baisser seulement durant un court instant (compter jusqu'à trois).



📖 Poème: inventer un petit poème ayant pour thème "la clôture".

- Les enfants qui ne rampent pas essaient de tromper la "clôture" en émettant de petits bruits.

**Sons de tuyaux:** Les enfants essaient d'émettre ou de reproduire des sons avec différentes sortes de tuyaux.



⌚ Accorder du temps pour l'expérimentation.

⚠ Si l'on parle trop fort dans le tuyau, cela fait mal aux tympanes.

- Tuyau centrifugeur: Faire tourner le tuyau dans les airs, souffler, parler, chanter dans le tuyau. Appliquer le tuyau contre une oreille et y chuchoter quelque chose.
- Téléphone: Le tuyau fait office de ligne téléphonique. Deux enfants mènent une conversation téléphonique. Les enfants découvrent que le tuyau a un effet amplificateur de la voix; ils doivent adapter l'intensité de leurs cordes vocales. Transmettre des tâches motrices "par téléphone".
- Chuchoter: Les enfants sont assis sur un grand cercle et se transmettent un message (p.ex. "Fais une culbute en av.") en chuchotant. Celui-ci parviendra-t-il à son destinataire? Comparer avec le message initial.
- Sons tropicaux: Les enfants imitent les sons de la forêt tropicale avec leur tuyau: chants d'oiseaux, bruits du vent, cris de singes, etc. Ils se répartissent différents rôles, interprètent une rencontre dans la jungle et miment la scène par des mouvements appropriés.
- Danse des flûtes: Inspirés de la pièce du même nom tirée du ballet du "Casse-noisette" (1892) de P. I. Tchaïkowsky, les enfants essaient d'inventer, puis d'interpréter une danse avec différentes sortes de tuyaux.

🌿 Tuyaux dans la nature: la tige du roseau, le bambou.

## 1.5 Jouer et observer

Les enfants doivent apprendre à observer et à reproduire en mouvements spontanément ce qu'ils voient. Il s'agira pour eux, non seulement d'imiter des mouvements, mais aussi d'adapter ou d'interpréter ce qui a été perçu.

**Nous apprenons à observer attentivement et à mémoriser ce que nous avons vu.**

**Faire des signes:** Les enfants sont assis au centre de la salle et observent. Ils imitent ce que l'enseignant a démontré puis retournent se rassembler dans le cercle.

- Toucher les quatre murs, les quatre coins ...
- L'enseignant touche deux objets qui sont composés d'un même matériau (bois, métal, plastique ...). Les enfants devinent de quel matériau il s'agit et touchent tous les objets qui ont la même composition.
- L'enseignant démontre différents modes de déplacements: sautiller, marcher à quatre pattes ...
- Se coucher sur une ligne quelconque.



➞ Les enfants décrivent leurs impressions.

**S'exprimer avec les mains:** Un enfant dirige un ou plusieurs autres enfants à l'aide de ses mains. Comprennent-ils le langage des mains? Comment peut-on "expliquer" les mouvements suivants avec les mains:

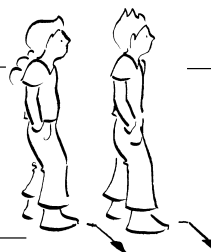
- Courir en avant, s'arrêter, s'asseoir, rouler, sautiller, plus vite, plus lentement?



🕒 Langage: gestuelle, langage des sourds-muets. Gestuelle linguistique des pays étrangers.

**Trouver les changements:** Un enfant modifie sa démarche. Les changements doivent être très minimes. Qui peut les déceler?

- Celui qui remarque le changement suit l'enfant en imitant sa démarche, tous les autres font de même.



**Miroir, miroir magique:** Deux enfants se font face. A se passe la main dans les cheveux, se frotte le nez, les oreilles, les yeux. B essaie d'imiter tous les mouvements de A comme s'il était son image dans un miroir.

- Peux-tu agrémente tes mouvements d'une certaine touche émotionnelle, p.ex.: "Comme je suis belle, si coquette!", "Comme c'est agaçant, ça me dérange.", "Que je suis fatigué!".
- Réaliser deux fois la même suite de mouvements.



➞ Faire des mouvements lents, observer attentivement.

**Poème mimé:** Par groupes, mimer le poème "Le fil" de Josef Guggenmos. Un enfant par groupe lit le poème. A chaque strophe, les autres enfants disposent une corde à sauter selon la forme correspondante: comme un trait, comme une spirale, comme un escargot avec sa maison, etc.

- Les enfants essaient de disposer les cordes avec une grande précision.
- A chaque strophe, les enfants changent régulièrement de forme.

Josef Guggenmos

### Le fil

Il était une fois un fil,  
On aurait dit un trait.

Il était couché là et il s'ennuyait.  
"Que puis-je faire?" se demanda-t-il!

Soudain, en spirale il s'enroula.  
Et puis, en une seule fois,

Qu'est-ce que nous voyons?  
Un escargot dans sa maison

Une autre idée lui vint de suite:  
Deux p'tites boucles, voici un huit!

Après quoi, Abracadabra  
En zéro il se transforma.

Puis, avec une grande adresse,  
En un poisson, quelle sagesse!

"Que puis-je devenir encore?"  
Et une idée lui vint alors ...

"Je vais me changer en serpent,  
Pour terroriser les passants!"

Drôl' d'idée, car finalement,  
Encore et toujours, il attend.

## 1.6 Toucher et reconnaître

Les premières expériences corporelles de l'enfant sont de nature tactile. Par le contact de la peau, il éprouve un sentiment de sécurité et de bien-être. Les exemples d'exercices suivants aideront l'enfant à se familiariser avec son propre corps.

### Nous découvrons le mystère du toucher!

**Sensibilité de l'extrémité des doigts:** Chaque enfant reçoit un sachet contenant différents objets à palper. Si quelqu'un reconnaît un objet au toucher, il essaie de le dessiner sur une feuille de papier.

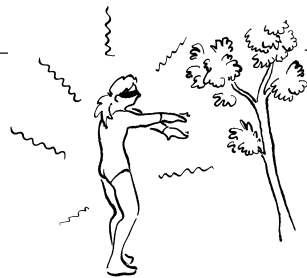
- Deux enfants comparent le contenu de leurs sachets à tâtons. Quels objets sont identiques, différents? Lesquels sont arrondis, allongés, tendres, etc.
- A montre à B ce qu'il a palpé en faisant des gestes. B essaie de "dessiner" cette forme, p.ex. à l'aide d'une corde à sauter posée sur le sol ou de le mimer par des gestes.
- A conduit B par la main et reproduit, dans l'espace, une trajectoire décrivant les contours de l'objet: B est-il capable de deviner de quel objet il s'agit?



➔ Des sachets à tâtonner devraient toujours être à disposition dans une armoire.

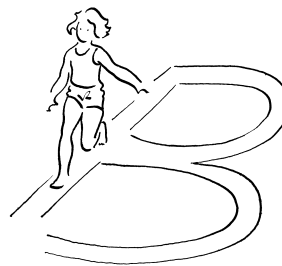
🕒 Récouter, dans une première phase, une grande quantité d'objets.

**Etendons nos antennes:** Nous nous orientons les yeux fermés. Nous percevons les rayons du soleil, les sources lumineuses et thermiques, le vent et même la proximité d'un mur. B conduit A selon un mode défini ensemble et lui pose des questions: A peut-il dire d'où vient le vent, indiquer l'emplacement du soleil, de l'horloge, de l'entrée de la salle?



🕒 Pour faciliter l'orientation, laisser les enfants toucher les feuilles, des arbres, le sable, les différentes surfaces du sol, etc. Les sensations sont accrues si les enfants sont pieds nus!

**Lettres dans l'espace:** A forme une chaîne avec quelques camarades et dessine les contours d'une lettre géante jusqu'à ce que tous les autres enfants aient deviné la lettre. B reprend ensuite la commande du groupe et dessine la seconde lettre, puis C et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on obtienne un mot.



➔ Reprendre des lettres apprises lors de la leçon d'écriture; l'enseignant dicte év. un mot pour obtenir une photo de classe.

🕒 Alphabet humain: reproduire, puis photographier chaque lettre séparément.

- Un membre du groupe essaie à distance de deviner la suite de lettres ou le mot et puis de l'écrire.
- Nous écrivons des petites lettres à l'aide d'une corde à sauter ou d'un morceau de fil de fer, puis tentons de reproduire chaque lettre en décrivant une trajectoire. Peut-on les reconnaître?
- Pouvons-nous déplacer ou transporter des "enfants-lettres" sans leur faire perdre leur forme?

🕒 Faire des ombres; écrire des mots en marchant dans la neige.

**Dessins sur le dos:** A est assis ou couché, B lui "dessine" une ligne en zigzag, une spirale, un cercle, une croix, des lettres, des chiffres sur le dos. A décrit une forme verbalement, la reproduit par un dessin sur le sol ou sur le dos de B, ou décrit la trajectoire correspondante dans l'espace.



🕒 Dessiner avec les doigts, avec la main, avec le poing.

➔ Rouleau de massage: voir bro 7/3, p. 13

- Dessiner sur le dos avec une balle de tennis.
- Peut-on retrouver la forme décrite dans la salle, dans les alentours, dans le sachet à tâtonner?
- B a caché une forme ou un objet pour A. Où peut-il bien être? Son emplacement est marqué d'une croix sur une "carte dorsale".

🕒 Jeu de retour au calme.

## 1.7 Sur les traces de nos pieds

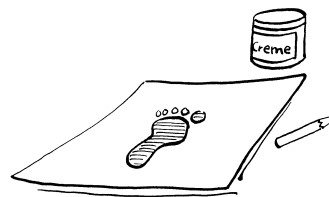
Souvent, nous oublions que nos pieds exercent une fonction importante. Nous les enfilons dans une paire de chaussures qui assurent la fonction de maintien. Par divers exercices gymniques, il est possible de renforcer la musculature et de conserver la mobilité du pied.

Toutes les chaussures ne conviennent pas à chaque pied! Quelle chaussure est-elle adaptée en été, en hiver? A quoi ressemblent nos chaussures, ou plus précisément nos semelles (usées)? Comment marchons-nous avec des souliers de ski, des sandalettes? Quelle chaussure de sport est la mieux adaptée?

**Cendrillon:** "Aucune autre ne pourra être mon épouse que celle qui réussira à enfiler cette chaussure dorée (...) La jeune fille se coupa l'orteil, enfonça son pied dans la chaussure, retint sa douleur et sortit pour rejoindre le fils du roi."

**Laisser des empreintes:** Certains en savent beaucoup sur les empreintes animales. Essayons donc, nous aussi de nous mettre sur les traces de nos propres pieds. Masse-toi la plante du pied avec une crème grasse, pose ton pied sur une feuille de papier et tiens-toi debout. Après 15 sec., assieds-toi à nouveau et soulève ton pied. Marque le contour de l'empreinte obtenue avec un crayon de couleur. Que vois-tu?

- Idem, sur le côté externe, interne, sur le talon ou sur la pointe du pied: au fait, comment marchons-nous?
- Essayez de marcher comme une ballerine.

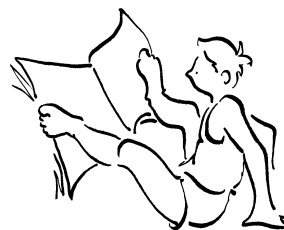


🕒 Visite chez un orthopédiste, chez un cordonnier. Dans quel pays mesure-t-on en pied? Quelle est, en pied, la grandeur de ...?

🕒 Expressions: avoir froid aux pieds, marcher sur les pieds de quelqu'un, avoir pied, avoir le pied marin, prendre qqch. au pied de la lettre, etc.

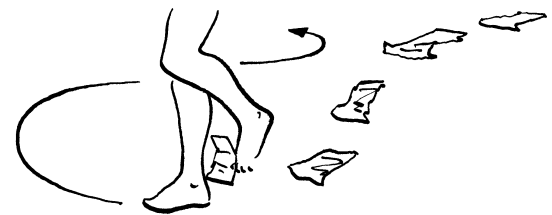
**Travailler la courbure du pied:** Les enfants peuvent-ils marcher sur une pièce de monnaie ou sur une petite boule de papier sans la toucher?

- Chiffonner une feuille de papier de journal avec les pieds pour obtenir une boule. Peux-tu la contourner plusieurs fois à cloche-pied sans la toucher?
- Essaie de soulever et de lire le journal en le tenant avec les pieds.
- Déchire une page double en cinq morceaux et laisse quelqu'un reconstituer ce puzzle, uniquement avec les pieds !



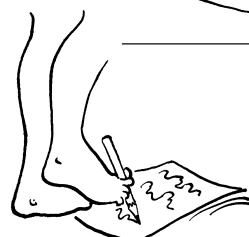
**Dessiner un parcours:** Les enfants disposent des bandes de papier de journal sur le sol de manière à obtenir une piste pour voitures de course.

- Réaliser le tracé du parcours avec l'orteil, avec le talon, en position assise ou avec le petit doigt de pied, à quatre pattes et en regardant en arrière.
- Dessiner une piste sur le revers d'un tapis à l'aide d'une craie. Tenir la craie avec les pieds!



**Ecrire avec les pieds:** Essaie d'écrire ton prénom.

- Essaie aussi avec le pied gauche.
- Compare cette écriture avec ton écriture habituelle.
- Essaie de faire une esquisse ou un dessin, dessine p.ex. un coeur, un arbre, etc.



**Nos pieds aussi ont besoin d'exercice!**

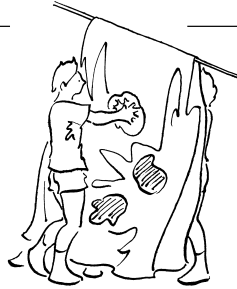
## 1.8 Jouer avec un drap

Si les bras précèdent un mouvement, le corps obtiendra l'impulsion nécessaire pour se redresser et s'allonger. Ce redressement est l'idée directrice des propositions suivantes (→ langage et langage non-verbal: voir bro 2/3, p. 27). ● Tous les exercices de cette page sont réalisables aussi en plein air.

**En réalisant de grands mouvements avec les bras, nous nous sentons grands et forts.**

**Marionnettes:** Préparer et suspendre un drap troué juste au-dessus de la tête des enfants et dissimuler leurs pieds. Chaque enfant acteur se place derrière le drap et salue les autres en faisant des gestes avec les mains à travers les trous. Si 2-3 enfants sont derrière le drap, ils peuvent brièvement entretenir leur "public" par des petites scènes de salutations de mains.

- Il est possible d'actionner les "marionnettes" au-dessus du bord supérieur ou sur les côtés du drap.
- Le jeu peut être amélioré à l'aide de gants, de chaussettes ou d'autres petits objets.



- Fixer le drap à une barre fixe ou à d'autres engins stables.

**S'attraper:** 2 enfants tiennent un drap par 2 de ses coins et courent à une vitesse qui lui permette de flotter horizontalement. Ils essaient d'attraper les autres enfants. L'enfant ayant été touché par le drap saisit une extrémité libre et participe à la chasse. Aussitôt qu'un quatrième enfant est pris, on forme une seconde paire de chasseurs avec un autre drap.



- ! Courir vite et tenir le drap à la hauteur de la tête.

**Drap magique, à quatre:** 2 enfants tiennent le drap tendu et plié, 2 autres sont couchés dessous. Déplacer le drap transversalement. Les 2 enfants couchés suivent les mouvements du drap, comme s'ils étaient attirés par une force magnétique. Les mouvements du drap ne doivent pas être trop rapides.

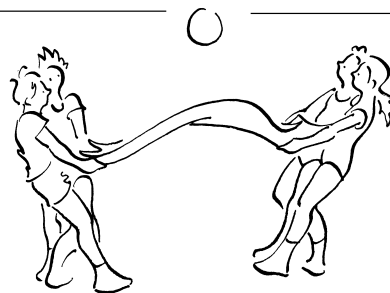
- L'étang: les 4 enfants sont couchés à plat ventre et essaient de faire onduler le drap pour créer des vagues. Ils reproduisent la vie d'un étang.
- Agrémenter cette scène de bruits caractéristiques.



- ! Le drap ne doit jamais toucher le sol ou l'un des enfants couchés dessous. Adapter les mouvements aux enfants couchés.

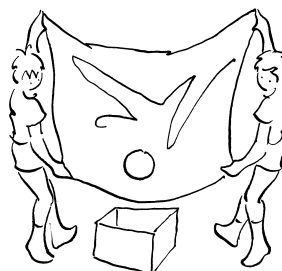
**Catapulter la balle:** 4 enfants sont debout et tiennent un drap tendu. Au milieu du drap, il y a une balle. Ils essaient de la catapulter en l'air et de la rattraper.

- Essayer avec différentes balles.
- 2 groupes sont face à face et essaient de se passer et de rattraper la balle avec le drap.
- Quelle équipe est-elle capable de marquer un panier (basket), de lancer la balle dans un caisson suédois, de renverser des quilles, d'atteindre le plafond, etc.
- Essayer de dribbler un ballon avec un drap.



**Transport de balles:** A l'aide d'un drap, 2 enfants essaient de vider différentes balles (ballons lourds, balles de basket ...) dans un élément de caisson.

- Porter des balles sur un "tapis volant" tenu au-dessus de la tête.
- Toute la classe: se passer différentes balles.
- Porter les balles sur une certaine distance, courses d'obstacles, etc.



## 1.9 Jouer avec son corps

Les enfants sont soumis à des tensions, à des angoisses et à différentes charges (scolaires). Des formes de décontraction et de concentration contribuent à une vie plus équilibrée et à leur bien-être. De tels exercices sont à aborder avec précautions si les enfants n'y sont pas habitués.

**Nous ne nous contentons pas de regarder notre corps dans un miroir, mais nous l'explorons !**

**Sombrier:** Tous les enfants sont couchés et ont les yeux fermés, les mains posées sur le ventre et les coudes sur le sol. Nous nous imaginons que nos mains s'enfoncent toujours plus lors de l'expiration. Elles restent décontractées et n'appuient pas sur le ventre.

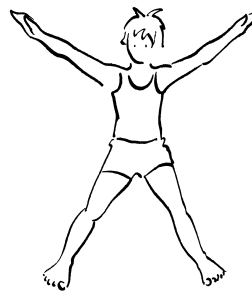
- Qui peut inspirer de l'air de manière à ce que le ventre se bombe et que le nombril s'élève le plus haut possible?
- Poser les mains sous les reins et essayer de transférer tout le poids du corps sur le revers des mains.



☞ L'enseignant peut proposer des exercices de décontraction comme formes de retour au calme au terme d'une leçon ou comme intermède dynamique lors d'une leçon en classe.

**Contact avec le sol:** Couchés sur le dos, nous explorons notre corps:

- A quel endroit y a-t-il une grande surface de contact, aucun contact, où y a-t-il une grande pression?
- Quels changements se produisent-ils si je plie mes genoux et que je pose mes pieds à plat, si je saisis mes genoux avec les mains... ?
- Où mon dos s'arrête-t-il, qu'est-ce qui permet à ma tête de bouger?
- Voyage à travers ton corps: commence à un endroit sur lequel tu peux aisément te concentrer. Essaie de trouver des endroits plus difficilement accessibles.



☞ Mesure de l'envergure et de la grandeur.

☞ Faire la roue: voir bro 3/3, p. 22

**Comme un chat:** Couchés à plat ventre, front appuyé sur le revers des mains, nous nous imaginons que le soleil est en train de se lever et qu'il se met à nous réchauffer. Nous sentons sa chaleur dans la nuque, dans le dos, sur les mollets. Lentement, nous nous mettons à mouvoir, et à nous étirer au soleil tout en bâillant.

- Comme des chats, nous nous dressons sur nos quatre pattes, nous faisons le gros dos, nous nous étirons tantôt vers l'arrière, tantôt vers l'avant, et, de temps en temps, nous nous mettons en boule.

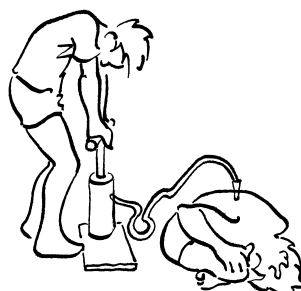


☞ Une musique douce contribue à intensifier les sensations.

☞ Enfants du soleil et de la lune: voir bro 2/3, p. 31

**Pompe à air:** Assis en tailleur, nous laissons notre corps "se dégonfler": la tête tombe en avant; à chaque expiration, le front se rapproche toujours un peu plus du sol; nous entendons l'air s'échapper de notre corps.

- Mon expiration fait un certain bruit (libre).
- Pendant que A expire en ronronnant, B lui tapote légèrement sur le dos avec la paume de la main. On perçoit un son vibrant.
- A est entièrement "dégonflé". B le regonfle avec une pompe à vélo imaginaire.
- A est complètement décontracté et est couché transversalement sur B (B à quatre pattes). B s'abaisse lentement, A essaie de maintenir sa position.
- B essaie de remettre la tête de A en place; cependant, celle-ci retombe toujours sur le côté.



☞ Garder la bouche légèrement ouverte et les yeux fermés, ceci peut aider pour la décontraction.



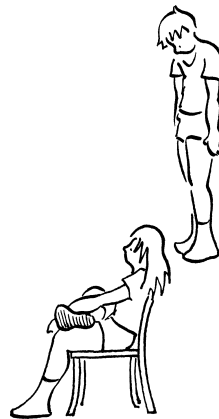
## 1.10 Attitudes corporelles

Nous attachons une grande importance à notre tenue du corps et ce, pas uniquement pour des raisons de santé. Nos attitudes corporelles peuvent aussi refléter nos sentiments les plus profonds, raison pour laquelle les enfants ont souvent tendance à se baser sur les apparences extérieures pour juger autrui.

**Tu peux te faire tout petit, mais aussi très grand!**

**Expression corporelle:** Trouver des expressions qui décrivent des attitudes, comme p.ex.: "ne baisse pas les bras"; "fier comme un coq"; "gonflé"; "monter sur ses grands chevaux"; "traîner la patte". Reproduire ces émotions intérieures en mouvements visibles ou en attitudes corporelles.

- Comment se comporte une personne fatiguée, abattue, qui plie l'échine . . . ?
- Le défilé militaire symbolise une certaine efficacité: imiter la parade (militaire).
- Marcher comme Astérix et Obélix! Pourquoi l'un a-t-il l'air plutôt pataud et l'autre malin?
- "Etre assis sur des oeufs": Au fait, comment nous, êtres humains, nous asseyons-nous? Les enfants prennent diverses positions assises et les comparent.



☞ Expression orale: les images sont pleines de messages: interpréter une image ou une peinture par le mouvement.

☞ Musique: quel style de musique nous fait "planer", lequel nous fait-il "sortir de nos gonds"?

☞ Comment nous comportons-nous vis-à-vis de personnes handicapées?

☞ Etre assis: voir bro 7/3, p. 5

**Expériences opposées:** Seuls ou avec aide, les enfants expérimentent des positions droites/relevées en alternance avec des positions rondes/courbées ainsi que l'opposition entre la contraction et la décontraction.

*S'allonger:*

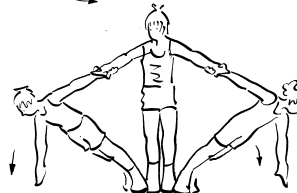
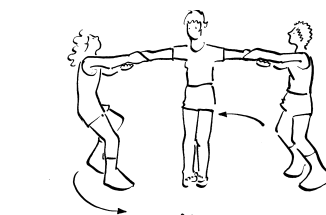
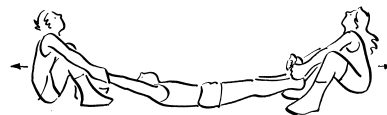
- Se mettre sur la pointe des pieds. Etendre les bras vers le ciel, sans tirer la tête en arrière.
- A trois: un enfant est couché sur le dos, deux autres l'étirent délicatement en le saisissant par les bras et par les jambes. Changer les rôles après trois tractions (durée env. 15").

*Etre droit et rigide:*

- Croix tournante, à trois: un enfant est debout sur ses talons et prend la position d'une croix. Deux autres enfants le tiennent par les avant-bras et tournent la "croix", sans la faire tomber.
- La tente: les enfants sont par trois debout, les pieds appuyés les uns contre les autres. L'enfant du milieu tient les deux autres par une main. Ceux-ci se laissent descendre lentement, corps tendu, en relâchant peu à peu les bras. La tente peut-elle tenir debout?

*Se mettre en boule, puis s'étendre à nouveau:*

- Jusqu'à quel point peux-tu te faire petit en restant debout (aussi en donnant la main à un(e) partenaire)?
- Poupée de tissu, à deux: A est couché sur le dos, dé-tendu. B saisit les mains de A et les tire doucement en direction de ses pieds, jusqu' à ce que A soit en position recroquevillée.
- Se redresser/se courber par deux: B est assis en tailleur et se penche en avant en faisant le dos rond. A s'agenouille derrière B et pose ses mains de part et d'autre de la colonne vertébrale dans la région des reins. Au fur et à mesure que ses mains montent en direction de la nuque, B se redresse.



⚠ Les enfants qui aident doivent eux aussi faire attention à leur tenue (dos droit, genoux fléchis).

➔ Aussi possible par deux; tirer seulement à une extrémité.

☞ Activité possible: créer une colonne vertébrale avec du fil de fer ou de la pâte à modeler. Parler de la structure et de la fonction de la colonne vertébrale.

## 1.11 Jouer avec une balle de rééducation

La balle de rééducation (ou ballon de physio ou ballon-siège) offre une multitude de possibilités de jeux attrayants: elle projette à terre les enfants comme un âne bourru. Pourtant, avec un peu d'adresse et une bonne tenue du corps, ils réussissent à rester dessus. ● A réaliser aussi sur une pelouse.

**Peux-tu planer comme un parachutiste, monter à cheval et faire du rodéo?**

**Planètes:** Les balles sont réparties de manière équitable entre 2–5 enfants. Chaque groupe fait rebondir sa balle et essaie de sautiller au rythme de celle-ci.

- Pouvez-vous faire rebondir la balle à une hauteur qui vous permette de vous placer dessous? La maintenir en équilibre au-dessus de vos têtes comme un globe.
- Votre globe peut-il graviter autour du soleil (point fixe identique pour tous)?
- Ces planètes peuvent-elles se rencontrer et même se toucher sans tomber?



☞ Quel est le nom des planètes du système solaire?

**Quitter le sol:** Un enfant est couché à plat ventre, décontracté sur une balle de rééducation. Une légère pression rythmée avec les mains posées à plat sur le dos de l'enfant (dribbler) lui donne un mouvement de ressort ou le fait même légèrement rebondir.

- Planer comme un parachutiste en chute libre! Comment les autres peuvent-ils accompagner le mouvement: au niveau du ballon, du corps?
- A genoux sur la balle: la monter comme au rodéo.
- Un enfant est couché sur la balle en position dorsale, comme un tronc d'arbre. 4 enfants au maximum essaient de rouler ce "tronc", de le "scier" par des mouvements de va et vient et de le redresser sur ses mains ou sur ses pieds avec le soutien de la balle.
- Transporter le "tronc d'arbre" en avant, en arrière, à l'aide de plusieurs balles.



☞ Changer souvent les rôles.

● Ev. utiliser des tapis.

● Pas de dos cambré: proposer de l'aide.

**La paire d'acrobates:** A est couché sur le dos, la balle est posée sur son ventre. B se couche à plat ventre (longitudinalement ou transversalement) sur la balle ou s'assied dessus. De quelle manière A peut-il stabiliser la balle et/ou B? Plus les prises sont proches du tronc, plus la figure est stable. Exemples:

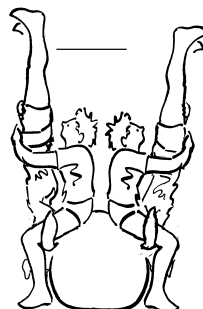
- A plat ventre, longitudinalement, même sens: se tenir par les épaules.
- Idem, mais dans le sens opposé. Prises aux genoux
- Changer les positions sans se lâcher.
- Agrémenter d'une musique de cirque.



● Un troisième enfant aide jusqu'à l'obtention d'une situation d'équilibre. Installer des carrés de 2 tapis pour chaque groupe de 3.

**Troupe d'acrobates:** Par cinq ou six: A et B sont assis dos à dos sur la balle de rééducation et forment ainsi le point d'ancrage pour la construction du groupe. Leurs cuisses forment des surfaces d'appui idéales pour les pieds, les bras ou le tronc. Les enfants s'organisent et déterminent qui est responsable de la figure, comment ils vont la construire, puis la redémonter.

- Dans un premier temps, les enfants dessinent le projet de figure souhaité. L'enseignant peut leur donner des conseils.



☞ Voir références musicales.

● 1–2 aides par groupes assurent la sécurité en cours de construction. Tous sans chaussures. Un élève dirige les manoeuvres.

● Important: s'élever en même temps.

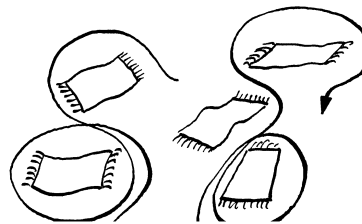
## 1.12 Glisser sur des morceaux de moquette

Des morceaux de moquette posés sur leur surface antidérapante peuvent servir d'obstacles ou de marques pour certaines suites de pas. Si les enfants les retournent, ils peuvent se pousser ou se tirer facilement en variant les positions.

**Foncer comme sur un tapis volant!**

**Obstacles:** Les tapis sont répartis dans la salle (face caoutchoutée dessous). Les e. se déplacent au rythme de la musique et décrivent une route sinueuse autour des obstacles. Ils prennent des trajectoires anguleuses, arrondies ou franchissent tous les obstacles en sautant.

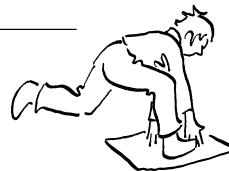
- Courir en rythme: placer les tapis à des distances régulières, franchir les tapis en réalisant deux pas, un saut de galop de côté, deux sauts de sauterelle, etc., entre les différents obstacles.
- Organiser une petite course en slalom, un parcours avec dribbles, une piste pour planches à roulettes.



⇒ Planche à roulettes : voir bro 3/3, p. 25; fossés et obstacles: voir bro 4/3, p. 11; jeux de balle brûlée: voir bro 5/3, p. 26

**Espace limité:** Répartir les tapis. Les e. se déplacent en musique, par groupes de 3. A l'arrêt de la musique, ils réalisent le plus vite possible les tâches suivantes:

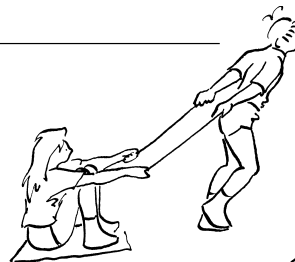
- Se tenir debout à quatre pattes sur un tapis.
- Toucher le tapis avec "3 pattes", avec la tête et 1 main ou avec 2 dos, avec 2 pieds et 1 main.



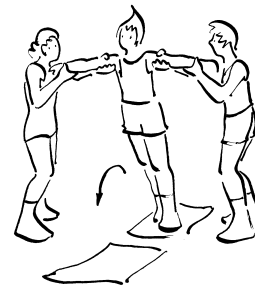
⇒ Musique: p.ex. DONNA SUMMER: «Romeo»; cassette ASEP No. 5

**Pousser - tirer:** Les tâches motrices à deux et l'observation mutuelle ont pour but d'encourager les enfants à trouver des solutions individuelles.

- Se tirer de diverses manières, p.ex. par les pieds, par les bras, avec une corde, un cerceau, une chambre à air, sur un morceau de moquette ...
- "Essayez toutes sortes de positions, p.ex. couché, assis, debout ...!"
- "Essayez de vous pousser les uns les autres!"
- "Essayez aussi par groupes!"
- Tracer un parcours de slalom avec des piquets. "Qui peut le contourner sans les faire tomber?"
- Sauts en snowboard: A est légèrement accroupi sur un morceau de moquette (= snowboard) et se laisse tirer par B et C. A est-il capable de décoller et de retomber sur un autre "snowboard" avec le soutien de B et C?



⊗ Porter des chaussures! Tirer en gardant toujours le dos droit!



⊗ Assurer une aide efficace: B et C saisissent A par les bras.

**Les bottes de sept lieues:** Traverser la salle en faisant des pas de géants sur 2 tapis.

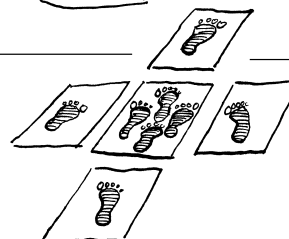
- Inventer un parcours d'agilité avec tâches complémentaires, p.ex. lancer une balle!
- Essayer de glisser à la descente sans danger.
- Glisser, puis décoller comme un sauteur à ski pour retomber sur un tapis de chute.



⇒ Lancer en jouant: voir bro 4/3, p. 22 ss.

**Quadruplés:** Par quatre sur 5 morceaux de tapis. Trouvez des modes de déplacements originaux!

- Y a-t-il d'autres possibilités?
- "Essayez de vous déplacer en rythme!"
- 2 enfants tirent, 2 autres se laissent tirer, etc.



⇒ Pour tous les exercices: au lieu de tapis, utiliser aussi des pantoufles en feutre, de vieilles chaussettes épaisses ou des "skis" en carton fabriqués par les enfants.

## 2 Se mouvoir en rythme

### 2.1 Expérimenter le rythme

Le mouvement rythmé implique l'être tout entier et est source de plaisir. Les enfants expérimentent quotidiennement une grande quantité de rythmes différents; ils ont souvent des comportements rythmiques spontanés et s'adaptent en général rapidement à n'importe quel rythme simple. Le rythme et la découverte sont étroitement liés. Le mouvement rythmique anime, soutient, donne de l'assurance, de la sécurité, lie les forces, peut calmer et motiver.

#### Susciter le rythme dans le mouvement

L'expérimentation et les jeux de rythmes, la découverte progressive des notions de temps, de mesure, de rythme et de dynamique sont fondamentales à ce stade de la scolarité. Les enfants découvrent leurs rythmes et formes propres et s'adaptent aux impulsions données par les autres enfants. L'un des objectifs principaux du mouvement rythmique est l'affinement de la perception des sens, spécialement dans les domaines auditif, visuel et tactilo-kinesthésique.

#### Éléments constitutifs du mouvement rythmique

Les éléments qui composent le mouvement rythmique sont le temps, la mesure, le rythme et la dynamique.

**Temps:** Battement régulier sans accent (synonyme de tempo). Exemples:

- Sentir le tempo, se mouvoir sur le tempo, trouver un tempo commun, jeux de tempo (...)

**Mesure:** En accentuant (temps fort - temps faible) la première partie de la mesure, plusieurs temps reliés composent une mesure (mesure à 2, 3, 4 temps). Exemples:

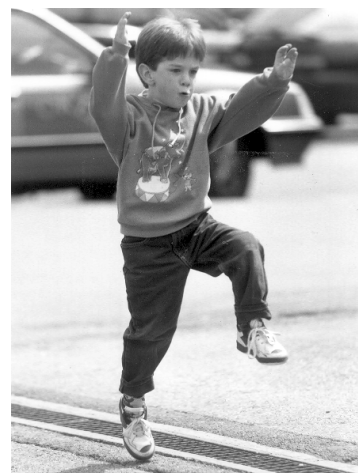
- Temps accentués, non-accentués, réguliers, irréguliers, jeux de temps, etc.

**Rythme:** Organisation d'une succession de temps, avec accents. Exemples:

- Rythmes avec des mots tels que prénoms, noms d'objets de jeu ...
- Rythmes personnalisés et d'autres personnes
- Vivre et découvrir des modes de déplacements élémentaires (courir, marcher, sautiller ...) et varier l'amplitude des mouvements ...
  - ... *Cadence:* lente, rapide, accélérée, décélérée, pause;
  - ... *Espace:* grand, petit, diagonal, en avant, en arrière, de côté, serré, large;
  - ... *Force:* mouvement lourd, léger, tension, détente, avec opposition.
- Observer des mouvements du quotidien, d'animaux, les reproduire en rythme.

**Dynamique:** Energie mise dans un déroulement rythmé. Exemples:

- Bruyant, silencieux, fort, faible, tendu, relâché
- Exprimer avec la voix des déroulements dynamiques, varier l'énergie.



☞ Expression orale: Poèmes avec intonations rythmiques bien distinctes.

## 2.2 Rythmes du quotidien

Dans la vie journalière, on peut distinguer les rythmes les plus divers. Nous vivons, découvrons et varions par le rythme des actions telles que voler comme un oiseau, marcher comme un être humain, être debout et se rencontrer.

**Oiseaux:** Comment les différents oiseaux volent-ils? Les grands oiseaux à ailes larges, les petits faisant des mouvements rapides; différentes positions d'ailes, divers tempi et fréquences de battements d'ailes.

- Les oiseaux planent au-dessus de la ville, que voient-ils? Les observations sont prononcées en rythme, p.ex. "beau-coup-de-voitures" (rythme de syllabes).
- Les oiseaux atterrissent. Comment procèdent-ils, de quelle manière se déplacent-ils sur le sol?



- ☞ Vie quotidienne: images d'oiseaux, espace vital des oiseaux, chants d'oiseaux. Insérer la chanson "Aux Champs-Élysées".

**Population citadine:** Traverser une marée humaine. Observer les alentours, varier les déplacements et le tempo. Toujours plus de personnes se rencontrent. Elles se croisent et discutent les unes avec les autres dans des espaces toujours plus restreints.

- Les passants essaient de traverser une route très fréquentée: en esquivant, avec timidité, avec assurance.
- Certains promènent leur chien, d'autres flânent et observent. Des touristes étudient le plan de la ville et demandent de l'aide. Deux personnes se disputent une place de parc. Un policier donne des contraventions, etc.
- Certains se baladent, se pavanent, se dépêchent, se promènent, etc. S'arrêter au signal, puis continuer.



- ☞ Donner différents tempi avec des instruments de percussion ou avec la voix. Limiter l'espace, éviter les collisions, accompagner par le rythme.

**Bonjour:** Se déplacer en av., en ar., de côté, saluer brièvement une personne après un contact visuel.

- Se saluer avec le postérieur, avec les pieds, les genoux, les coudes, le dos. Répéter le salut à plusieurs reprises en rythme, accentuer le mouvement.
- Prendre congé: en faisant des signes, en pleurnichant...
- Une foule attend à la station du métro: qui peut dérober un objet fixé aux vêtements de quelqu'un (p.ex. une pince à linge) sans qu'il ne s'en rende compte?



- ☞ Laisser trouver des formes de salutations individuelles, mais s'adapter au rythme extérieur. Comment les différents peuples se saluent-ils? Quelles sont les coutumes dans les autres pays?

**Mannequins:** Nous découvrons différentes sortes de mannequins. Marcher, s'arrêter, prendre une pose. S'immobiliser un instant, puis poursuivre son chemin.

- Travail de groupes: créer différentes vitrines contenant des mannequins. Chacune doit avoir un thème, comme p.ex. "articles de sport", "Noël", "été", etc.
- Transport d'un groupe de mannequins dans un autre magasin pour y être réinstallées.
- Les poupées sont couchées, debout, assises et immobiles en vitrine. Mais durant la nuit, des sons musicaux les animent: se mouvoir d'abord sur place, faire des mouvements toujours plus amples; les poupées dansent, puis retrouvent leur position initiale.
- Les poupées se mettent à bouger comme des robots.



- ☞ Seuls ou par petits groupes. Alternier tension et relâchement musculaire.

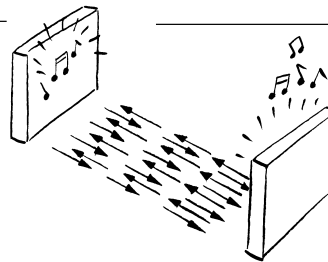
- ☞ L'enseignant peut agrémenter les différentes séquences d'un accompagnement acoustique.

## 2.3 Jeux de rythmes

Les mots rythmés, tout comme les rythmes moteurs sont autant de combinaisons élémentaires. Un langage rythmé peut soutenir l'intensité et l'expérimentation de mouvements rythmiques.

**Notre voix peut soutenir, accompagner, amplifier et rythmer des mouvements.**

**Les chaussettes de l'archi-duchesse:** 2 groupes sont face à face à une certaine distance. Chacun choisit une combinaison de mots, comme p.ex.: les chaussettes de l'archi-duchesse sont-elles sèches? Tout le groupe prononce la phrase en rythme et se dirige vers le mur opposé. L'intensité vocale et motrice augmente au fur et à mesure que les groupes se rapprochent. L'apogée se situe auprès du mur opposé; sur le chemin du retour, l'intensité décline à nouveau. En chemin, les groupes se rencontrent, mais ne se laissent pas troubler.



⌚ Aider pour le choix des mots. Préparer év. la phrase durant la leçon de lecture ou à la leçon de chant.

⚠ Veiller à ce que tous les membres du groupe puissent suivre. Le cas échéant, former des groupes plus petits.

**Envoyer une pulsation:** Les enfants forment un cercle. On envoie une pulsation en voyage. Frapper une fois du pied et transmettre au voisin de droite. Orienter son corps distinctement vers le voisin.

- Retransmettre la pulsation sur un tempo régulier.
- Transmettre la pulsation en cadence accélérée, c.-à-d. en vitesse croissante.
- Envoyer une seconde pulsation qui essaie de dépasser la première.
- Envoyer la première pulsation vers la droite, la seconde vers la gauche.
- Chaque enfant peut changer de sens à volonté: orienter son corps de manière visible vers le suivant.
- Est-il possible de transmettre une première pulsation avec les pieds, puis une seconde avec les mains?



⌚ Veiller à la précision. Bon exercice de concentration!

**Cuisses-pied-mains-doigts:** Disposition en cercle. La maîtresse introduit chaque "instrument corporel" sous forme rythmique avec les élèves: taper sur les cuisses, avec un pied, frapper dans les mains, claquer des doigts: M démontre, les enfants répètent les phases.

- Nous répétons une forme imposée sur 4 temps avec "cuisses-pieds-mains-doigts" jusqu'à ce que tous les enfants aient intériorisé l'enchaînement rythmique.
- A tour de rôle, les enfants peuvent inventer une forme rythmée qui sera reprise de tous.



⚠ Conserver si possible le même tempo de base.

⌚ Savoir démontrer des formes rythmiques comportant différents degrés de difficultés.

**Rap des prénoms:** Disposition en cercle. Tous frappent un même tempo avec le pied, l'accompagnent avec la voix et frappent des accents personnalisés avec les mains (=trame rythmique). Tous prononcent leur prénom de manière rythmée et en vrac. A la longue, le prénom de chacun s'enrichit d'accents (Ni-co-co-las) et de mouvements adaptés. Peu à peu, tous les enfants obtiennent un rap des prénoms au son de la voix et en mouvements.

- L'enseignant frappe ou tambourine un rythme à 4 temps. A tour de rôle, les enfants prononcent leur prénom, les autres reprennent et répètent en rythme.



⌚ Durant toute la séquence, il est nécessaire de respecter le tempo, afin que peu à peu, tous soient portés par le rythme et puissent s'y intégrer.

## 2.4 Rythmes avec une corde tournée

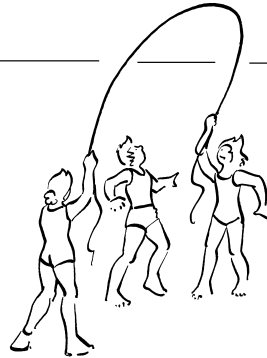
Les jeux avec la corde tournée favorisent le développement du sens du rythme. Les enfants l'expérimentent aussi bien en tournant la corde qu'en sautant. Il est possible de donner un caractère transdisciplinaire aux exercices de corde tournée en faisant compter les enfants ou en les faisant réciter des vers.

**C'est chouette, de savoir sauter avec une corde tournée!**  
**Exerçons-nous!**

**P'tit Nounours** (groupes de 4): Deux enfants tournent une longue corde ou deux cordes à sauter nouées ensemble (long. 4-6 m). Un enfant essaie de franchir la corde le plus souvent possible.

- Qui réussira le plus grand nombre de sauts?
- Ceux qui tournent la corde récitent un vers (voir ci-dessous). Un enfant saute et essaie d'exécuter les tâches correspondantes.

"P'tit Nounours, p'tit Nounours, fais demi-tour  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, recourbe-toi  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, dis bonjour  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, montre-nous un pied  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, ferme les yeux  
P'tit Nounours, p'tit Nounours, quel âge as-tu?"



⚠ Sauter en souplesse et sans bruit (retomber comme une plume).

🏠 Exercice pour les degrés 1 et 2

**Sauter par deux** (groupes de 4): deux enfants tournent une longue corde ou deux cordes à sauter nouées ensemble (long. 4-6 m). Deux enfants essaient de franchir la corde le plus souvent possible. Sont-ils capables de planifier et coordonner l'entrée et la sortie?

- Difficulté supplémentaire: les enfants se passent une balle tout en sautant.
- Se crocher par un bras et exécuter une petite danse en rond tout en sautant.
- Ensemble, exécuter un rythme frappé, p.ex. se taper sur les cuisses, puis taper dans les mains du partenaire en alternance.



🏠 Exercice pour les degrés 2 et 3

**Course en huit:** Une corde longue (voir ci-dessus). Deux enfants courent en huit autour des deux camarades qui font tourner la corde. Ils peuvent soit franchir la corde, soit passer dessous, selon la situation.

- Les enfants essaient de stabiliser leur vitesse de course de manière à pouvoir franchir ou passer sous la corde sans aucune hésitation, ni accélération.

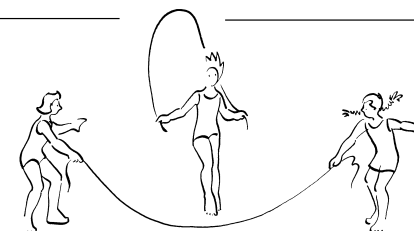
**Rangée de cordes:** Toutes les cordes tournent au même rythme et sont à égale distance l'une de l'autre.

- Les enfants essaient de passer sous les cordes tournées sans s'arrêter.
- Les enfants essaient de franchir les cordes tournées sans s'arrêter. (rythme de pas réguliers et toujours identique, p.ex. pas - pas - saut ...).



**Acrobaties:** Autre acrobaties avec la corde tournée:

- Tourner sur soi, s'accroupir en sautant ...
- Sauter à la corde à l'intérieur de la corde tournée.
- Lancer une balle en l'air, puis la rattraper.
- Renvoyer une balle lancée par un(e) camarade.
- Et pour les vrais artistes: dribbler une balle!



🏠 Exercices-test:  
Pour les élèves de la 1<sup>ère</sup> à la 4<sup>ème</sup> année, en adaptant la difficulté.

## 2.5 Accompagnement rythmique du mouvement

### Accompagnement élémentaire du mouvement

Les mouvements peuvent être accompagnés et soutenus par des sons, des tonalités ou des bruits qui retentissent simultanément au mouvement. Divers accompagnements élémentaires sont utilisables: la voix, les mains, les pieds, tout le corps, instruments de percussion, instruments fabriqués par les enfants. L'accompagnement moteur contribue largement à l'éducation globale des enfants.

➔ Apprendre et enseigner le mouvement rythmique: voir bro 2/1, p. 8 s.

### Accompagnement musical du mouvement

L'emploi de la *musique* peut avoir différents buts:

- Enthousiasme, motivation, animation
- Jeu, suggestion, sensation
- Improvisation, création, créativité
- Bien-être, ambiance, atmosphère
- Soutien, apprentissage, conduite

### Buts de l'accompagnement moteur

- A l'origine, l'être humain est un être rythmé. Les enfants, en particulier, réagissent spontanément et avec enthousiasme au rythme et à la musique.
- Grâce à l'utilisation d'un support musical, les expériences motrices des enfants s'élargissent.
- Sensibilisation des enfants aux éléments de la création musicale comme rythme, tempo, pauses, dynamique, accents, formes et, de ce fait, à la musique en général.
- Les enfants cherchent une réponse aux impulsions externes, év. à des signaux (musique) et se meuvent en conséquence. Ils développent ainsi la créativité.
- Les enfants se soumettent aux mêmes structures musicales (rythme, tempo, dynamique, caractère, etc.) et créent un lien entre eux.



### Pistes pour l'enseignement

- Un extrait d'un morceau de musique est peu envisageable à ce stade.
- Recommandations: danses populaires, musique composée spécialement pour des formes ludiques, improvisations, créations et musiques à caractère pédagogique et méthodologique adaptées à l'âge des enfants.
- Un accompagnement moteur élémentaire est indiqué et approprié à ce stade. Exemples: chants avec et sans accompagnement musical, vers, morceaux instrumentaux rythmiques et mélodiques.
- L'accompagnement du mouvement doit si possible naître à partir de la situation d'enseignement, provoqué aussi bien par l'enseignant que par les élèves eux-mêmes. La musique ou les instruments appropriés doivent être préparés à l'avance.
- Des instruments de percussion et des effets sonores spéciaux peuvent compléter et enrichir l'enseignement du mouvement.



## 3 S'exprimer

### 3.1 Jeux d'expression et de devinettes

Les exemples qui suivent se prêtent à l'introduction, ou la conclusion d'une leçon ou à un moment de détente. L'ordre de leur présentation est aléatoire.

🗣 Expression orale: Jeu d'interprétation.

**Loto sportif:** Ensemble, nous regardons des pictogrammes, nous nommons les disciplines sportives, les expliquons pour nous assurer que toutes les images sont bien connues. Le jeu se joue par groupes de 4. Chaque groupe reçoit un carton illustré et un jeu d'images. Les images sont posées par terre à une distance de 10-20 m. Tous sont derrière une ligne. Deux enfants du groupe vont chercher une image, l'interprètent par le geste et font deviner la discipline à leurs coéquipiers. Dès que le mot est trouvé, les enfants peuvent recouvrir le champ correspondant sur le carton avec la bonne image. Changer les rôles. Le premier groupe qui parvient à recouvrir une ligne horizontale ou verticale crie "Quine!".

- Tâches supplémentaires (p.ex. slalom) à l'aller.
- Accompagner les interprétations avec la voix.
- Interpréter la discipline sous forme d'image arrêtée.



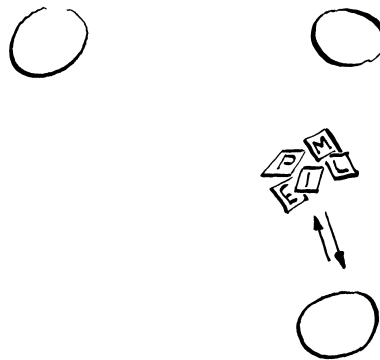
➔ Voir directives d'organisation J+S. Autres signes connus: panneaux de circulation, pancartes indiquant les WC, signes de mains.

➔ Sous cette forme, destiné aux enfants de 3/4ème années.

➔ Pour les enfants de 1ère et 2ème année: préparer des cartes sur lesquelles figurent des animaux que l'on peut facilement imiter par le mouvement.

**Chercher des mots:** Plusieurs petites cartes comportant la description d'un métier ainsi qu'une grosse lettre sont retournées au milieu de la salle. Les enfants sont répartis dans les 4 coins par groupes. Tâche: 2-3 enfants courent vers le milieu, tirent une carte et vont interpréter le métier correspondant auprès de leur groupe. Si la réponse est exacte, le groupe peut garder la carte et obtient ainsi une lettre qui contribuera à la formation d'un mot comportant au moins 4 lettres. Dès que tous les groupes ont trouvé un mot, ils l'interprètent devant les autres sous la forme d'image arrêtée ou de petite histoire. Les autres groupes essaient de deviner.

- Au lieu de métiers, les cartes peuvent comporter des activités, des propriétés, des contes ou des dictons.
- Interpréter le mot avec des lettres humaines.



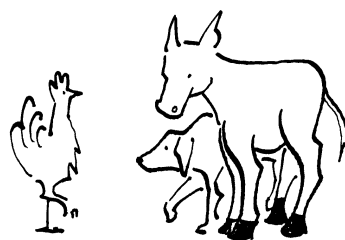
⚠ Condition: les enfants doivent savoir lire correctement. Possible dès la 2ème année.

➔ Langage et langage du corps: voir bro 2/3, p. 27

🗣 Lettres dans l'espace: voir bro 2/3, p. 10

**Rencontres animales:** Par petits groupes. Chacun de ceux-ci choisit un animal qu'il désire interpréter. Dans un premier temps, les enfants cherchent les mouvements et les modes de déplacements correspondant à l'animal en question. Ensuite, tous les animaux se mettent en route et se rencontrent. Que se passe-t-il?

- Ils se déplacent comme les Musiciens de Brême.
- "Pierre et le loup" (Prokofiev), "Le carnaval des animaux" (Saint-Saëns) ou le "Casse-Noisette" (Tchaikovsky) et une multitude de dessins animés, comme le "livre de la jungle" (Disney) sont autant de sources d'inspiration inépuisables pour les interprétations motrices.



🗣 Leçon de chant: nous décrivons ce que les sons nous suggèrent et nous interprétons l'histoire par des mouvements.

## 3.2 Au pays des rêves

Les rêves se prêtent bien à l'expression et à l'interprétation de nos sentiments par le mime, la gestuelle et notre corps tout entier. En rêve, nous nous sentons tantôt grands et forts, tantôt petits, craintifs et faibles. Un poème est à la base de toute une série de jeux d'expression corporelle.

**Nous voici plongés dans le monde des rêves! Que pouvons-nous y observer?**

**Raconter et interpréter des rêves:** Tous sont en cercle et racontent des rêves vécus. Certains sont merveilleux, mais d'autres, au contraire, inspirent la crainte et l'effroi. Nous essayons d'interpréter nos rêves.

- Dessiner la peur et la joie avec de la peinture à l'eau.
- Accentuer les mouvements caractéristiques des rêves avec des foulards en couleur.
- Reproduire en séquences motrices des atmosphères: de petits groupes présentent leurs rêves.
- Lire le poème. Les enfants font les mouvements correspondants spontanément. Répéter à plusieurs reprises. Les enfants récitent avec la maîtresse. Apprendre le poème en mouvement.

**Au magasin des rêves**

**A Taitin, au bazar  
Il y a des rêves, quel hasard!**

**Des petits, colorés et rigolos,  
Avec toutes sortes de thèmes,  
même les plus beaux.**

**Il en a acheté 30 mètres, Flori  
Et avec trois ans de garantie!**

**Le voici, tout petit, dans son sac  
transparent,  
Bien emballé, léger et tout blanc.**

**On peut s'en servir quand on veut  
Après quoi il faut faire un voeu!**

d'après Friedrich Hofmann

**Oiseaux des rêves:** Quels oiseaux les enfants connaissent-ils? Quels sont les traits qui les caractérisent, p.ex. une colombe, un moineau, un hibou, etc. Les oiseaux des rêves savent voler, sautiller, chanter, etc. Nous représentons le bien et le mal par le mouvement. Quelle mimique et quelle gestuelle exprime quelque-chose d'étrange, laquelle souligne-t-elle la joie?

- Dans notre rêve, deux monstres s'affrontent. Chacun veut impressionner l'autre. Quels mouvements font-ils? Quelle expression décrit une influence dominante? Quelle est celle de la soumission? Par deux, les enfants expérimentent diverses possibilités.
- Idem, mais A bouge au ralenti, B en accéléré.
- Comment les animaux s'effraient-ils mutuellement?



⇒ Former des paires exprimant une opposition. Accorder un temps d'essai suffisant. Les observateurs peuvent donner des impulsions pour renforcer l'interprétation.

🕒 Utiliser des images, des bandes dessinées abordés en classe auparavant.

**Au secours!** Comment vous sentez-vous, lorsque vous êtes poursuivis dans vos rêves? Reproduire ces sentiments en mouvements et s'observer mutuellement: sommes-nous en mesure de comprendre le message?

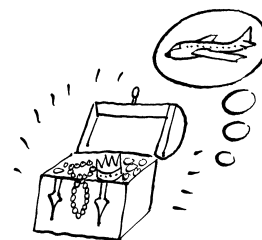
- Parfois, en rêve, nous avons l'impression que nous faisons du surplace ou nous nous sentons légers comme une plume. Faire les mouvements au ralenti.
- Quel bonheur: promenade au pays des fées! Nous n'avons plus rien à craindre. Ensemble, nous adoptons une démarche insouciant et exprimons la joie.



⇒ Si nécessaire, donner des signes qui décrivent les émotions: la respiration s'accroît, les yeux expriment la peur, le regard est agité ...

**Acheter le rêve des rêves:** Préparation: par petits groupes, les enfants choisissent un rêve qui leur tient à cœur et exercent son interprétation. Ils imaginent la fin de leur rêve. Un peu plus tard, un marché des rêves dans lequel un marchand (év. l'enseignant) en fait jouer les déroulements est ouvert. Quels rêves les différents groupes désirent-ils acheter et quel prix vont-ils payer?

- Les rêves peuvent aussi être reliés à un lieu, p.ex. rencontre avec les éléphants d'Afrique, avec le froid du grand Nord, avec la chaleur du désert, etc.



⇒ L'enseignant contribue à la simplification des séquences motrices, à l'introduction de la mimique et de la gestuelle. Transformer la salle à l'aide d'engins. Utiliser év. une musique de fond.

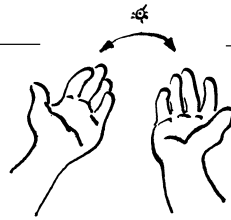
### 3.3 Le marché aux puces

Le marché aux puces est un paradis pour la fantaisie et la créativité! Par diverses idées de représentation, les enfants découvrent leurs possibilités motrices et développent leur perception.

**Au marché aux puces, les puces sautent, les poupées parlent, les miroirs brillent.**

**Marché des puces:** Les enfants sautent comme des puces.

- Les puces mordent les enfants qui se grattent à divers endroits ou se tapent là où ça les démange.
- Alternier sauter comme des puces et se gratter.
- Faire bondir les puces d'une main dans l'autre, suivre les puces du regard.
- S'envoyer, se passer des puces.

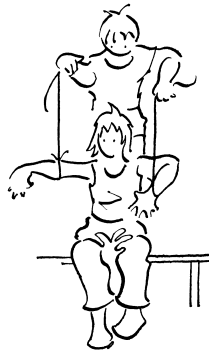


➔ Des objets provenant du marché aux puces peuvent faciliter l'abord du thème et susciter la fantaisie.

➔ Les yeux des enfants indiquent la trajectoire des puces.

**Poupées:** Les enfants bougent comme des marionnettes. A est couché sur le dos et B dirige ses bras, comme si A était attaché à des ficelles. Bouger seulement les mains, seulement les jambes ou la seulement la tête.

- B est debout sur un banc, A est assis devant lui. Des cordes à sauter relient les articulations de ses mains à B. B essaie de faire quelques pas avec A.
- Les poupées se transforment en robots. L'enseignant démontre des mouvements caractéristiques des robots, les enfants l'imitent.
- Robots guidés: A guide B par des mouvements significatifs, comme p.ex. toucher l'épaule droite = rotation de 90° vers la droite; appuyer sur la tête = stop, etc. Guider le robot vers un endroit spécifique.
- Robots télécommandés: Comment les enfants peuvent-ils les guider? Effectuer év. un parcours sans danger (yeux fermés).



➔ Ressentir les possibilités motrices au niveau des articulations. Un langage ou une voix modifiés amplifient les mouvements saccadés des robots.

⚠ Décisions claires.

**Petites voitures:** Comment ma voiture se déplace-t-elle? Expérimenter divers modes de déplacements, exécuter directement et accompagner avec des bruits.

- De quoi ma voiture a-t-elle l'air? Représenter des types de voitures: de luxe, rouillée, aérodynamique.
- Comment dois-je conduire par diverses conditions météorologiques: s'il neige, s'il pleut, s'il fait beau?
- Les différents types de voitures sont présentés sous forme d'un défilé.

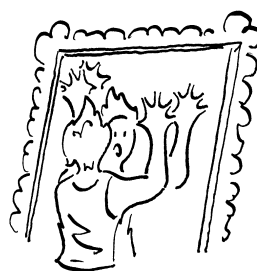


🚗 Installer un parcours de signaux de la circulation fabriqués par les enfants.

➔ Courir vite: voir bro 4/3, p. 9

**Miroir:** Les grands miroirs incitent aux grands mouvements en groupes et aux mouvements de conduire et être conduit. Où, peut-on trouver un grand miroir ou une paroi à miroirs? Donner aux enfants l'opportunité de se voir bouger devant un miroir et de s'observer.

- La personne enseignante commence à guider, ensuite, ce sont les enfants qui guident à tour de rôle.
- Memory en miroir: A et B s'observent dans le miroir. A démontre quelque chose et B essaie ensuite d'imiter le mouvement démontré, la gestuelle, la mimique ... qui l'accompagnent. B contrôle, corrige ... (év. sans paroles). Changer les rôles.



🪞 Journées de parents, ou journées portes ouvertes, représentations de classe lors d'une journée sportive.

➔ Image en miroir: voir bro 2/3, p. 9

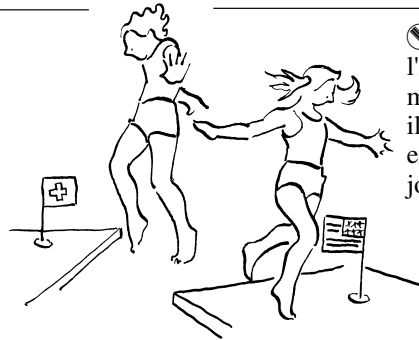
### 3.4 Voyage au Far-West

Un "voyage" vers un "autre monde" – p.ex. au Far-West – suscite la fantaisie motrice et l'interprétation des enfants (voir aussi "Texas blues, bro 2/3, p. 28 s.).

"Si quelqu'un part en voyage, il a plein de choses à raconter à son retour ..."

**Décollage pour l'Amérique:** Nous sommes à l'aéroport. Nous nous réjouissons du voyage.

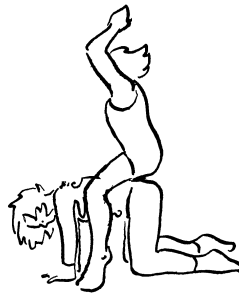
- Les enfants courent librement à travers la salle et autour des tapis les bras étendus sur les côtés. De temps en temps, ils se posent et font escale sur une île (aéroports).
- A est à quatre pattes, B est étendu à plat ventre sur son dos, les ailes (bras) étendus sur les côtés: A fait voler B, le fait monter, descendre, traverser des turbulences en le secouant, mais toujours de manière à éviter que B ne tombe à terre.



🕒 Réalité: où se trouve l'Amérique? Où et comment les Indiens vivaient-ils? Des tribus d'Indiens existent-elles encore aujourd'hui?

**Rodéo:** Les chevaux et les cavaliers doivent s'habituer les uns aux autres. B est assise et se cramponne sur A comme une cavalière de rodéo. A est à quatre pattes.

- Le cheval veut renverser sa cow-girl en s'agitant vigoureusement, mais doit toujours garder les mains et les pieds en contact avec le sol.
- Un cheval peut aussi trotter, franchir des obstacles (p.ex. tapis); il peut se dérober, se cabrer.
- Des chevaux de cirque présentent un numéro de dressage.
- Les chevaux ont des rênes: conduire l'animal au moyen de cordes à sauter. Où peut-on les fixer?
- Le cheval A veut suivre une ligne en avançant à quatre pattes, B le repousse de côté avec les hanches pour l'en empêcher. Contrarié, A refuse d'avancer un centimètre de plus.



🕒 Ne pas tenir autour du cou, ne pas s'asseoir dans le creux des reins. Exécuter seulement sur un tapis.

➡ Rivaliser: voir bro 3/3, p. 27

➡ Retenir quelques formes inventées par les enfants et les exécuter avec toute la classe.

**Tours d'adresse avec un lasso:** Chaque enfant s'exerce au maniement du lasso. Quels "trucs" sont-ils capables d'inventer?

- A et B essaient de toucher les pieds de l'autre avec le lasso. Tous deux se tiennent à une distance d'env. 3 m. (p.ex. derrière la ligne d'attaque et la ligne centrale du terrain de volley-ball) et tiennent la corde par une extrémité.
- Peuvent-ils élaborer un tour d'adresse en commun?
- A court en tenant la corde par une extrémité. B essaie de franchir la corde sans gêner les autres et sans marcher sur la corde.



➡ Changer fréquemment de partenaire

**Près du feu de camp** (ambiance du soir et nocturne): Quelques enfants chantent, préparent le camp pour la nuit, se racontent des histoires.

- Tous ensemble, ils réalisent une square-dance ou dansent une polonaise.
- Tous interprètent une scène finale avant de s'endormir: certains se bagarrent, deux autres font un duel, d'autres, enfin, prennent un dernier verre au Saloon.



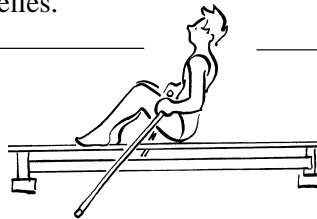
### 3.5 Ensemble, nous partons à l'aventure!

Les enfants développent leurs capacités de coopérer au sein du groupe. En outre, ils découvrent des formes de déplacements peu communes; ils simplifient leurs séquences motrices, p.ex. à la chasse (voir ci-dessous) et agrémentent le travail de groupe de leurs idées personnelles.

#### Comment vit-on dans le grand Nord?

**Ohé, du bateau:** Différents bateaux naviguent sur le lac. Décrire le type de bateau en exprimant par le mouvement, deviner celui des autres, p.ex. monoplace, biplace, sous-marin, bateau à vapeur ...

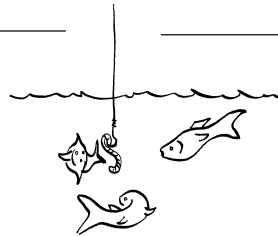
- Divers groupes font une excursion en bateau. Ils rencontrent quelques imprévus. Qui réagit et comment?



- ➔ Réduire les séquences motrices à l'essentiel. Adapter l'intensité et le rythme du mouvement aux autres membres du groupe. Inclure une petite plaisanterie.

**A la pêche:** Nous essayons diverses techniques de pêche, p.ex. pêche à la ligne, à la main, avec différentes sortes de filets et nous ramenons à terre aussi bien des petits poissons que des gros et pesants.

- Nous partons pour une expédition de pêche, seuls ou par petits groupes. Nous nous levons très tôt et partons en bateau. Retour au village avec ou sans butin.



- ➔ Pêcher avec ou sans accessoires. Les attitudes corporelles et les mimiques varient selon la grosseur du poisson.

**Près du cercle polaire:** Nous ramons jusqu'en Alaska en canoë (p.ex. planche à roulettes) et nous y mettons pied à terre. Comme il fait froid, ici! Nous avons très faim et nous partons à la chasse au renne, à l'ours, etc.

- Organiser des jeux de poursuites.
- Les enfants cherchent des noisettes, des baies, des champignons, etc. Qui trouve des objets cachés?
- Par la gestuelle, nous exprimons la température ambiante (chaud-froid) et avançons à travers les fourrés.

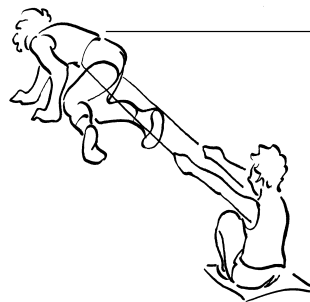


- ➔ Formes ludiques avec planche à roulettes: voir bro 3/3, p. 25 ou bateau à rames: voir bro 3/3, p. 31

- ➔ Jeux de poursuites: voir bro 4/3, p. 5 ss.

**Chiens de traîneaux** (attelages avec luge): Chaque conductrice va choisir ses chiens dans un chenil, les attelle devant le traîneau et part en expédition.

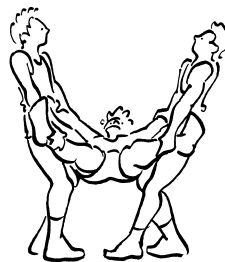
- Les chiens obéissent-ils à leur maîtresse ou lui jouent-ils un tour?
- Les huskies s'échappent et poursuivent (à quatre pattes) un lapin des neiges (= balle). Les conductrices essaient de s'emparer de la balle pour mettre un terme à ce jeu de chiens.



- ➔ Matériel possible: cordes à sauter, chambres à air, morceaux de tapis (voir aussi bro 2/3, p. 16)

**A la chasse:** Mettre sur pied des petites mises en scène de chasses. Exemples: Indiens, esquimaux, chasse à courre (cavaliers + renard), hordes de loups ...

- Comment peut-on transporter une proie, sans qu'elle ne soit trop lourde pour une personne seule.
- Discours de chasseurs: par le mime, chacun essaie de persuader l'autre qu'il a abattu le plus grand cerf, qu'il a pris le plus gros poisson. Les auditeurs prennent un air étonné, répandent la rumeur, se moquent des menteurs, etc.
- Représenter un tipi: Les enfants forment un cercle en se tenant par la main, bras tendus. Numéroté les enfants jusqu'à 2: tous les 1 se laissent tomber lentement en avant en veillant à une bonne tenue du corps, les 2 font de même, mais en arrière.



- 🌀 Coopération avec le groupe

- 🌀 Pas de charges inadaptées sur le dos; consignes claires, commencer lentement.

- ⚠ Commencer lentement et prudemment!

## 4 Danser

---

### 4.1 Danser en 1ère année

L'éducation à la danse à l'école n'est pas limitée à une forme de danse particulière. Elle peut englober différents styles de danses, voire être entièrement spontanée et créative. Il est cependant primordial que les enfants puissent s'identifier à leur danse, que la forme extérieure corresponde à leurs sensations intérieures et qu'ils se sentent à l'aise en vivant des formes de danses adaptées à leur âge.

Danser dans les premières années de l'école primaire implique, de la part de l'enseignant d'être ouvert aux impulsions et aux réactions spontanées des enfants; accorder une certaine liberté d'action, afin que les idées puissent être développées; ne pas utiliser une échelle de valeurs telle que "juste" ou "faux", mais susciter la collaboration, la participation active des enfants.

But premier: aider les enfants à affiner leurs capacités de perception pour qu'ils puissent développer leurs propres possibilités d'expression.

#### Danser à partir d'un thème

Danser signifie: s'exprimer dans des structures rythmiques et dynamiques. Dans un premier temps, à ce stade, il s'agit de donner un thème de danse tout en restant libre sur la forme pour créer ainsi le cadre et les impulsions nécessaires à la création.

Les sources d'inspiration de thèmes à danser sont multiples: atmosphères, images, sentiments, histoires, un livre illustré, une observation, un événement, un morceau de musique. Des impulsions précises et des associations aident les enfants à développer leurs idées. Un thème permet de donner du sens à la danse. Il cadre, aide à trouver les caractéristiques du mouvement et agrmente l'idée d'une certaine expression.

#### Danser avec créativité

Exprimer une idée par le mouvement requiert des impulsions: impulsions externes ou internes, situations motivantes telles que salles aménagées, objets et morceaux musicaux. Danser avec créativité signifie: trouver des possibilités d'expression personnelles ou varier à sa guise des formes imposées. Par des échanges ouverts, on peut éveiller des associations d'idées et transférer les images des enfants en mouvement. La tâche de l'enseignant consiste, d'entente avec les enfants, à transformer progressivement leurs mets en une forme rythmique.



➔ Danser: voir bro 2/1, p. 7

👉 Danser selon des thèmes de branches enseignées.

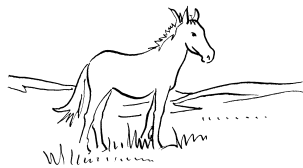
## 4.2 Texas blues

"Texas Blues" est une chanson qui fait partie du riche répertoire de la célèbre série "Sautecroche" de Marie Henchoz (➔ Références musicales: voir bro 2/3, p. 32; paroles: voir p. 29). Elle nous servira de base pour quelques exemples d'interprétation d'une chanson par le mouvement.

**Nous dansons sur l'histoire de "Jolly Jumper".**

**"Jolly Jumper, c'était son nom":** Les enfants se déplacent librement dans l'espace en imitant un cheval au pas: 8 pas en avant, s'immobiliser sur 8 temps. Reproduire des attitudes, à l'arrêt et en mouvement:

- Être fier, timide, curieux, craintif, furieux, triste, joyeux ...
- Imposer 4 formes et les enchaîner, exemple: être joyeux sur 8 temps, en mouvement; être furieux et taper d'un "sabot" sur 8 temps, à l'arrêt, etc.
- Idem sur 4 temps.



➔ Accompagnement rythmique au tambourin. Pas de corrections, Expression spontanée des émotions; danser de manière créative!

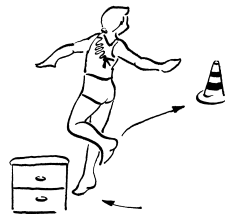
**"... Et malgré tout, il était content de son sort":** Par deux, joyeux, les chevaux se déplacent côte à côte. Ils essaient de synchroniser leurs pas et leurs expressions. Ils inventent et exercent une forme spontanée sur 8 temps et partagent leurs idées avec les autres paires. Certaines formes pourront être reprises collectivement.



➔ Accompagner avec des instruments de percussion ou avec la voix.

**Adapter ses déplacements:** Les enfants essaient d'atteindre un objet posés dans la salle sur 8 temps. Durant la pause de 8 temps, ils choisissent l'objet suivant. Varier la distance entre les objets, afin de permettre aux enfants d'adapter la longueur de leurs pas.

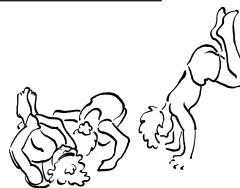
- Idem en franchissant l'objet au 8ème temps.
- Par paires: A démontre un parcours avec 4 objets, B observe, mémorise puis imite.



🕒 Perception de l'espace.

**Chevaux sauvages:** Tous ensemble, trouver les attitudes caractéristiques du cheval sauvage et les exprimer. Nous choisissons deux formes, p.ex.: 1. mains au sol, effectuer une ruade, 2. effectuer des mouvements verticaux de la tête, tout en piaffant.

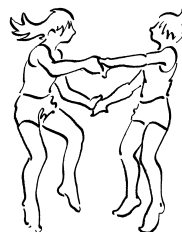
- Exécuter ces formes en rythme, exercer l'enchaînement.
- En canon, sur 8 temps: A rue, B piaffe, etc.



🕒 Mustangs: voir bro 6/3, p. 12

**Refrain:** S'exprimer et s'adapter à la musique de manière spontanée. Ensemble, nous nous déplaçons dans l'espace en pas marchés-sautillés, en pas chassés, etc.

- A deux, en miroir: 4 pas chassés à droite, frapper 4 fois dans les mains, 4 pas chassés à gauche (2x), ...
- Idem, en s'accrochant par un bras, en tournant sur place (pas marchés-sautillés), combiner deux pas.



🕒 Elaboration du refrain

🕒 Rodéo: voir bro 2/3, p. 25

**Danser et chanter:** Après avoir opté pour les formes correspondantes aux différents phrases musicales, les enfants tentent de lier la première strophe et le refrain.

- Un groupe de chanteurs accompagne les danseurs de leur chant.
- Qui peut chanter tout en dansant?



**"Jolly Jumper ...!"**

🕒 Préparer et exercer la chanson durant la leçon de chant.

**"Le vieux Billy sortait son nouveau chapeau"**: Les enfants essaient de s'imaginer l'apparence et l'attitude du vieux Billy. Ils mettent leur chapeau, s'exercent à manier le pistolet, ils "fument" le cigare, ils se préparent pour la bagarre ...

- Partage des rôles: un enfant imite le vieux Billy, un autre joue le rôle de Jolly Jumper qui reste seul sur le carreau, tous les autres sont les clients du saloon. Changer les rôles.



🚫 Education à la santé: les méfaits du tabac.

**"Jolly Jumper regardait passer les fêtards"**: En cercle, les enfants dansent une forme commune. Ils expriment les cris, les rires, les coups de pétard des fêtards en sautant, en imitant des cow-boys qui tirent des coups de feu en l'air.

- Par paires, les enfants forment un tunnel, bras tendus. La dernière paire traverse le tunnel en pas chassés en se tenant par les mains et se replace en tête (8 t.), tout le groupe tape dans les mains (8 t.), etc.



➔ La troisième strophe peut, elle aussi, être élaborée en fonction des idées des enfants.

**Forme finale**: Après avoir défini les rôles et exercé chaque strophe séparément, les enfants lient les différentes parties.

- Trois groupes d'élèves interprètent chacun une partie et le refrain.
- La moitié de la classe danse, l'autre moitié chante; changer les rôles.
- La moitié de la classe danse la 1ère strophe, l'autre moitié chante. Toute la classe interprète le refrain, puis inverse les rôles pour la 2ème strophe. Un enfant-ténor ou l'enseignant joue le rôle du "chef d'orchestre".
- Exercer le chant et l'intégrer dans un spectacle, une comédie musicale ou une soirée de rencontre avec les parents.



### Texas blues

**1** Jolly Jumper, c'était son nom,  
il l'aimait bien;  
il connaissait le Texas  
du sud au nord,  
les vastes plaines  
et les déserts,  
les beaux voyages  
et les galères;  
ce pays de sable et de cailloux,  
c'était le sien,  
et malgré tout, il était content  
de son sort.

**2** Le samedi soir,  
il avait fini son boulot,  
le vieux Billy sortait  
son nouveau chapeau,  
son pistolet  
et ses cigares,  
il était prêt  
pour la bagarre;  
mais au saloon,  
on n'accepte pas les chevaux,  
Jolly Jumper restait seul  
sur le carreau.

**3** Toute la soirée,  
il entendait des coups de pétard,  
des cris, des rires,  
y avait pas des gringalets;  
au beau milieu  
de la panique,  
jouait le  
piano mécanique,  
Jolly Jumper regardait  
passer les fêtards,  
levant les yeux, près des étoiles,  
il s'envolait.

**Refrain:** *Mais il attendait impatiemment  
le rassemblement du rodéo;  
parmi les chevaux,  
il verra sa jument  
qui porte le doux nom de Cléo.*



### 4.3 Du break-mixer au hip-hop

Par divers pas de danse simples – au début, simplement marcher - les enfants peuvent prendre de l'assurance. Les suites de mouvements imposées sont restrictives, mais grâce à la structure musicale simple, les enfants pourront trouver, relativement facilement des variations.

**Nous sommes tous capables de danser!**

**Break-mixer:** Danse populaire sur 4 fois 8 temps de base (version traditionnelle: répartition libre dans la salle, par paires; danse ouverte). Au début, les enfants se déplacent seuls et librement dans l'espace.

Préparation par des tâches motrices: marcher librement au rythme de la musique.

- Si la musique comporte des pauses, s'arrêter.
- Changements de directions, aussi en ar. et de côté.
- Comblent les pauses en tapant du pied sur le sol, en frappant dans les mains, seuls ou avec partenaire.
- Sur place: la musique comporte des "angles", les entendez-vous? Tous les enfants frappent une fois dans les mains au début de chaque nouvelle direction.
- Marcher et changer de direction à chaque "angle" musical. Frapper à chaque fois dans les mains.

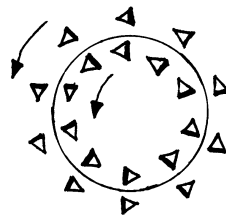
*Suite de mouvements:*

- 1–8 8 pas en av., réaliser un quart de tour front au partenaire au 8ème temps.
  - 2 1–8 4 très petits pas, se séparer (1–4), taper 3 fois du pied, frapper 3 fois dans les mains (5–8); (pause).
  - 3 1–8 Sauts de sauterelle en av., tourner sur place, par deux, bras droit accroché à celui du partenaire.
  - 4 1–8 8 pas libres dans l'espace et rechercher un nouveau partenaire.
- Les e. comblent les pauses musicales à leur guise.
  - Planifier les changements de partenaires: tous les couples sont sur un cercle, danser dans le sens contraire des aiguilles de la montre. Ceux qui sont à gauche commencent à 1 avec le pied gauche, les autres avec le pied droit. Aux 8 derniers pas (4), l'enfant se trouvant à l'intérieur du cercle se rend vers le camarade devant lui. L'enfant extérieur reste pratiquement sur place en faisant des petits pas.



➔ Références musicales: voir bro 2/3, p. 32

➔ Musique: comprendre les structures du break-mixer et les reproduire au mouvement.



➔ Susciter la fantaisie et chercher à acquérir une certaine assurance dans le rythme.

**Hip-hop:** Les enfants sont en essaim. Exercer chacune des parties de la suite de mouvements décrite ci-dessous d'abord sans, puis avec musique. Démontrer-participer: entraîner toute la suite de mouvements d'abord sans, puis avec la musique.

- Co-apprentissage: ceux qui ont de l'assurance s'exercent avec les enfants encore peu sûrs.

*Suite de mouvements:*

- 1 1–8 8 pas en av., réaliser un quart de tour front au partenaire au 8ème temps.
- 2 1–8 out-in-out: 4 pas en ar. (1–4), «kick de karaté» bis (5–8).
- 3 1–8 Butterfly: 2 fois: (1–4), 4 pas en av. et frapper dans les mains de la partenaire (5–8).
- 4 1–8 Chercher un nouveau partenaire, etc.



➔ Musique: p.ex. Backstreet Boys: "We've got it goin' on".

➔ Aussi par groupes de 4. Enrichir les suites de pas avec les idées des enfants.

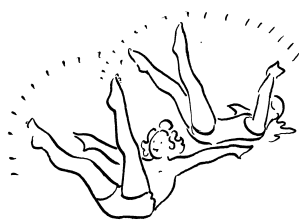
## 4.4 Enfants "du soleil", enfants "de la lune"

Les images du soleil et de la lune nous suggèrent une grande quantité d'oppositions. Notre propre expression corporelle permet d'interpréter les atmosphères antagonistes. Le thème peut aussi faire l'objet d'un projet.

### Comment danseraient des enfants du soleil et des enfants de la lune?

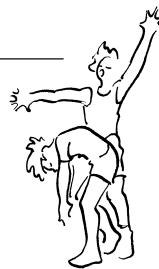
**Danse des enfants "du soleil":** Tous les enfants dorment sur le sol. Le soleil se lève: bras et jambes tendus (rayons du soleil). Tâche motrice: passer de la position couchée à la position debout en "rayonnant" de tous les côtés. Envoyer à tous moments de nouveaux rayons.

- La musique retentit: tous les enfants se mettent à courir dans l'espace en suivant des trajectoires libres. Ils se dirigent progressivement vers un cercle. Les rayonnements du soleil sont puissants, mais très variables: les enfants courent en cercle selon des tempi différents; ils courent jusqu'à ce qu'ils tombent de fatigue.



☉ Décrire les caractéristiques du soleil: chaud, vigoureux, plein d'énergie, resplendissant, rapide, mais non sans danger. Un accompagnement acoustique soutient l'exécution. Musique, p.ex. MONGO SANTA MARIA: «Watermelon Man».

**Danse des enfants "de la lune":** Tous les enfants dorment sur le sol. Comment dorment-ils? La musique retentit: les enfants "de la lune" se recroquevillent et se regroupent. Ils se lèvent tous ensemble en faisant des mouvements lents, amples et arrondis. La formation se déplace lentement et se dissout peu à peu. L'enseignant peut aider les enfants en accompagnant, en démontrant les mouvements au ralenti.



☾ Décrire les caractéristiques de la lune: froide, lente, somnolente, tranquille. Agrémenter la séquence de tonalités, p.ex. musique de VOLLENWEIDER: «Moonlight».

**Interpréter et danser des antagonismes:** Exprimer les propriétés des corps célestes par le mouvement, intégrer les mimiques et la gestuelle correspondantes: chaud-froid, satisfait-mécon-tent, insomniaque-endormi ...

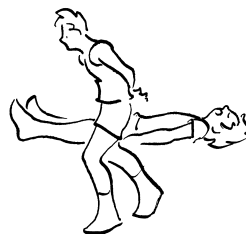
- Jeu de devinettes entre partenaires: lequel de ces trois antagonismes est interprété?



☞ A montrer aussi dans de courtes séquences rythmiques. Répéter les différentes atmosphères à plusieurs reprises et accompagner vocalement.

**Cycle soleil-lune:** Rassembler les séquences élaborées et mettre sur pied une danse. Cette dernière pourrait ressembler à ceci:

- Danse du soleil: courir-s'effondrer.
- Danse de la lune: s'élever lentement, se déplacer en groupe.
- Insomnie: tourner en rond inlassablement, s'arrêter et faire des gestes nerveux, alterner.
- Dormir: terminer la phase d'insomnie, s'asseoir, se coucher, dormir - diverses positions de sommeil.
- S'éveiller: bâiller, étendre bras et jambes comme les rayons du soleil, se lever en faisant des mouvements "pointus" évoquant des lignes droites, courir.



☞ La suite A-E peut être décomposée à volonté. Chaque enfant pourra développer une séquence motrice bien maîtrisée à partir de celle-ci. Indiquer les changements de tableaux à l'aide d'un support musical ou tout autre signal acoustique.

**Danse des ombres:** Nous jouons avec notre ombre: A évolue au rythme d'une musique lente, B joue le rôle de son ombre. Changer les rôles.

- Ombres humaines, animales, objets.
- B évolue à plat-ventre ou couché sur le dos, au niveau du sol.



## Sources bibliographiques et prolongements

BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants. Vigot. Paris 1995.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école ... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REICHHARDT, H.:	Gymnastique douce. Vigot. Paris.
REVUE:	EPS 1 (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

### Musique:

DASSIN, J.:	Champs-Élysée. Sony Music. CB 701. COL 4807682. 1969/95.
FIDLER, A.:	Classics for Children. Boston Pops BMG. GD86718, 1991.
HENCHOZ, M.:	"Texas Blues". Série "Sautecroche" No 7. Editions L.E.P. Loisirs et pédagogie, 1996.
KUNZEL, E.:	Down on the Farm. Cincinnati Pops Orchestra. TELARC CD-80263, 1991.
KUNZEL, E.:	Syncopated Clock and other favorites. Rochester Pops. PRO ARTE CDD 264, 1986.
SANTA MARIA, M.:	«Watermelon Man». Aus: Beat goes public. Fantasy. Inc. 1993
ASEP:	Jeux de mouvement en musique 1 pour les degrés préscolaires et primaires(CD) 1996.
TISCHHAUSER, F.:	The Beggar's Concerto. Les musiciens de Brême. Radio Suisse Romande. CLAVES CD 50-8712, 1987.
VOLLENWEIDER, A.:	«Down to the Moon». Circus, Circo, Cirque. Gold Records CD125, 1988.

### Films vidéo:

EFSM:	Demander le catalogue de la médiathèque!
ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung (deutsch). ISSW Bern 1999.



**Editions ASEP**

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels