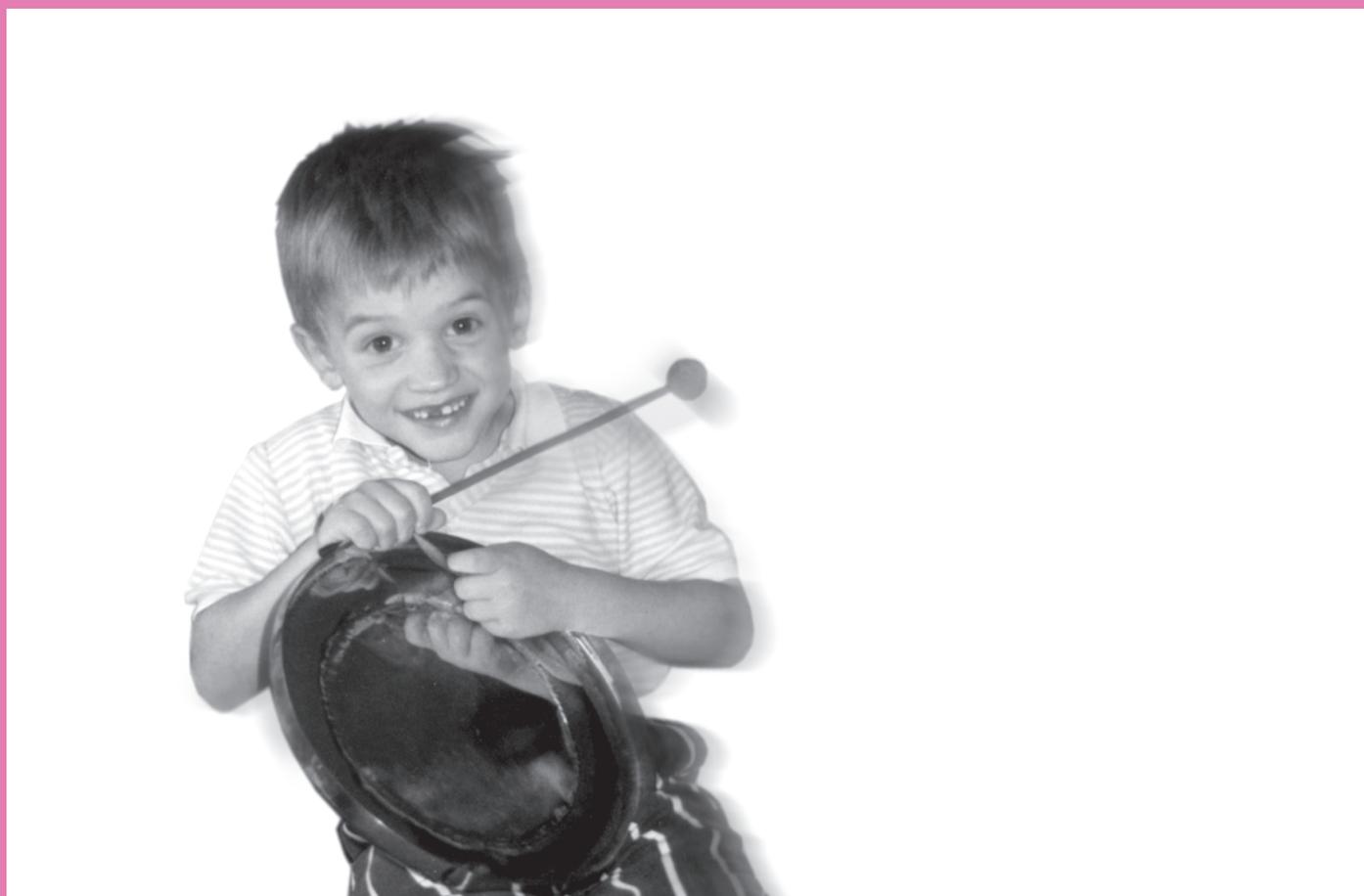


2

Manuel 2 Brochure 2

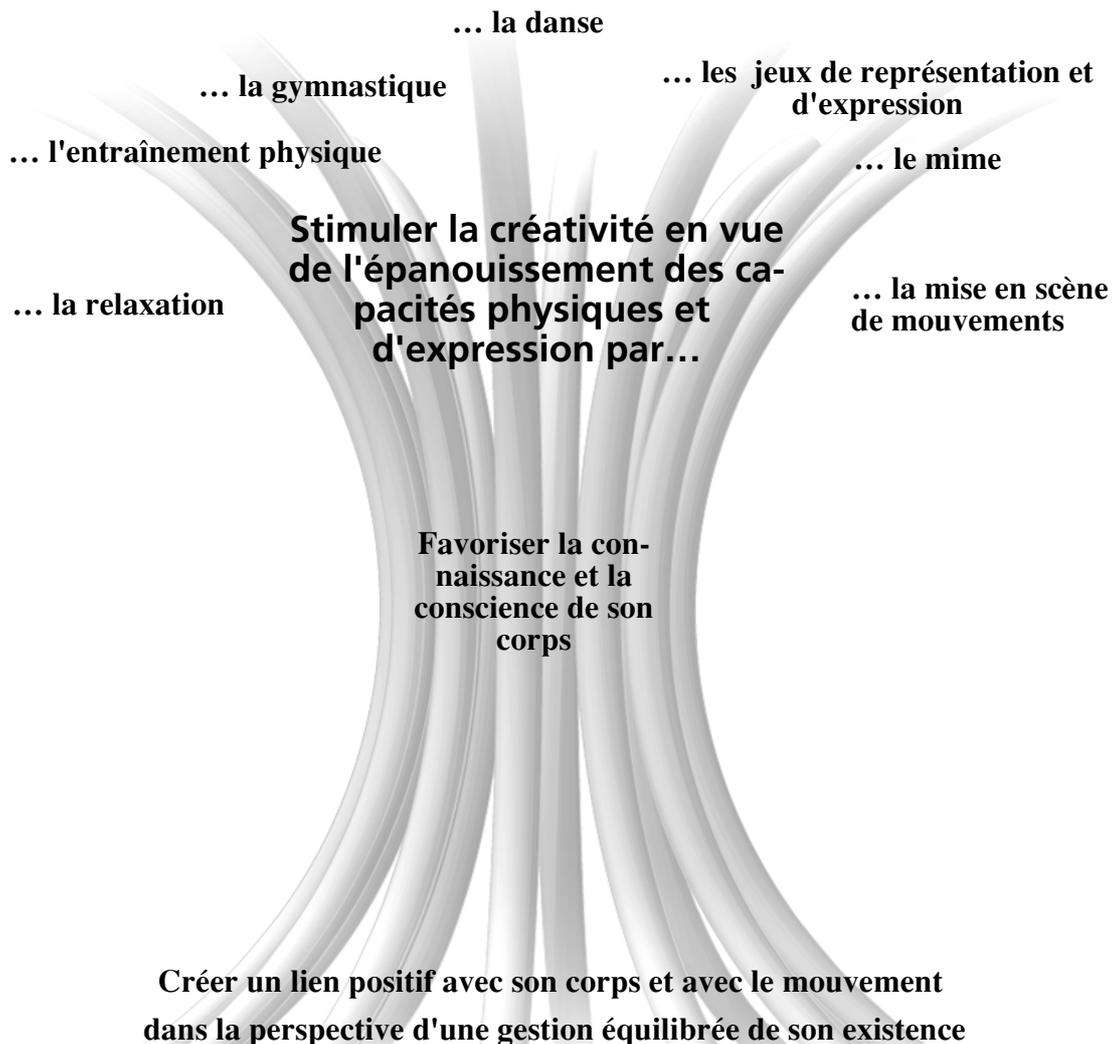


Vivre son corps S'exprimer Danser

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



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 acquièrent de la confiance dans leur rapport au corps et au langage corporel. Ils construisent une image positive de soi.

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

Accents dans les brochures 2 à 6

- Découvrir et apprendre à ressentir son corps
- Vivre de multiples variations 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 des histoires, mimer
- Danser sur différents thèmes



1^{re} – 4^e 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 de rythme
- Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
- Apprendre des danses simples



4^e – 6^e 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^e – 9^e 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 vocation interdisciplinaire



10^e – 13^e année scolaire

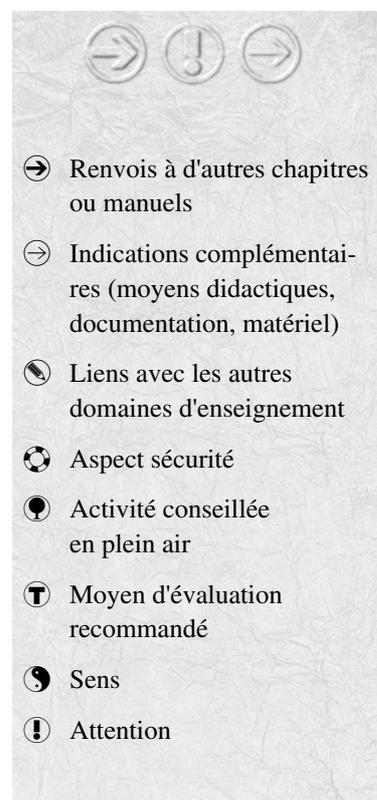
- Le *Livret de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Percevoir	
1.1 Percevoir – se mouvoir – découvrir	4
1.2 Percevoir et découvrir son corps, se mouvoir	5
1.3 Les musiciens de Brême	6
1.4 Jouer avec les pieds	7
1.5 Sur le sol, je me sens bien	8
1.6 Avec les mains	9
2 Respirer	
2.1 Respirer, une action motrice vitale	10
2.2 Respirer correctement	11
3 Se détendre	
3.1 Exercer le silence et la concentration	12
3.2 Se contracter - se détendre	13
3.3 Etirer – fléchir – s'étendre	14
4 Se mouvoir en rythme	
4.1 Mouvements rythmiques élémentaires	15
4.2 De bouche à oreille	16
4.3 Les musiciens de Brême en mouvement	17
5 Interpréter	
5.1 Nous élaborons une petite "comédie musicale"	18
5.2 Préparer une "comédie musicale" par le jeu	19
6 Danser	
6.1 Contenus et principes moteurs	22
6.2 Indications didactiques	22
6.3 Danser comme un insecte	24
6.4 Pas comme les autres, unique!	25
6.5 La danse des pieds	26
6.6 Danses en spirales	27
Sources bibliographiques et prolongements	28



Introduction

Vivre l'environnement par le mouvement

Selon GRUPE (1982), le mouvement humain est un *double médiateur*. Il est à la fois un "outil" d'expérimentation et un instrument de création qui nous permet d'entrer en contact avec notre milieu et notre environnement.

Prenons d'abord en considération la perception sensorielle qui nous guide et nous assiste tout au long des processus d'apprentissage. Grâce à elle, nous établissons une "réalité" subjective et personnelle au travers des processus d'apprentissage. Pour nous enseignants, les capacités de perception sont avant tout le fondement de toute action pédagogique. La perception est un processus actif et constructif à la fois physiologique et psychologique.

➔ Apprentissage perceptivo-moteur et développement de l'enfant: Voir Bro 1/1, p. 45–59

Domaine physiologique de la perception

La perception sensorielle est la récolte et le traitement d'informations provenant du corps ou de son environnement. Elle se réalise par l'intermédiaire de récepteurs sensoriels de deux types: *les récepteurs extéroceptifs et les récepteurs intéroceptifs*.

Les *perceptions de type extéroceptif* (l'ouïe, la vue) nous permettent de récolter et d'analyser un grand nombre d'informations sans contact direct avec l'objet de perception. Par divers moyens techniques (TV, radio, téléphone, CB, radar, etc.), le rayon d'action de nos récepteurs sensoriels a été élargi. L'analyse des informations provenant des récepteurs extéroceptifs se réalise de manière consciente au niveau de l'enveloppe cervicale (cortex).

Les *récepteurs intéroceptifs* (toucher, sens de l'équilibre, perception kinesthésique, odorat et goût) traitent les informations principalement au niveau du noyau cérébral, c'est pourquoi ces processus de perception s'opèrent rarement de manière consciente. Les informations en provenance de ces récepteurs, en particulier le sens tactile, de l'équilibre et kinesthésique revêtent un caractère prédominant dans le développement du petit enfant. En cours de développement, elles élargissent la capacité d'action grandissante de l'enfant et fortifient son autodétermination naissante.

Domaine psychologique de la perception

L'autre aspect de la perception est lié à la pensée et à l'action, d'où l'intérêt de prendre en compte les connaissances en matière de psychologie de la perception et du développement. Tous les processus qui transforment les informations de perception, les analysent, les stockent et les restituent sous la forme d'un capital de mémoire sont appelés cognition. Les différentes informations perçues par nos récepteurs sensoriels sont structurées en schémas par analyse psychique et se manifestent sous la forme d'expériences dans notre comportement futur.

Développer des stratégies

Sur la base d'une riche expérimentation perceptivo-motrice, l'enfant transforme ses "représentations" en un schéma comportemental interne toujours plus précis et hiérarchisé. Avec l'expérience, l'homme développe un répertoire complet de stratégies qui déterminent des comportements ciblés, influencés par les expériences antérieures.

Les centres cérébraux (cortex cérébral) ont pour fonction de mettre en relation les informations perçues avec les connaissances motrices stockées en mémoire et de préparer une réponse motrice. Le centre moteur sert à l'analyse des données. Les informations provenant de diverses régions du cerveau sont stockées et intégrées dans le centre moteur et y sont assemblées en représentations motrices (images).

Capter, comprendre, conceptualiser

Cette idée directrice a des conséquences didactiques pour l'apprenant. En règle générale, l'adulte n'est plus en mesure d'imiter le comportement perceptivo-moteur d'un enfant en âge préscolaire. Il a depuis longtemps oublié ce cheminement cognitif et utilise des schémas moteurs bien précis et mieux structurés. Pour cette raison, le risque de surestimation et de surmenage des enfants par l'enseignant est bien réel.

A chaque occasion favorable, on devrait associer l'enseignement au monde vécu de l'enfant en âge pré-scolaire et engendrer ainsi une responsabilisation subjective ainsi qu'une participation active accrue. *L'enseignement en mouvement* est un principe fondamental.

Comme les enfants en âge préscolaire se développent essentiellement par le mouvement, un enseignement en mouvement conforme au principe pédagogique de l'intégration est fortement recommandé à cet âge.

Dans un enseignement en mouvement, nous ferons en sorte que le potentiel disponible d'expériences perceptivo-motrices de l'enfant soit utile à l'enseignement en général, dans quelque domaine que ce soit. Les enfants familiarisés à un enseignement en mouvement:

- assimilent mieux les contenus d'apprentissage et améliorent ainsi leur capacité de compréhension par l'action;
- ont plus de confiance en eux, cherchent davantage leurs propres solutions face aux problèmes posés et connaissent moins de tensions intérieures grâce aux temps d'attente réduits;
- sollicitent passablement leur capacité d'expression verbale et non-verbale, établissent plus de contacts avec l'autre et les autres et affinent leur prise de conscience du schéma corporel.

🕒 Enseignement en mouvement: Voir Bro 2/1, p. 7 et Bro 7/1, p. 2 ss.



1 Percevoir

1.1 Percevoir – se mouvoir – découvrir

Une éducation motrice intégrative à l'école enfantine permet de créer des liens entre tous les domaines de formation de l'enfant en âge préscolaire. Celui-ci intériorise les contenus d'apprentissage les plus variés en percevant, en se mouvant, en agissant et en découvrant. Toutes les formes de mouvements et de relaxations méditatives font partie intégrante de cette démarche globale.

La méditation est une phase de recherche profonde qui permet à l'enfant d'expérimenter l'instant présent d'une manière intensive. De récentes théories d'apprentissage fondées biologiquement démontrent, d'une manière toujours plus évidente, qu'une perception optimisée joue un rôle primordial dans l'apprentissage. D'un point de vue sensori-moteur, psychomoteur, voire purement social, nous autres, êtres humains, sommes orientés vers les trois notions de "perception – mouvement – découverte".

Par diverses formes de mouvements, par l'exercice du silence, de la respiration, de la perception, de la décontraction et de l'étirement, les enfants apprennent à améliorer ces aptitudes fondamentales. De telles formes devraient être appliquées le plus souvent possible dans les activités.



Une bonne capacité de perception peut être obtenue de manière ciblée par l'emploi de diverses méthodes.

1.2 Percevoir et découvrir son corps, se mouvoir

Les enfants se sentent souvent gênés de se toucher mutuellement. Cette gêne peut être éliminée avec précaution et de manière ciblée. Les enfants apprennent également dans l'exemple ci-dessous à découvrir la mobilité et la souplesse de leur propre corps. Le sens tactile est lui aussi mis à contribution.

Comment est-ce que je ressens mon (ton) corps; De quelles manières puis-je le bouger?

Sentir avec le dos: Deux enfants sont accrochés par les deux bras, dos à dos. Lentement, ils se déplacent ensemble vers un but précis. Changer souvent le rôle du leader.

- Transporter une balle, un carton ou un ballon de baudruche en fixant l'objet entre les deux dos.
- Sur le dos, les enfants rampent sur des bancs, sur des tapis en mousse synthétique, sur des couvertures en laine, sur le sol.
- Dans la neige, dévaler une pente en se glissant sur un sac en plastique.
- Dévaler un toboggan.



➞ Prise de conscience du corps; sentir son ou sa partenaire.

Découvrir son corps: Un enfant est couché sous une couverture. Un camarade pose ses mains sur son corps et en nomme les différentes parties. Changer souvent de partenaire et inciter à toucher avec précaution.

- Les enfants sont couchés sur le sol les yeux fermés. La maîtresse (ou d'autres enfants) posent différents objets plus ou moins lourds (p.ex. petit sac de sable) sur les articulations des enfants. Ils nomment les différentes articulations du corps (genou, coude etc.) et différencient le poids des objets.



🕒 Apprendre à toucher et à manipuler avec égards.

➞ Représentation du corps, schéma corporel.

Estimer une charge et la porter: Les enfants ont à leur disposition plusieurs sacs de sable de poids différents. Un enfant se déplace sur les genoux pendant qu'un autre enfant lui pose délicatement un ou plusieurs sacs sur différentes parties de son corps. L'enfant qui est à genoux essaie de les transporter le plus longtemps possible, sans les faire tomber et de bien ressentir la charge transportée.

- Qui peut réaliser un petit parcours à quatre pattes, sans perdre le sac de sable?
- Faire bouger ou sursauter les sacs de sable par des contractions musculaires rapides.
- Tous les enfants ont des petits sacs et essaient d'aller les "charger" sur d'autres enfants. Dès qu'un sac est posé sur un enfant, celui-ci essaie de le faire glisser lentement le long de son corps. Quand le sac touche le sol, il peut à nouveau aller essayer de le poser sur quelqu'un d'autre.

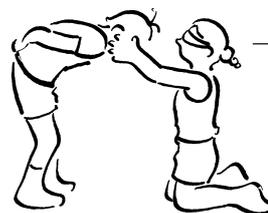


🕒 Estimer une charge.

➞ Autres jeux avec sacs de sable: voir bro 5/2, p. 26

Jeu de reconnaissance: Les enfants sont assis ou agenouillés en cercle avec les yeux bandés. Un autre enfant se place dans le cercle. Ils lui touchent doucement les cheveux, les épaules... et essaient de le reconnaître.

- Qui peut reconnaître quelqu'un d'après sa démarche, d'après sa manière de chanter, de sautiller, de rire, de faire de la musique...



🕒 A quoi reconnaissez-vous votre papa, votre maman?

1.3 Les musiciens de Brême

Les enfants ont généralement beaucoup de plaisir à s'identifier à des personnages de contes ou à divers animaux. Ils vivent en cela une grande variété d'expériences nouvelles. Au travers du thème des musiciens de Brême, l'enfant développe sa fantaisie, éveille ses sens et découvre son propre corps.

Nous nous laissons ensorceler!

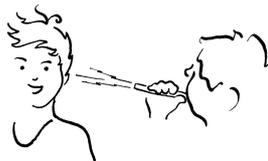
Ensorceler: Grâce à sa baguette magique, un foulard ou un autre moyen, la maîtresse transforme successivement les enfants en musiciens, en ânes, en chiens, en chats, en coqs, en arbres, en brigands. Un signal acoustique indique le début et la fin de l'ensorcellement. Entre les deux signaux, les enfants se déplacent librement au son d'une musique de tambour.

- Différencier peu à peu l'attitude de chaque animal: un chien renifle le sol, agite sa queue, se gratte derrière l'oreille...



- 🕒 Apprendre le comportement et les attitudes de divers animaux.

Les musiciens: Les musiciens jouent d'un instrument à vent! Les enfants soufflent à travers une paille (ou autre) et dirigent le souffle vers différentes parties du corps: sur les mains, les pieds, dans les manches, dans le col, dans les cheveux. Qu'est-ce que l'on ressent?



- 🕒 En s'identifiant à une figure imaginaire, les enfants découvrent et affinent leurs sens et vivent leur corps de multiples manières.

L'âne bourru: Un enfant charge un, deux, voire trois petits sacs de sable sur le dos de "l'âne" (un autre enfant). Celui-ci essaie de soupeser sa charge, de jouer avec elle, puis de la faire tomber en se secouant et en faisant des ruades.

- Combien de sacs peut-on lui charger sur le dos?
- L'âne se laisse-t-il diriger? Se dérobe-t-il?



- 🕒 Comment ressentez-vous la charge? Comment l'âne se laisse-t-il guider?

Le chien renifleur: Le chien a le sens de l'odorat très développé. Divers objets odoriférants sont répartis dans la salle. Le maître promène son chien dans l'obscurité (yeux fermés ou bandés). Aussitôt que le chien flaire une odeur, il tente de la suivre et essaie de deviner la nature de l'objet (pain frais, parfum, aromates, fruits coupés en morceaux...).



- 🕒 Reconnaître certaines odeurs.
- 🕒 Comportement du chien? Notre attitude face à cet animal?

Le chat câlin: Les enfants caressent toutes les parties accessibles de leur corps avec le dos de leur main. Où est-ce agréable, désagréable? Comment ressentez-vous les différentes parties de votre corps?



- 🕒 Expérience tactile.
- 🕒 Comportement du chat? Notre attitude face à cet animal?

Le coq hautain: Nous posons nos mains sur notre cage thoracique, nous inspirons, nous expirons. Nous essayons de la gonfler comme un ballon. Aussitôt gonflée, nous levons légèrement nos bras et nous nous promenons fièrement en imitant le chant du coq.

- Se pavaner, se mettre debout sur une chaise, chanter.



- 🕒 Expérimenter la respiration de manière consciente.
- 🕒 Comportement du coq?

Les arbres enracinés: rechercher un contact solide avec les deux pieds sur le sol. Sentir les points de contact. Laisser les racines pousser dans le sol tout en ondulant légèrement avec le corps et les bras. Pouvez-vous rester debout durant l'exercice?



1.4 Jouer avec les pieds

Les pieds supportent le poids de notre corps. Ils tiennent notre corps tout entier. Ils sont très sensibles, car nous sentons immédiatement si un sol est dur, tendre, pierreux ou marécageux. La plupart du temps, les pieds sont enfermés dans nos chaussures. Ici, toutefois, nous allons jouer avec nos pieds!

Que ressentent mes pieds, et comment?

Bain de pieds: Pour chaque enfant, nous aurons besoin d'un récipient d'eau chaude, d'un peu de sel pour bains de pieds et d'un linge de bain. Durant le bain de pieds, qui dure env. 10 minutes, nous observons nos pieds. A quoi ressemblent mes doigts de pieds, mon talon? Que puis-je bouger, et comment? Bien se sécher.

- 2-3 enfants dans un même récipient (plus grand).



☞ Nommer les parties du corps.

☉ En été, en plein air avec de l'eau froide.

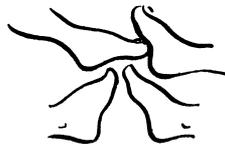
Massage de pieds: On distribue à chaque enfant un peu de crème ou un peu d'huile pour les pieds. Chacun se masse: chaque doigt séparément, les malléoles, le talon, la plante et le cou-de-pied.

- A quel endroit cela fait-il beaucoup de bien?
- Y a-t-il des endroits où ça fait mal?



Théâtre de pieds: Les enfants entrent en contact avec les pieds.

- Avec le dessous ou le cou du pied, les doigts, le talon. Aussi avec plusieurs pieds ensemble.
- Qui peut se dire bonjour, se faire des signes?
- Jouez avec vos pieds, doucement, énergiquement, rapidement. . .



Peindre avec les pieds: tremper les pieds dans une peinture et reproduire l'empreinte sur un morceau de papier. Aussi avec une crème grasse sur papier fin.

- A quoi ressemble l'empreinte? Que reconnaît-on?
- Réaliser un tableau coloré avec des pieds différents.

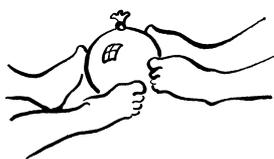


☞ L'empreinte, le peintre manchot.

☉ Tracer des empreintes (dans la neige, avec les pieds mouillés).

Jeux de pieds: les enfants sont assis en cercle et tournent, étendent, courbent leurs pieds dans tous les sens.

- Déposer des billes dans une boîte en utilisant les doigts de pieds.
- Faire du vélo en ayant les pieds en l'air, seul, aussi à deux, les deux pieds collés les uns contre les autres.
- Se transmettre un ballon: deux enfants sont couchés sur le dos, l'un près de l'autre et se passent un ballon de baudruche.
- Idem en cercle avec plusieurs enfants, év. 2 ballons.



☞ De quelle manière certains animaux utilisent-ils leurs pattes?

Ombres chinoises avec les pieds: Les enfants sont couchés sur le dos, lèvent les pieds, les agitent, remuent les doigts, bougent les genoux. Ils peuvent aussi coincer des objets entre les doigts de pieds ou les transformer en marionnettes avec des foulards. Projeter les ombres contre un mur à l'aide d'un projecteur ou d'une lampe puissante. Créer une petite mise en scène.



1.5 Sur le sol, je me sens bien

Le sol est un endroit familier aux enfants. Il leur offre un appui et un certain bien-être. "Transmettre" tout le poids de son corps dans le sol signifie qu'il n'est pas nécessaire de rechercher un équilibre, que l'on peut se relaxer et découvrir son corps en étant détendu.

Le sol me porte. Je peux m'y rouler ou tourner sans tomber.

Poupée en caoutchouc: Un enfant sur deux est couché sur le dos, à même le sol. Les autres enfants leur font passer le "test de la décontraction": ils soulèvent délicatement la main de l'enfant et décontractent celle-ci en la secouant. Une fois détendue, on peut la laisser tomber délicatement. Même exercice avec l'avant-bras, le bras tout entier, les jambes.

- Qui reste couché en étant complètement détendu?



☯ Une confiance mutuelle est nécessaire.

Ventre-oreiller: Les enfants sont couchés sur le sol, chaque tête cherche un ventre sur lequel elle puisse se reposer. Tous sont reliés les uns avec les autres comme des dominos. Cela fait rire. Quand on rit, la tête saute de gauche à droite, de haut en bas. Quand on est calme, on peut sentir le ventre se soulever et s'abaisser avec la respiration. D'abord par deux, puis par groupes.

- Etes-vous capables d'inspirer et d'expirer sur un même rythme, ou même avec un petit ronflement?



☯ Le rire est permis et même voulu.

Peinture dorsale: Un enfant se couche confortablement sur le ventre, un autre lui fait un "dessin" sur le dos avec ses doigts, comme avec un pinceau. Qu'est-ce que c'était? On efface l'image avant d'en entamer une autre.

- Dessiner et deviner des lettres selon la même idée.
- Un enfant pose sa main à un certain endroit du dos et demande: Où est ma main? L'enfant couché essaie de deviner et de décrire son emplacement.



⚠ Avoir de l'égard les uns pour les autres.

Troncs d'arbres: Les enfants sont couchés sur le sol les bras tendus. Ils roulent à travers la salle, dévalent ou gravissent une pente, se roulent parfois même les uns sur les autres. La moitié des enfants essaie de rouler les troncs d'arbres.

- Qui peut rouler son tronc de manière régulière?
- Transporter: Plusieurs troncs sont couchés les uns à côté des autres. Un enfant se couche sur ceux-ci à la perpendiculaire en gardant les bras et les jambes bien tendus. Le premier tronc se met à rouler, les autres font de même. L'enfant est transporté de cette manière.



⚠ Tous les enfants devraient éprouver du plaisir à rouler comme des troncs d'arbres.

Parcours d'obstacles: Divers objets sont placés dans la salle. Les enfants inventent leur propre parcours en passant autour, par-dessus les objets, à quatre pattes, seulement sur le dos, sur le ventre, en se faufilant.

- Trois enfants décident d'un itinéraire commun, ils se déplacent de la même manière.
- Les enfants sont-ils capables de réussir un parcours, sans toucher ou sans renverser un seul objet?



☯ C'est encore plus passionnant avec des obstacles difficiles et instables!

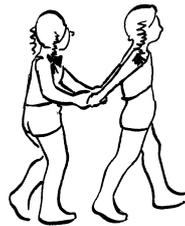
1.6 Avec les mains

Avec les mains, il est possible d'éprouver toutes sortes de sensations (chaleur, pression...) qui peuvent être exercées. Les mains créent le contact. Le corps se redresse lorsqu'on lance ou agite des objets dans les airs.

Mes mains peuvent toucher, faire des signes, diriger et déplacer des objets.

Conduire et se laisser conduire: Par paires, les enfants se guident mutuellement dans la salle; l'enfant guidé ferme les yeux. Il essaie de réagir aux impulsions tactiles de l'enfant conducteur: tout droit, en-bas, en-haut, marcher rapidement, lentement, faire des virages, etc. Les impulsions peuvent être transmises par un contact léger du bout des doigts, par la main toute entière, par des contacts plus ou moins prolongés de la main sur le corps, en se repoussant.

- Comment interpréter, év. ressentir des impulsions?



- ➔ Montrer divers types d'impulsions.
- 👁️ Comment peut-on guider un enfant aveugle?

Mains chaudes: Chaque enfant se frotte les mains et ressent la chaleur qui en résulte.

- Par paires, l'un en face de l'autre. Après la friction, approcher les mains de celles d'un autre enfant, ressentir la chaleur.
- Frotter, poser les mains sur diverses parties du corps.
- Idem, mais sans toucher le corps.
- Guider un enfant avec la paume des mains, sans le toucher. Sentez-vous encore la chaleur?



- 👁️ Pourquoi les mains se réchauffent-elles?

Serpents: Découper des bandes de tissu fin ou de papier crêpe d'une largeur de 3 cm et d'une longueur de 2m env. Chaque enfant essaie de faire serpenter son ruban, de "dessiner" de grands cercles, de faire des spirales. Le ruban prolonge le bras des enfants. Dessiner au-dessus de sa tête. L'image est particulièrement réussie si l'on imagine que la salle est remplie de serpents et que les enfants se déplacent parmi eux.

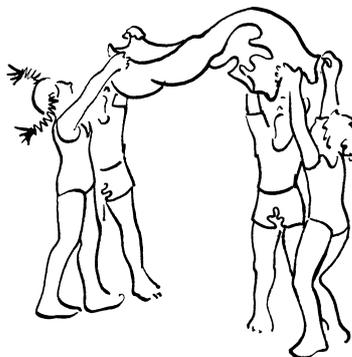
- Une musique évoquant des vagues renforce cette représentation.



- ➔ Musique: p.ex. SMETANA: Moldau; SAINT-SAENS: Aquarium (tiré du Carnaval des Animaux)

Vagues: Un parachute ou un grand drap est déployé sur le sol; il est tenu par tous les enfants. Tous ensemble, ils essaient de faire de grandes, de petites vagues en le secouant, des rapides et des lentes. Elles peuvent monter jusqu'au-dessus de la tête.

- Seule une moitié des enfants agite le drap, les autres se faufilent par-dessous.
- Quelques enfants se promènent sur le parachute ondulant, comme sur des nuages.
- Quelques-uns se couchent sous le drap et contemplent la surface de la mer depuis les profondeurs.
- Tous les enfants essaient de lever brusquement le drap de manière à ce qu'il se remplisse d'air et qu'il s'envole au moment où on le lâche. Le meilleur résultat est obtenu si tous les enfants lèvent le drap très haut dans les airs simultanément. Ils attendent que l'air remplisse le tissu et lâchent le champignon ainsi obtenu à un signal donné.



- 👁️ Si possible, aussi en plein air.

2 Respirer

2.1 Respirer, une action motrice vitale

Apprendre à respirer correctement

Une "respiration correcte" joue un rôle important dans l'apprentissage de la santé. Par respiration correcte, on entend une respiration pleine (respiration avec le diaphragme, le ventre, la poitrine, les flancs). Les petits enfants sont encore souvent habitués à une "respiration ventrale" continue. Les enfants en âge préscolaire, quant à eux, s'écartent souvent du modèle respiratoire spontané et tendent vers un schéma respiratoire partiel impliquant une respiration peu prononcée ou une inspiration "hâtive" suivie d'une expiration "abrégee" pouvant nuire à leur santé. Afin d'éviter le renforcement d'une respiration erronée, il est important de focaliser continuellement l'attention des élèves sur une respiration naturelle et complète (prophylaxie, perception du corps).

L'exercice de la respiration est plus efficace dans un local aéré ou en plein air. Toutefois, il est possible d'introduire des exercices de respiration à n'importe quel moment: après des jeux intenses, au cours d'une excursion ou d'une ballade. Quelques "exercices d'échauffement" sont toujours les bienvenus, p.ex:

- S'étirer, s'allonger comme un chat
- Bâiller, soupiner profondément

Les conditions suivantes avantagent l'exercice de la respiration:

- habits légers et agréables
- estomac pas trop rempli
- assez de temps, pour vraiment ressentir la respiration
- découvrir, expérimenter la respiration si possible dans le silence
- apprendre à utiliser l'expiration comme moyen de relaxation.

Inspirer et expirer consciemment

La respiration peut être divisée en deux phases. L'inspiration est une phase active durant laquelle l'"énergie vitale" (oxygène etc.) pénètre dans le corps. L'expiration détend l'organisme et élimine les substances nocives. En exerçant activement la respiration, elle reste saine et consciente.

Respirer et se détendre

Une respiration approfondie "vivifie" et contribue au bien-être physique et psychique. Une "respiration de relaxation", c'est-à-dire une expiration prolongée et continue aide à trouver une certaine paix intérieure (voir MÜLLER, 1984, p.71 et suiv.). Lors de l'inspiration, nous nous imaginons que nous ingurgitons de la force et de l'énergie qui "revitalisent" le corps et l'esprit. A l'expiration, nous relâchons ce qui a été consommé et tout ce qui nous pèse. La relation entre respiration et sentiments est facilement observable chez les enfants en âge préscolaire. Le fait qu'ils retiennent leur souffle en situation de crainte ou qu'ils ont une respiration rapide et hésitante dans les moments de joie montre que l'enfant vit des moments d'émotions fortes.



➡ Se contracter et se détendre: Voir Bro 2/1, p. 5

2.2 Respirer correctement

Généralement, les enfants en âge préscolaire respirent encore spontanément avec le ventre. Le but sera avant tout de sensibiliser les enfants à leur respiration et de les encourager journalièrement à des "pauses respiratoires" actives en exploitant leur goût pour le jeu.

J'inspire profondément, puis j'expire à nouveau lentement.

Jouer avec l'expiration: Nous allumons une bougie. Par un souffle léger, nous essayons de "pencher" la flamme de la bougie, sans l'éteindre.

- Deux à trois enfants "penchent" la flamme les uns vers les autres. Dans ce jeu, ils apprennent à expirer l'air par la bouche de manière régulière et continue.
- Sous surveillance, placer puis allumer un certain nombre de bougies à des distances différentes. Les enfants inspirent l'air avec le ventre, puis tentent de les éteindre par une forte expiration.



⊕ Ne pas allumer de bougies dans un endroit présentant des dangers d'incendie; ne laisser jouer les enfants que sous stricte surveillance.

⇒ Ev. comme jeu d'anniversaire.

Jeu de course du "dododo": Après une inspiration profonde, nous essayons de prononcer un "dododo..." ininterrompu jusqu'à épuisement complet de notre souffle. Le "dododo..." représente le bruit du moteur. Pouvons-nous "rouler" en faisant un bruit de moteur fort et régulier, jusqu'où pouvons-nous arriver, sans reprendre notre souffle?

- S'attraper: Un enfant chasse les autres en émettant le "dododo". L'enfant attrapé devient le nouveau chasseur à moteur "dodo". La maîtresse désigne un nouveau chasseur en cas de chasse infructueuse.
- Les autres peuvent attraper le chasseur s'il ne parvient pas à attraper quelqu'un durant son "dododo" et qu'il doit reprendre son souffle. Peut-il se réfugier dans une cachette (zone, ligne) définie au départ?



⇒ La maîtresse prend une décision dans les cas limites.

Percevoir son souffle: Nous essayons de percevoir notre souffle de diverses manières et nous nous exerçons à respirer:

- Avec les mains, les enfants essaient de sentir le mouvement produit par la poitrine, les flancs, les poumons, la trachée, le nez lorsqu'ils respirent.
- Sentir l'expiration avec le dos de la main..
- Souffler doucement dans le cou des enfants.
- Se réchauffer les mains en soufflant dessus.
- Faire fondre des cristaux de glace avec son souffle.
- Gonfler un ballon et sentir l'air qui s'en échappe lorsqu'il se dégonfle.
- En plein air ou en salle, courir dans tous les sens jusqu'à être essoufflé; ensuite, écouter et sentir la forte respiration et les battements bruyants du coeur qui en résultent.
- Pause: après expiration complète, arrêter la respiration et attendre qu'elle reprenne spontanément.
- Faire avancer une balle de ping-pong sur l'eau.
- Quelques enfants sont assis autour d'une table: ils essaient de souffler sur une balle de ping-pong placée au centre de la table et de la faire tomber par terre dans le camp de leurs adversaires.



⇒ Laisser les enfants décrire ce qu'ils expérimentent.

⊕ Aborder le thème des angoisses respiratoires; démontrer la relation existant entre une respiration profonde et continue si l'on a des sentiments d'angoisse.

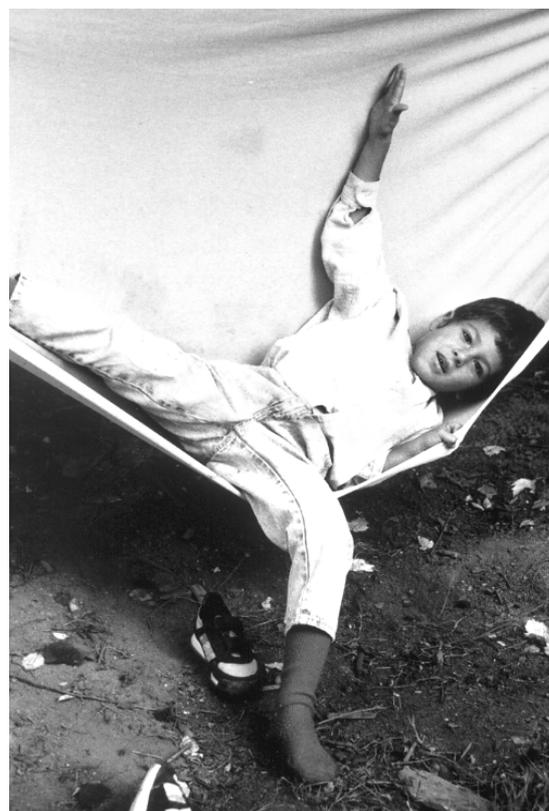
3 Se détendre

3.1 Exercer le silence et la concentration

L'enfant est profondément plongé dans son jeu, dans l'histoire passionnante qu'on lui raconte, il est fasciné par l'image qu'on lui montre. Cette attitude peut être comparée au comportement méditatif de l'adulte. DESSAUER (1961) nomme cette concentration inconsciente intense et prolongée de l'enfant "méditation innée". Cette attention spontanée et naturelle lui sert à une analyse approfondie des expériences et des connaissances quotidiennes.

Les enfants en âge préscolaire sont souvent déjà sortis du stade de la relation egocentrique propre aux petits enfants. La relation avec l'autre est différenciée. La maîtresse, qui a saisi le sens profond du comportement préméditatif (p.ex. en jouant, en écoutant, en touchant, en regardant etc.), aidera les enfants avec des propositions méditatives. TILMANN décrit les expériences d'ordre préméditatives chez les petits enfants comme suit: "Le regard étonné, tout ouvert, global de l'enfant, qui laisse pénétrer ce qu'il a en face de lui jusqu'au plus profond de lui-même, sans même vouloir l'analyser avec son intellect, (. . .) la perception, qui n'est pas limitée par un objectif, mais qui veut pénétrer jusqu'au plus profond de l'être, et finalement l'attardement, la répétition, l'essai, l'exercice, se laisser prendre, intérioriser profondément, s'identifier" (TILMANN dans BODEN, 1978 p. 155).

La capacité de l'enfant à se plonger dans l'instant présent doit être conservée et développée soigneusement à l'école enfantine. Au travers des exercices du silence de Maria Montessori, nous avons des instruments traditionnels qui plongent les enfants en âge préscolaire dans une attention quasi méditative. Par des exercices d'écoute et de différenciation, on affinera la capacité perceptivo-motrice des enfants. Les mouvements méditatifs, marcher, courir et danser selon un modèle de base offrent aux enfants en âge préscolaire un vaste champ d'expériences corporelles.



3.2 Se contracter - se détendre

Les exercices de contraction et de détente ci-dessous sont en partie inspirés de jeux d'enfants connus. D'une manière tout à fait naturelle, l'enfant s'exercera à s'immobiliser soudainement, à décontracter son corps tout entier ou une partie seulement de celui-ci.

Je me sens raide
comme une planche
ou tendre comme
une éponge.

Réveil: Les enfants sont couchés sur le sol et s'imaginent qu'ils viennent de se réveiller. Ils étirent leurs mains, leurs pieds, les bras et les jambes séparément. De plus, les membres se soulèvent au-dessus du sol.

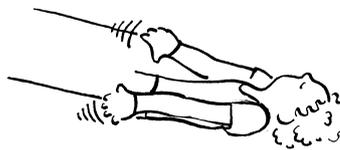
- Prolonger la contraction durant un court instant.
- Les enfants soupirent au moment du réveil.



➔ Comment te réveilles-tu le matin?

Elastique: Détendus et concentrés, les enfants sont couchés sur le dos les yeux fermés. Ils s'imaginent que leurs mains et leurs pieds sont attachés à des élastiques. Tirer, puis relâcher doucement chacun des élastiques.

- Sentez-vous à quel point les bras et les jambes s'allongent?
- Seulement le bras droit, le gauche, la jambe droite, la gauche, la jambe droite et le bras gauche.



Matelas pneumatique: Un enfant est couché sur le sol et imite un matelas pneumatique. Il se gonfle peu à peu avec de l'air (ceci engendre une contraction momentanée du corps de l'enfant). Un autre enfant vérifie si tous les compartiments du matelas sont tous remplis d'air (contraction). Le matelas se dégonfle à nouveau. Le partenaire contrôle s'il est bien dégonflé (toutes les parties du corps sont détendues).

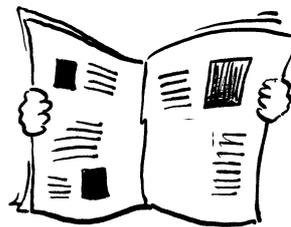
- On secoue les différentes parties du corps pour les dégonfler complètement afin d'obtenir des membres lourds et décontractés.
- Est-il possible de gonfler les compartiments du matelas séparément (bras gauche, bras droit, cage thoracique, ventre, jambe gauche, jambe droite...)?



➔ Apporter et jouer avec un matelas pneumatique.

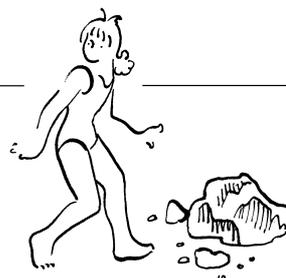
Ne te laisse pas surprendre: Un enfant lit un journal fictif à une extrémité de la salle de gymnastique. Son regard est dirigé vers la paroi. Les autres enfants s'approchent prudemment depuis la paroi opposée et essaient de regarder dans le journal. Si la "lectrice" se retourne, les enfants doivent s'immobiliser sur place. Ceux qui sont surpris en mouvement sont nommés et renvoyés au point de départ.

- Celui qui parvient à regarder dans le journal (toucher la lectrice) sans se faire surprendre a le droit de lire le journal à son tour.



➔ La maîtresse arbitre les cas litigieux.

Statues: Les enfants se déplacent dans la salle en musique. Dès que la musique s'arrête, tous les enfants s'immobilisent comme des statues. Ils essaient de maintenir la position dans laquelle ils se trouvent et gardent tout le corps contracté jusqu'à la reprise de la musique.



➔ Ne pas faire de pauses trop longues.

3.3 Etirer – fléchir – s'étendre

Les enfants en âge préscolaire sont généralement encore très souples. Il est important de leur conserver cette souplesse. On s'appliquera donc à exercer régulièrement cette capacité par diverses formes ludiques également propices au renforcement de la musculature dorsale et abdominale.

Mon corps se courbe, se tourne et se tend facilement.

En boule, comme un hérisson: Un enfant souple peut facilement ramener la tête dans les genoux. Un enfant ayant une musculature hypertonique a besoin d'exercices pour augmenter la mobilité de ses vertèbres.

- Hérisson assis: Assieds-toi sur tes talons, redresse le dos et tiens-toi les pieds. Reste un moment dans cette position.
- Penche-toi en avant, sans lâcher tes pieds. Lève ton postérieur, courbe ton dos et approche la tête de tes genoux. Reste un moment dans la position du hérisson.
- Déplace-toi comme un hérisson; aussitôt que tu flaires un danger, remets-toi à nouveau en boule.



🕒 Aussi comme exercice de récupération active. En outre, cet exercice est particulièrement efficace pour l'irrigation du cerveau.

Rouler comme une balle: Par des mouvements de rouler, on sollicite la mobilité de la colonne vertébrale.

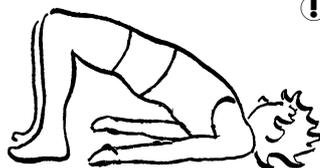
- Rouler de côté: couche-toi sur le flanc droit (corps tendu, bras tendus), roule vers la gauche comme un tronc d'arbre (jambes serrées), jusqu'à être couché sur le flanc gauche, puis retourne. Recommence.
- Rouler en arrière de la position assise, jambes tendues: penche-toi en avant, jambes serrées, tête baissée, les paumes des mains sont dirigées vers le bas; repousse le sol avec tes mains et amène doucement tes jambes au-dessus et tes mains à côté de la tête, tends les jambes pour que tes pieds touchent ou s'approchent du sol; repousse-toi du sol avec les mains et roule à nouveau en avant.
- Roule comme une balle dans tous les sens: en avant, de côté, en arrière, de travers.



🕒 Prévoir un espace suffisant.

Ouvrir - fermer le portail: En levant et en abaissant les hanches, un enfant joue le rôle d'un portail sous lequel un autre enfant peut se faufiler.

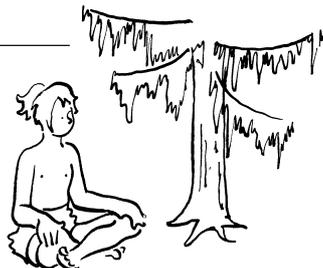
- Position dorsale avec les genoux fléchis. Pose tes mains sur le sol en guise d'appui à gauche et à droite. Lève tes hanches à une hauteur suffisante, de manière à permettre aux autres enfants de se faufiler sous le portail sans le toucher.
- Les autres enfants peuvent ordonner l'ouverture et la fermeture du portail ("Sésame, ouvre-toi!"...).



⚠ Au besoin, avec aide.

Grand comme un sapin: Assieds-toi en tailleur en position décontractée. Imagine-toi que tu es un grand sapin. Le dos est bien droit et les bras sont tendus au-dessus de la tête. Les paumes des mains se touchent et représentent les branches.

- Changer la position des jambes (racines).
- Le vent se lève; le sapin se penche de tous les côtés, mais ne se renverse pas.



🕒 Egalement valable comme exercice de récupération active.

4 Se mouvoir en rythme

4.1 Mouvements rythmiques élémentaires

Lorsqu'un enfant exécute un mouvement rythmique, il vit une véritable expérience et une satisfaction esthétiques. Le plaisir esthétique et l'habileté motrice sont en effet étroitement liés.

L'enfant découvre son monde et ses premières relations à celui-ci par l'intermédiaire de ses sens. Au fil du temps, la perception sensorielle engendre en lui un certain nombre de réponses motrices empreintes de rythmes inconscients. Les modèles répétitifs du quotidien contribuent au développement du sens du rythme inné de l'enfant. Les enfants éprouvent beaucoup de plaisir à chanter. Ils apprennent rapidement des comptines et se déplacent spontanément au rythme de la musique.

L'enfant vit le rythme par des vers, des poèmes, des chants et des jeux dansés. Ceux-ci sont précieux pour l'élargissement et l'approfondissement du sens du rythme infantile. En relation avec le mouvement, l'enfant découvre le lien élémentaire existant entre les paroles, la musique et le mouvement.

Suggestions de mouvements rythmiques

- Utiliser la parole pour rythmer les mouvements: p.ex. choisir un vers ou une comptine et la reproduire oralement et par le mouvement.
- Chanter une chanson, l'interpréter simultanément en rythme, p.ex. "Savez-vous planter les choux?".
- Reproduire certains processus de la nature ou de l'environnement de manière discontinue, p.ex. jour et nuit, un train.
- Imiter le mode de déplacement de divers animaux de manière répétée, p.ex. le galop du cheval, les sauts du lapin. . .
- Expérimenter et jouer avec l'écoulement du temps: p.ex. un tracteur qui démarre et qui s'arrête sans cesse ou des voitures qui passent à toute allure, des chevaux qui viennent et qui repartent au galop...
- Accompagner de petites séquences motrices avec la voix ou avec des instruments et laisser la possibilité aux enfants d'écouter et de vivre l'enchaînement rythmique.
- Expérimenter des variations: bruyant et silencieux, lourd et léger (trépigner avec fracas, puis marcher tout doucement sur la pointe des pieds; marcher d'un pas lourd comme un porteur de charges, puis sautiller allégrement comme un petit singe).



🔗 Créer des liens avec d'autres domaines d'activités.

4.2 De bouche à oreille

Quelques pistes pour l'introduction du rythme figurent dans les exemples de vers et de poèmes suivants. Divers rythmes y sont contenus. Avec un peu de fantaisie et d'humour, on peut transformer des vers en d'innombrables formes de prononciations et de mouvements différents.

Nous chantons, nous récitons quelque-chose et nous bougeons en rythme.

Enigme: Les enfants et la maîtresse sont assis en cercle. Cette dernière récite une phrase après l'autre, les enfants répètent les vers en écho. Elle choisit diverses tonalités et intensités de voix: fort, doucement, en chuchotant, avec une voix mystérieuse.

- Choisir des mélodies simples, mais qui saisissent l'être tout entier.
- Inclure les idées des enfants.

**De bouche à oreille,
ça marche à merveille,
des bavardages,
des comérages,
beaucoup de discours,
et ça, chaque jour –**

Qu'est-ce que c'est?

➔ Solution de l'énigme: un téléphone!

Jeux de prononciation: Interpréter l'énigme "De bouche à oreille" selon différentes humeurs et attitudes proposées d'abord par la maîtresse, puis par des enfants. Les enfants sont en cercle et s'expriment en accentuant les différentes émotions:

- colérique (avec les poings serrés).
- sympathique (avec le sourire).
- comme en secret (chuchoter à l'oreille).
- joyeux (avec les bras en l'air) ...



🕒 Coupler chaque parole avec un mouvement.

Jeux de rythmes: Réciter et interpréter le poème "De bouche à oreille" ensemble en ajoutant des variations. Toutes les idées sont reproduites sous forme de petites mélodies ou de comptines inventées par les enfants accompagnées de divers mouvements simples:

- comme un chœur d'hommes (voix basses, avec les mains dans les poches),
- comme un chœur de voix de femmes hautes et tremblantes (se pincer et secouer la glotte),
- comme une chanson populaire (en sautillant),
- comme un hit (avec un microphone à la main),
- comme en jazz (frapper le rythme avec les mains et les pieds),
- comme un rap (taper dans les mains)...



🕒 Poème «de bouche à oreille». Traditions, coutumes: chœur d'hommes, chansons populaires, etc.

Jeux de rimes: Introduire d'autres poèmes en les récitant d'abord en rythme, puis les coupler avec le mouvement et varier l'expression. Inciter les enfants à jouer avec les mots.

- Répéter les phrases à plusieurs reprises et mimer les séquences.
- Augmenter la tonalité, varier la vitesse.

Touche ton front, ton menton

Tes oreilles et tes orteils

Mains aux hanches, mains au dos

Tes épaules et tout le fardeau!

**Plie les coudes, tape du pied,
bouge tes doigts et tiens-toi droit!**

Bras levés, bras baissés,

Mains au cou et puis c'est tout!

🕒 Le corps, comptine québécoise. Apprentissage des parties du corps.

4.3 Les musiciens de Brême en mouvement

L'expérimentation perspective des sens (→ voir bro 2/2, p. 6) se poursuit chez l'enfant avec la découverte des différents rythmes. Tous les personnages des musiciens de Brême se déplacent sur des rythmes diversifiés: plus ou moins rapides, nerveux ou calmes, lourds et légers.

Nous défilons au pas, comme si nous étions des musiciens.

Les brigands insidieux: Nous nous déplaçons silencieusement, de cachette en cachette, comme des brigands qui ne veulent pas être surpris: déplacements rapides et légers, s'immobiliser. Nous retournons à la cabane forestière avec le butin en marchant bruyamment: pas lourds et lents. Alternier les deux formes, rythmer la démarche lourde en l'accompagnant avec la voix.



→ Lien avec la p. 6

Les musiciens qui défilent: Les enfants défilent dans la salle et jouent d'un instrument fictif: musique de tambours! Alternier les déplacements et les arrêts, p.ex. marcher 2 fois 8 pas, s'immobiliser comme des statues sur 1 fois 8 temps.



→ La maîtresse frappe un rythme de marche sur un tambourin, sur la table ou dans les mains.

Les ânes têtus: Les ânes se déplacent, se déroberent, ruent, secouent la tête - les enfants exécutent tous ces rythmes irréguliers ensemble. Il est possible de réaliser une petite suite de courses, de ruades, de secousses successives.



→ Exécuter aussi en rythme!

Les fins limiers: Nous nous déplaçons à plat ventre ou à quatre pattes et nous suivons une piste avec notre flair. Petits mouvements rapides et nerveux. Avancer en flairant une piste, puis s'immobiliser en agitant la queue, alterner.



Les chats qui ronronnent: Par des mouvements allongés, les enfants se caressent le corps avec le dos de la main. Accompagner avec la respiration et un petit ronronnement, puis recommencer un nouveau mouvement à chaque inspiration (le chat fait le dos rond).



→ Mouvements harmonieux et enchaînés. Aussi avec partenaire.

Les coqs qui se pavant: Comme des coqs, nous marchons fièrement à petits pas à travers la salle la poitrine gonflée; nous battons de temps en temps des ailes et nous redressons la tête pour chanter. Alternier et varier la dynamique des mouvements: courts, rapides, prolongés...



→ Mouvements discontinus.

Les arbres qui se penchent: nous sommes les arbres de la forêt des brigands. Le vent souffle plus ou moins fortement et fait bouger les arbres: debout, jambes écartées et bien ancrées au sol, bras tendus, se balancer d'un côté et de l'autre, bouger les bras de haut en bas.



→ Accompagner vocalement: du petit souffle léger à l'ouragan.

Danse des musiciens de Brême: Sur la musique «Siebensprung», tous les figurants peuvent apparaître à la suite selon le schéma suivant: partie A+B, successivement avec mouvements rythmés propres à chaque caractère, partie C s'immobiliser, à chacun son tour.



🎵 Musique: «Siebensprung». Tirée de: Tanzen in der Grundschule. Fidula-Verlag.

5 Interpréter

5.1 Nous élaborons une petite "comédie musicale"

Les histoires mimées font partie des événements du quotidien de l'école enfantine. Elles peuvent être inspirées d'une pièce de théâtre, d'un thème particulier, de certains personnages, d'objets, de vêtements, etc.

Sur la base de la comédie musicale "Cats", nous allons démontrer la manière de mettre en scène un thème par le mouvement. En cela, l'imagination des enfants apparaîtra au premier plan; leurs idées seront intégrées au processus de conception et de réalisation.

➔ Interpréter: Voir Bro 1/1, p. 9 et bro 2/1, p. 10

L'expérience compte parmi les éléments de base d'une interprétation théâtrale. Par l'improvisation et l'expérimentation créative des différents thèmes, situations, personnages, etc., on établira les fondements d'une pièce de théâtre vivante, haute en couleurs et adaptée au niveau des enfants. Le large répertoire moteur des enfants et leur mince expérience théâtrale sont deux des aspects essentiels à prendre en considération. Partant du modèle existant, à la base conçu pour des adultes, il est capital de définir une version jouable et appropriée. Ceci dit, nous avons la liberté d'interpréter à notre guise la comédie musicale "Cats" ou toute autre oeuvre théâtrale existante. Cette liberté va de soi, même si le modèle utilisé a déjà été adapté.

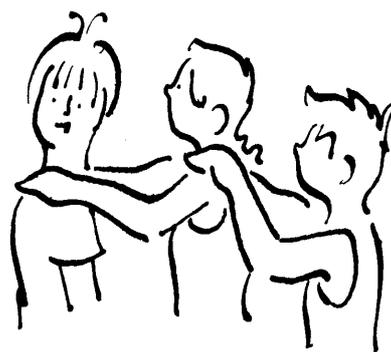
Version française de «The Railway Cat» ("Edgar, le chat ferroviaire"):

**Edgar, Edgar, c'est la star
Edgar, le chat ferroviaire**

**Que fait donc le train de nuit
Aurait-il quelques ennuis
Tout le monde est fort inquiet
Que fait Edgar, trouvez Edgar
Dit le chef de gare hagard
On n' a jamais vu Edgar en r'tard**

**J'apparais d'un pas tranquille
Sans me faire la moindre bile
Fallait bien qu'j'm'occupe des bagages
"Me voici, me voilà
Ne nous agitions pas comme ça
En voiture et bon voyage"**

**Soudain un éclair dans ses grands yeux verts
Au signal: "Attention au départ!"
Vers le Nord du Nord de l'hémisphère Nord
"En voiture vers le grand Nord!"
(Le train roule pendant que la musique se poursuit)**



5.2 Préparer une "comédie musicale" par le jeu

Le jeu mimé a un rôle important en éducation physique. Il permet une large expérimentation et développe la créativité. A partir de quelques exercices de base et de consignes spécifiques, on parvient petit à petit à la création d'une version adaptée de la comédie musicale de "Cats".

Nous nous glissons dans la peau d'un chat et nous jouons une pièce de théâtre.

S'exprimer avec son corps: Grâce à diverses tâches motrices, les enfants apprennent à dialoguer et à s'exprimer avec leur corps.

- Déplacements: en avant, en arrière, de côté, dans la neige profonde, sur des dalles chaudes, sur la glace. S'immobiliser au signal. Galoper comme des chevaux, rôder comme un brigand, taper des pieds, ramper. Marcher avec un contact corporel (deux parties du corps collées ensemble).
- Contraires: Marcher comme un géant/nain, petit enfant/vieux monsieur, reine/sorcière, soldat/voleur, robot/funambule.
- Bruits: Agrémenter les déplacements d'un bruit correspondant. Les enfants accompagnent leurs propres mouvements (reprenre l'idée des contraires). Un groupe accompagne les mouvements d'un enfant. Un enfant/groupe se déplace en fonction des bruits.
- Improvisation motrice d'après des bruits: un journal qui se déchire, un caillou qui tombe, une chaise déplacée... sur une musique cadencée ou neutre.
- Avec des expressions telles que triste/joyeux, méchant/gentil...
- Emettre des bruits avec du matériel conventionnel (portes, chaises, poubelles, papier, bois).
- Nous produisons des bruits avec notre propre corps (doigts: taper, claquer; pieds: frapper, traîner; bruits avec les lèvres, faire claquer la langue).
- Varier les tonalités de la voix (fort - doucement, haut - bas, gentil - furieux, en pleurnichant - joyeux, roucouler, murmurer, grogner, râler...).
- Reconnaître et imiter une voix: Un homme qui parle, qui crie, qui chante ainsi (p.ex. à voix haute, parler une langue imaginaire) est un...?



⇒ Absolument tenir compte des idées motrices des enfants. Répartir alternativement les enfants en groupes d'acteurs puis en groupes d'observateurs.

⇒ Progression: antonymes bien distincts et nuances plus fines.

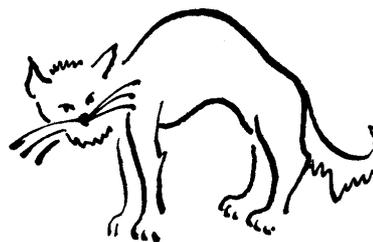
⇒ Improvisation motrice.



Comment les chats se déplacent-ils: Raconter, imiter et mimer des images, des histoires, des expériences vécues; apporter un chat ou visite d'une famille en possédant un. Interpréter les observations par le jeu:

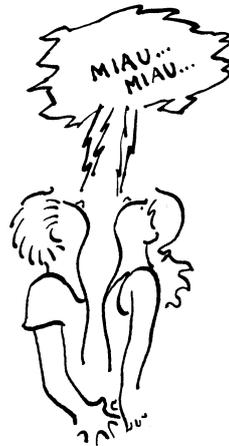
- se déplacer furtivement, se mettre en boule, s'étirer, faire le dos rond, guetter une souris devant son trou et être rapide comme l'éclair. Jeux de réaction.
- Jeu de mimes: 2 enfants se font face. L'un d'eux exécute des mouvements propres au chat (se lécher les pattes, se nettoyer les oreilles, boire du lait...), l'autre l'imité. Jeu de réaction: Au premier mouvement non caractéristique du chat (p.ex. se frapper dans les mains, se brosser les dents, se moucher...), l'enfant "acteur" s'enfuit et tente d'échapper à l'enfant "spectateur".

⇒ Imiter aussi d'autres animaux, leurs cris, leur façon de bouger, de se déplacer.



Miaulements – musique de chats: Les enfants imitent et interprètent les bruits du chat.

- Un enfant émet un bruit de chat, un autre enfant ou le groupe interprète le chat qui s'exprime de différentes manières: ronronner de contentement, gronder, miauler pour avertir, pour demander ou pour montrer quelque chose. Mettre en scène un dialogue de chats.
- Raconter une histoire de chats inventée et la mettre en musique avec la voix, accompagner (la chatte cherche son chaton auprès de divers animaux et à divers endroits: dans l'étable, dans le poulailler, dans la maison du chien).
- Raconter ou faire raconter l'histoire ci-dessus, la mettre en musique avec des instruments (les enfants apportent des instruments de musique, év. toutes sortes d'ustensiles de cuisine et de ménage). Exercer chaque aspect séparément: danger, suspense, monotonie, tonnerre et éclairs, pluie.

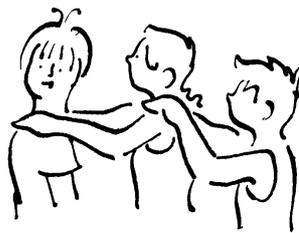


⇒ Commencer avec des instruments (impersonnel, plus de possibilités qu'avec la voix); cela est plus simple pour les enfants timides.

🕒 Essayer différentes possibilités d'expression avec la voix.

Connaître les personnages de "Cats": Raconter l'histoire d'Edgar, le chat ferroviaire (orig. Skimbleshanks). Nous découvrons le personnage et son milieu. Pas à pas, nous transformons l'histoire en un jeu d'interprétation avec accessoires et costumes improvisés.

- Nous mémorisons une version française adaptée de la chanson "the railway cat" (texte en début de chapitre). D'abord, nous la rythmons sans instruments (frapper dans les mains, taper avec les pieds, bruits avec la bouche, cage thoracique, cuisses, etc. seuls, à deux - idem, mais en mouvement) et nous veillons aux changements de tempo: lentement, puis toujours plus vite (comme un train). Même exercice avec instruments de percussion.
- Le train est immobile, il démarre, accélère et s'éloigne. Tous les enfants forment le train. Le conducteur de la locomotive donne le tempo avec un instrument de percussion. Exécuter d'abord des mouvements lents et synchronisés sur place, puis avancer en accélérant. Accompagner les mouvements avec la voix aussitôt qu'ils sont maîtrisés; un deuxième groupe chante la chanson.



⇒ Intégrer les enfants à l'élaboration de l'histoire; créer de nouveaux rôles et inventer des nouveaux personnages.

🕒 Mémoriser une chanson (texte: voir p. 18).

M. Chat, le détective: En nous inspirant de l'histoire du sinistre Macavity, The Mystery Cat (qui ne figure pas dans notre comédie), nous inventons trois chats détectives (M. Chat) qui nous guideront au fil de l'histoire: de la scène de Rocky Tam Tam (= Rum Tum Tugger), en passant par la répétition de l'orchestre avec Grisabelle (scène inventée), le magicien Mistopheles (avec la création de l'apprenti-sorcier) au bal des chats.

- Un enfant ensorcelle les autres avec un clin d'oeil. Les enfants ensorcelés tombent de leur chaise ou ont une attitude particulière (différents animaux). Le détective tente de deviner qui est le magicien.
- Un objet est caché. Les détectives partent à sa recherche avec l'aide de l'indice "chaud/froid".
- On observe attentivement un enfant, puis on modifie quelque chose sur lui. Qui peut deviner ce qui a changé ou ce qui a été recouvert?



⇒ Bal des chats = bal des jaloupates

⇒ Aussi en tapant dans les mains (doucement: froid; fort: chaud).

- M. Chat, le détective: exercices d'observation et d'imitation globaux (jeux en miroir, imiter des modes de déplacement et quelques actions simples, possible aussi avec bruitages simultanés). En permanence, quelques détectives observent minutieusement si tout se fait correctement. Ici aussi, nous nous efforçons de toujours intégrer le groupe entier et de changer fréquemment les rôles.



- ➔ Lunette d'approche ou loupe (rouleau de papier de ménage, raquette de badminton).

Chanson "Memory": Chanter comme "The Railway Cat" en français. "Minuit, tourne-toi vers la lune, oublie ton infortune, revis tes souvenirs...". Partie dominante en mouvements: se déplacer comme un chat, s'approcher en silence. (➔ voir jeu "Ne te laisse pas surprendre", Bro 2/2, p.13).



- 🎵 Formes d'exercices rythmiques et musicaux.

"Cats" – Version adaptée: La découverte des différents personnages et de leur entourage, après avoir préalablement raconté et transformé l'histoire en jeu d'interprétation, nous offre les conditions nécessaires à la mise sur pied d'une comédie musicale.

- Distribution des rôles: A présent, nous distribuons les rôles (plus ou moins définitivement) et nous pouvons constater que la plupart des requêtes et des idées des enfants se sont éclaircies tout au long du processus d'élaboration; les séquences les plus marquantes sont mémorisées et des décisions collectives ont été prises.
- Mise en scène: Beaucoup d'éléments ont été travaillés et sont désormais acquis grâce aux exercices et aux jeux de préparation. Le travail restant est plus un problème d'organisation qu'une véritable mise en scène (entrées, déroulement, transitions, orientation par rapport au public...).



- 👥 Planifier ensemble. Donner des tâches et des responsabilités à tous.

Langage et expression: En fin de répétitions, certains manques au niveau du langage et de l'expression subsistent souvent. Il est possible d'obtenir une prononciation lente et distincte ainsi que des mouvements (plutôt) lents, distincts et amples, par diverses formes ludiques adaptées:

- Parler fort: Un enfant récite un texte tiré de la comédie musicale et dialogue avec un autre enfant situé derrière une porte fermée.
- Deux enfants essaient de communiquer en se déplaçant à travers la salle (texte mémorisé) malgré le vacarme d'une mer agitée, le violent fracas d'un orage, le bruit des sabots d'un troupeau de bétail qui passe (reste du groupe).
- Parler à tour de rôle: placer une chaise sur une scène. Un enfant y prend place et récite une phrase. Le groupe répète la phrase après lui (écho). Un autre enfant continue l'histoire en récitant la phrase suivante.
- Synchroniser le mouvement et le langage: un enfant est au milieu, il parle en faisant des mouvements. Les autres enfants essaient de répéter les mots et d'imiter les mouvements de l'acteur (de l'actrice).



- 🗣️ Apprentissage de l'expression orale.

- ⚠️ Avoir de l'égard les uns pour les autres.



6 Danser

6.1 Contenus et principes moteurs

La danse enfantine s'exprime en premier lieu par des mouvements élémentaires et spontanés. Ceux-ci sont inspirés de la vie quotidienne, de la nature, du monde imaginaire des contes et des histoires. Avec l'aide de rythmes simples et répétitifs, les enfants inventent des expressions originales et fantaisistes. Ces danses se composent de jeux d'enfants ou de jeux dansés traditionnels transmis de génération en génération, de formes individuelles inventées et de diverses créations collectives.

➔ Danser: Voir Bro 2/1, p. 7

Les mouvements utilisés ont pour but d'améliorer la perception et l'expérience sensorielles et corporelles de l'enfant. Toutes sortes d'expériences motrices peuvent être vécues par le jeu et avec l'aide d'un matériel diversifié. Une expression individuelle peut se développer même dans un cadre bien défini. On ne devrait pas uniquement imposer les mouvements, mais aussi être en perpétuelle recherche de formes nouvelles avec l'aide d'un matériel diversifié, d'images et de représentations.

On cherchera à obtenir une perception et une création différenciées de l'environnement par des danses adaptées aux enfants, avec des relations à la musique, la peinture et au dessin (🎨 éducation artistique).

➔ Représenter:
Voir Bro. 2/1, p. 6

6.2 Indications didactiques

Danser signifie évoluer par des mouvements rythmiques et dynamiques et exprimer un certain vécu. Les trois caractéristiques fondamentales de la danse enfantine sont:

- danser de manière ludique et vivante;
- s'exprimer par le vécu;
- créer selon les principes de la danse enfantine.

Danser de manière ludique et vivante

- Développer la fantaisie et danser à l'aide d'images et d'histoires, en touchant, en évoquant diverses sensations.
 - Créer une atmosphère en racontant des histoires qui motivent l'enfant à danser.
 - Imiter le cheval, l'escargot, le poisson, etc., et inviter les enfants à utiliser un espace suffisant.
-

S'exprimer par le vécu

- Choisir un thème ayant un rapport avec le vécu de l'enfant (p.ex. en hiver: "la danse des flocons de neige").
- Montrer un livre d'images aux enfants, leur raconter une histoire et les inciter à interpréter le tout sous la forme d'une danse dans un cadre donné.
- Encourager les enfants à s'exprimer spontanément par le mouvement sur une musique.
- Donner la possibilité aux enfants de s'exprimer et de vivre des situations diversifiées.
- Découvrir divers milieux ambiants: forêt printanière, pluie, vent, brouillard épais... et exprimer par le mouvement les expériences vécues.



Créer selon les principes de la danse enfantine

- Accumuler un certain nombre d'expériences corporelles personnelles par des exercices de perception et exprimer le vécu par une petite chorégraphie.
- Créer des situations variées permettant d'accumuler des expériences nouvelles, p.ex. observer et représenter la "maison" d'un escargot par des mouvements appropriés.
- Inviter les enfants à expérimenter des mouvements avec du matériel non conventionnel.
- Chercher des mouvements contraires.
- Trouver des formes individuelles à l'aide d'images.

Chaque danse est part d'une idée créatrice. Celle-ci constitue le contenu de la danse; elle fixe le cadre spatio-temporel, définit des moyens de création et détermine le déroulement et la structure de l'action.

Quelques suggestions:

- Utiliser la structure d'une chanson comme idée créatrice (strophe/refrain): pour la strophe, un solo ou un duo au centre du cercle, pour le refrain, tous ensemble sur la circonférence du cercle.
- Faire de la magie avec des objets, divers matériaux, un paysage dans lequel le thème peut être représenté.
- Déterminer un lieu selon le thème choisi. Exemple: le sol en rapport avec le thème "vers de terre".

Les enfants peuvent eux aussi comprendre le langage de la danse et observer des mouvements dansés.

- Amener les enfants à accepter les formes d'expression des camarades.
- Par l'exemple de l'enseignante, inviter les enfants à être tolérants et à accepter les différentes formes.
- Les motiver à découvrir les caractéristiques des mouvements des autres enfants.
- Développer l'attention et la concentration grâce à une petite représentation en public (év. avec rideau).

6.3 Danser comme un insecte

Lorsque les enfants se déplacent debout, ils ont beaucoup de possibilités de se mouvoir. S'ils se déplacent - comme les animaux - à quatre pattes, leur comportement moteur et leur champ de vision se modifient. L'imitation du comportement des animaux élargit le répertoire moteur et la créativité.

Nous dansons sur deux, quatre, beaucoup de pattes.

Sur deux pattes: Les enfants et la maîtresse marchent, sautillent, courent, se déplacent furtivement, boitent...

- Combien y a-t-il de manières de se déplacer sur deux pattes et combien de mots adaptés à chaque démarche pouvons-nous trouver?
- Lesquelles sont-elles réalisables par le mouvement?



- ⇒ Tenir compte des idées des enfants. Un langage familier a souvent plus d'impact.

A quatre pattes: Les enfants expérimentent toutes les manières de se déplacer à quatre pattes. Ils démontrent les formes inventées à leur(s) camarade(s) et s'imitent mutuellement.

- Quels animaux se déplacent "ainsi"?
- Quel est le bruit de leurs pas?
- A quelle cadence se déplacent-ils?



- ⇒ Chercher des rythmes de déplacement typiques aux différentes espèces animales.

Chasse aux coccinelles: Tous les enfants se déplacent à quatre pattes comme des coccinelles. Un enfant est le chasseur. Les coccinelles attrapées sont couchées sur le dos et gigotent avec les bras et les jambes.

- Les victimes sont délivrées par leurs camarades qui les aident à se rétablir sur leurs quatre pattes.
- On limite le mode de déplacement du chasseur, p.ex. sautiller seulement sur trois pattes.



- ☉ Observer une coccinelle dans son milieu naturel, la retourner sur le dos, puis la "libérer" à nouveau.
- ☉ Coccinelle: signification, ennemis, à quelle époque de l'année?

A six pattes: 2 enfants essaient d'imiter un animal (insecte) à six pattes. Ils répondent spontanément aux consignes suivantes:

- Comment cet animal court-il? Comment se déplace-t-il? Comment dort-il? Comment joue-t-il?
- Deux enfants miment de courtes séquences.



- ⇒ Permettre aux enfants d'expérimenter librement.
- ⇒ Transmettre - soutenir - le poids du corps, avoir confiance. Travail avec partenaire.

Danse des coccinelles: Tous les enfants sont des coccinelles. Elles se dissimulent dans des fentes, des fissures, des recoins. A l'introduction de la musique, les coccinelles se réveillent en douceur.

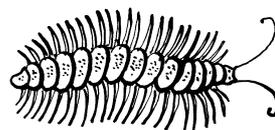
- Partie A: Les coccinelles se déplacent librement.
- Partie B: Elles tombent sur le dos et gigotent avec leurs pattes en attendant le retour de la partie A.
- Deux enfants se rencontrent et poursuivent leur route en musique sur six pattes (p.ex. comme la fourmi).



- ⇒ Musique: Carnevalito. «Tanzchuchi» Zytglogge-Verlag, Gümligen 1987.

Danse du mille pattes: Tous les enfants se dissimulent à un endroit approprié. Durant l'introduction, ils se mettent doucement en mouvement, ils s'allongent, s'étirent. . . et de la position couchée, ils se mettent assis, accroupis, puis debout. Ils se placent en colonne.

- Partie A: le premier enfant conduit la colonne à travers la salle, il invente év. un mode de déplacement.
- Partie B: rester sur place, le premier enfant se détache, danse en solo, puis se raccroche à l'arrière.



- ⇒ Musique identique à celle de la danse de la coccinelle.

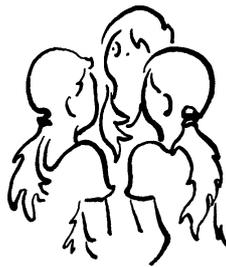
6.4 Pas comme les autres, unique!

L'album illustré du poisson "Arc-en-ciel" aborde le thème "unique - différent". Il nous invite à exprimer notre différence par la danse et nous permet de vivre une expérience plaisante consistant à nager à contre-courant.

Je suis content d'être unique et parfois aussi différent des autres.

Unique: Tous les enfants sont assis en cercle et se présentent mutuellement: d'abord simplement par le nom, puis par le geste, par des sons et en mouvement.

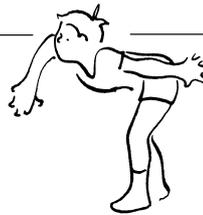
- Tous les enfants se regroupent d'après la couleur de leurs cheveux (couleur des yeux, vêtements, chaussures) en prenant la même position.
- La maîtresse impose à chaque groupe une position différente: debout, recroquevillé, couché. . .
- Montrer le contraire: lorsque la maîtresse dit "debout", les enfants se recroquevillent, etc.
- Varier la fréquence des changements: les enfants découvrent leur appartenance à un même groupe.



➔ Tiré du livre: PFISTER M. "Le poisson Arc-en-ciel" Editions Nord-Sud (1992).

Différent: Qui aimerait être une fois différent des autres? La maîtresse montre certaines positions au groupe. Un enfant désigné comme "différent des autres" a le droit de réagir d'une autre manière.

- Même tâche mais en mouvement.
- Les enfants déterminent l'action en commun.



🎧 Accompagner le mouvement avec la voix.

🎧 Enfants marginaux?

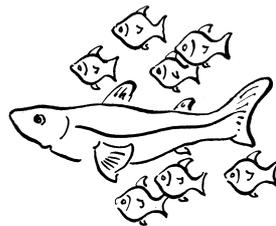
S'ajuster: Tous les enfants se déplacent librement dans la salle, la maîtresse les accompagne avec un instrument. Progressivement, tous les enfants essaient d'arriver à une forme de déplacement identique.



➔ Le groupe se forme de lui-même; nécessite de la patience!

Le poisson "Arc-en-ciel": La maîtresse raconte l'album du poisson "Arc-en-ciel". Les enfants donnent spontanément leur impression sur le fait d'être différent, marginal. En musique, tous les enfants improvisent ensemble l'image qu'ils se font du monde sous-marin.

- Les poissons ou les plantes aquatiques semblables évoluent ensemble.
- Quels groupes obtient-on? Quels mouvements sont-ils propres aux poissons, aux plantes aquatiques?
- Choisir et retenir des mouvements répétitifs.



➔ Suggestion musicale: SAINT-SAENS: «Aquarium». Tiré de: Carnaval des animaux.

Danse "Différent des autres": Parcourir l'album encore une fois et choisir une image, p.ex. le banc de poissons et "Arc-en-ciel".

- Choisir deux modes de déplacement exercés auparavant, l'un pour le groupe et l'autre pour "Arc-en-ciel". Exercer les deux formes sur la *nouvelle* musique. Établir les rôles: qui joue le marginal?...
- Ensemble, improviser 2 à 3 fois l'image et essayer diverses formes spatiales. Quelle idée choisissons-nous?
- Former deux groupes possédant chacun leur "Arc-en-ciel" (changer souvent les rôles). S'exercer en petits groupes et faire des démonstrations réciproques.



➔ Musique: HAMIDO: Wings of Love. Editions Neptun, München.

➔ Danser sur un projet.

6.5 La danse des pieds

De quelle manière utilisons-nous nos pieds? Que pourraient-ils faire encore? Jouer avec les pieds, les découvrir, entrer en contact avec le sol de diverses manières et élaborer une petite "chorégraphie pédestre" avec l'aide d'empreintes de pieds reproduites sur des feuilles de papier.

Se saluer: Tous les enfants se serrent la main et se saluent: la main droite, la gauche, seulement avec les doigts, avec plus ou moins de pression; tous les enfants mélangés, par paires, en se tapant dans la main.

- Transférer l'exercice sur les pieds. Comment pourrais-je saluer quelqu'un avec mes pieds? D'abord en me déplaçant, puis assis, avec les deux pieds, un seul, le pied gauche, le pied droit.
- Examiner les pieds: en position assise, se masser, frotter, caresser, toucher et nommer les parties (malleoles, talon, cou-de-pied, plante, côté externe. . .).
- Imiter les mouvements de la main avec les pieds.



- ⊕ Interprétation du salut: chez nous et dans les autres cultures. Comment le ressentez-vous avec les pieds? Comparaison avec les mains?

Danse au sol: Les enfants touchent le sol avec différentes parties du pied.

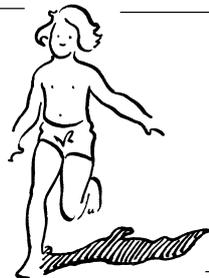
- Marcher en posant les pieds de diverses manières (la plante, le talon, le côté externe ou interne, etc.)
- Piétiner, marcher en silence, tapoter le sol et le caresser; marcher vite, lentement en marquant le pas.
- Marcher en rythme ou en tapant des pieds.
- Jeu de questions - réponses rythmiques.



- ⊕ Solliciter les déplacements en rythmes en les accompagnant avec la voix ou avec des instruments de percussion.

Danse des ombres: Se déplacer en groupe dans toute la salle. Un enfant montre une nouvelle manière de bouger ou de se déplacer; les autres enfants l'imitent comme s'ils étaient son ombre.

- Accompagner avec la voix.
- Jeu de mémoire: un enfant montre un parcours. Les autres l'observent, puis tentent de réaliser le même parcours en se déplaçant de la même manière.



- ⊕ Accompagner de diverses manières au piano ou avec la voix, afin de "danser" en obtenant diverses qualités.

Danse des pieds: En cercle, déterminer un mode de déplacement, puis organiser le déroulement de l'action: sur la plante des pieds - les talons - sur le côté externe - répéter. Presser doucement la plante des pieds contre un mur, contre un partenaire, appuyer fort. Assister le mouvement avec les mains.



- ⊕ Empreintes de pieds (év. dans du plâtre).

Danser par terre - danser en l'air: Répartir sur le sol des empreintes de pieds imprimées sur des feuilles de papier. Les enfants placent et pressent leurs pieds sur les empreintes; rechercher de nouveaux pieds. Soudain, tous les enfants sont debout sur deux feuilles (début de la danse!). Dès qu'ils entendent la musique, les enfants quittent leurs empreintes et se promènent dans la salle. De temps à autre, ils s'arrêtent sur deux empreintes. Prendre deux feuilles dans la main et les lancer en l'air, les empreintes dansent avec nous. Danser toujours plus fort jusqu'à ce que toutes les feuilles volent, puis retombent sur le sol - fin de la danse!



- ⊕ Un départ distinct sur les feuilles de papier est nécessaire. Le cadre bien défini laisse cependant aux enfants une grande liberté d'expression. Elle développe les idées et l'imagination; un bon contact avec le sol apporte légèreté et liberté.

- ⊕ Musique: DELAPORTE/CHANTERAU: Funambules. ASEP, cassette 5. face A, No 1.

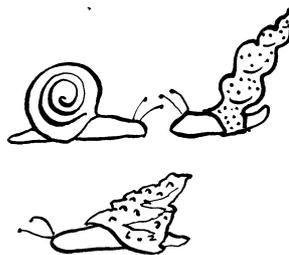
6.5 Danses en spirales

Les spirales naturelles, celles des coquilles d'escargots en particulier, éveillent la curiosité des enfants, les invitent à l'observation et à l'admiration. Comment pouvons-nous découvrir, expérimenter ou même danser cette forme fascinante?

Nous dansons en spirales.

Jouer avec des coquilles d'escargots: Des coquilles d'escargots vides sont étalées sur un drap. Les enfants les font rouler dans la salle, jouent individuellement avec elles et observent leurs propriétés.

- En position assise, observer les coquilles. Que pouvons-nous observer?
- Suivre le contour de la spirale avec les doigts, de même avec les yeux fermés.
- Sur notre corps, nous dessinons avec les doigts une spirale semblable, petite ou grande.
- Dessiner des spirales aussi sur le corps d'autres enfants.
- Dessiner des spirales dans les airs ou sur le sol avec différents doigts, avec les mains, avec le bout du nez, avec les coudes.

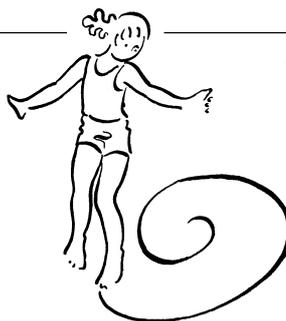


☹ Les coquilles d'escargots sont fragiles. Certaines espèces d'escargots sont protégées.

➞ On peut entamer une spirale depuis l'intérieur ou depuis l'extérieur. Si nous partons de l'extérieur, la grandeur est définie. Si nous partons de l'intérieur, nous pouvons agrandir la spirale à volonté.

Improviser des spirales: Dessiner des spirales de différentes tailles dans les airs et sur le sol.

- Faire des spirales: avec une main, avec l'autre, avec les deux mains, parallèlement, en miroir, deux petites et deux grandes...
- Essayer différentes formes, découvrir, aussi avec un accompagnement musical.
- Dessiner une ou deux spirales géantes sur le sol avec une craie. Suivre le contour de la spirale, de l'extérieur vers l'intérieur et vice-versa.
- Courir en spirales, danser, sauter, en colonne, en avant, en arrière.



➞ Musique: Jouer une musique «languissante» au piano ou avec des cymbales.

Danse en spirale: Tous les enfants inventent leur propre spirale. Par la suite, chaque enfant choisit la forme qui lui convient le mieux (grandeur, vitesse, mode de déplacement, commencement, fin, avec ou sans changement de front).

- Montrer les formes dansées aux camarades.
- Organisation d'une petite suite collective: Tous les enfants se dispersent et cherchent une bonne place:
 - chaque enfant court, puis danse sur sa spirale, se fait relayer par le suivant et reste sur place (assis ou debout) pour observer les autres.
 - le premier enfant danse sur sa spirale en partant de l'intérieur et relaie un deuxième enfant qui fait le chemin inverse; celui-ci donne le départ à un troisième enfant, etc.
- Danses en spirales individuelles.
- Danse en spirale sous forme de polonaise.



☹ Avoir de l'égard pour les autres, s'ajuster, expérience du groupe.

➞ Créer selon les principes de la danse enfantine, bien expliquer le déroulement de l'action.

➞ Musique: p.ex. VIVALDI: «Automne». Tirée de: 4 saisons ou musique de marche pour une polonaise.

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.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EP.S. Paris 1991.
GOLLION, J.C.:	Des jeux moteurs à la lecture. Nathan. Paris.
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.
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.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand.



Editions ASEP

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