

## MUSIQUE ET MOUVEMENT- J+S SPORT DES ENFANTS

DÉVELOPPER L'IMAGINAIRE  
TRAVAILLER LE RYTHME ET L'ECOUTE  
ENCOURAGER L'IMAGINATION  
ADAPTER LA TÂCHE

Durée de la leçon : 80 minutes  
Niveau : moyen  
Age : 5-10 ans  
Taille du groupe : 20 enfants  
Environnement du cours : Salle de sport / rythmique



*Les leçons destinées aux 5-10 ans doivent alterner les cinq domaines de mouvement et les trois éléments de modèle R-A-R.*

*Adaptation du niveau et de la difficulté des exercices et des consignes en fonction de l'âge et du niveau du groupe.*



**Références :** Sandra Alder, Kevin Monbaron & Yann Bernardini – Experts J&S Sport des Enfants

## MISE EN TRAIN

Durée : 10 minutes

### 1. La Chenille : « **Echauffement Chenille J+S – YB** »

#### But :

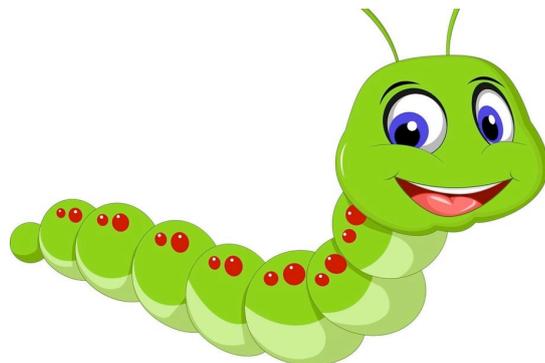
- Pour le meneur : Créer des manières variées de se déplacer en adéquation avec la musique
- Pour les suiveurs : Imiter les mouvements du meneur

#### Déroulement :

- Les élèves se mettent en groupe de 3 élèves et forment une colonne en se mettant les uns derrière les autres
- L'élève qui est devant (le meneur) doit inventer des mouvements et se déplacer en fonction du rythme de la musique
- Les élèves qui sont derrière doivent reproduire la même forme de mouvement
- A chaque coup de sifflet, le meneur passe à l'arrière du groupe et le premier (suiveur) devient le nouveau meneur
- Chaque élève étant meneur au moins une fois sur chaque type de musique

#### Matériel :

- 1 sono
- CD avec la bande sonore :
  - o **Gusttavo Lima** : « Balada »
  - o **Norah Jones** : « Sunrise »
  - o **Bob Sinclar (Remixes)** : « Rock The Boat »
  - o **PSY** : « Gangnam Style »
  - o **DJ Mikesh** : « Hardcore Salsa 2K14 »
  - o **De Chostakovich (Dimitri)** : « Jazz Suite N°2 – Valse N°2 »



## PARTIE PRINCIPALE

**Durée : 60 minutes**

### 2. Bouteilles en PET :

**Durée : 15 minutes**

a) « Les rois du monde » – 3'22

b) « Dota » – 3'16

Les enfants se répartissent en cercle et observe la chorégraphie = 1 bloc = 32 mouvements :

- 8x pas chassé à droite
- 8x pas chassés à gauche
- 7x pas en avant
- 1x tapé au sol
- 8x pas en arrière



Ensuite, les enfants font en même temps que le moniteur. Important de répéter la chorégraphie plusieurs fois et de l'exécuter sur deux musiques différentes :

- Rythme lent : « Les rois du monde »
- Rythme rapide : « Dota »

#### Matériel :

Une bouteille de PET de 0,5 ; 1.0 ou 1.5 litres par enfant.

#### Variante :

Laisser les enfants inventer des mouvements (alterner immobile et mouvement). Former des groupes et laisser du temps pour inventer une chorégraphie (10') que chaque groupe présente aux autres (possibilité de faire en canon).

### 3. Bouteilles en PET :

Durée : 15 minutes

a) « Rock 1 »

b) « Rock 2 »

c) « Rock 3 »



Les enfants se répartissent sur deux lignes, face à face et exécutent les mouvements suivants :

- En position légèrement fléchie, taper 2x avec les mains sur les cuisses
- Taper 2x dans ses mains devant soi
- Taper 1x avec la main droite (dans le vide = sans partenaire) en diagonale vers la gauche
- Taper 1x dans ses mains devant soi
- Taper 1x avec la main gauche (dans le vide = sans partenaire) en diagonale vers la droite
- Taper 1x dans ses mains devant soi
- A reprendre 2x (2x 8 temps)
- Reculer de 8 pas
- Avancer de 8 pas

La chorégraphie peut être variée par les enfants en y ajoutant des phrases musicales travaillées par petits groupes puis ajoutées avec le grand groupe.

#### Matériel :

Aucun.

#### Variante :

- Introduire des changements de partenaires à chaque bloc (une ligne recule en diagonale et avance droit = changement de partenaire).
- Introduire le changement de partenaire dans les deux lignes (les deux lignes reculent en diagonale et avancent droit devant = changement de 2 partenaires).

#### 4. Chorégraphie : *Durée : 30 minutes*

##### « Party Shaker » - R.I.O. - 3'27

Les élèves sont répartis en groupes de 4 élèves.

Ils doivent inventer une chorégraphie de 2 blocs différents répétés deux fois (2 \* 2 \* 32 mouvements = 64 mouvements) en essayant d'y intégrer les composantes suivantes de manière harmonieuse :

- Occupation de l'espace
- Déplacements
- Mouvements des bras
- Mouvements des jambes
- Mouvements de tête
- Cassures
- Ondulations



#### PARTIE FINALE – RETOUR AU CALME

*Durée : 10 minutes*

##### 5. Relaxation : « La Nature De l'Esprit » - Michel Pépé – 5'59

Les enfants se couchent par terre sur le dos et au signal du moniteur effectuent certaines actions : (tendre et détendre)

- Les joues
- La nuque
- Les bras
- Le tronc
- Les jambes



Une fois toutes les parties du corps passées en revue, les enfants se lèvent et quittent la salle sur la pointe des pieds.

##### 5. Feedback et questions