



Utilisation de la musique

Sport des enfants

La musique est une ressource très intéressante à utiliser, cependant il faut faire attention à la travailler de manière adéquate afin qu'elle ne devienne pas un obstacle! De plus, il est crucial de choisir une musique adaptée à l'utilisation souhaitée ainsi qu'à l'âge des personnes concernées, aux caractéristiques du groupe ainsi qu'à leurs compétences.

N'oubliez pas, travailler avec de la musique, c'est ajouter un élément dans l'environnement. Pensez donc à donner des instructions claires et surtout audibles. Pour cela, coupez ou diminuez le volume de la musique lorsque vous donnez des consignes.

Echauffement

Jeu des statues et du corps humain

Au son de la musique, les enfants doivent se déplacer dans la salle. Quand la musique s'arrête, faire une statue immobile et silencieuse. Proposition du moniteur : faire une statue avec un pied et deux mains au sol/2 pieds, 2 mains et le bout du nez/ 1 main, 1 coude et 1 genou/...

Possibilité de varier les modes de déplacements (marche, course en avant, course en arrière, galop, pas chassés,...).

Improvisation guidée

Le réveil

Se réveiller avec l'accompagnement de la musique → imiter le réveil du matin (s'étirer dans son lit, s'habiller, déjeuner, se brosser les dents, aller à l'école).

Alterner différents styles de mouvements

Au signal du moniteur, se mouvoir vite ou lentement (comme une souris ou comme un escargot). Idem en faisant les bulles d'air ou les robots.

- Dans le même espace, les filles se déplacent lentement et les garçons vite/ les personnes qui ont les cheveux clairs font les robots et les personnes aux cheveux foncés bougent comme des bulles d'air, etc. Varier les indications qui déterminent le type de déplacement.
- Aller tirer une image (robots-bulles d'air/souris-escargot) et se déplacer selon sa propriété.



Bouger selon l'inspiration de la musique

Se déplacer dans la salle de gym et imitant ou en faisant comme ... (ex : musique de fanfare, musique de cirque).

Apprentissage d'une chorégraphie

Pour l'apprentissage d'une chorégraphie, commencez sur place puis ajoutez les déplacements. Pensez également à décomposer les mouvements (mouvements des bras puis mouvements des jambes ou inversement). Intégrez petit à petit la musique. Commencer directement en musique n'est de loin pas un gain de temps !

Ne négligez pas la position du professeur : devant les participants, de dos ou en miroir,... et donnez quelques astuces pour faciliter l'apprentissage, notamment pour les directions (repères visuels, signe distinctif sur la personne, etc.).

Retour au calme

Musiques de relaxation ou musiques douces → relâchement/massages/... (ex : « Mon premier livre de yoga », 2 à 5 ans, Gilles Diederichs, éditions Nathan).