

SPORT DES ENFANTS COURS INTRODUCTION

MUSIQUE/MOUVEMENT 9.11.2013

Présentation :

Valéry Michel
Licence en **Rythmique J-D**, HEM Genève
Enseignement de la rythmique au CIN et Dep
Expert J+S Sport des enfants

RITUEL : **Cymbale** + **Cercle assis** : se passer un **tambourin** contenant une **balle**

1. **Echauffement:** se tapoter le corps avec le **bout des doigts** des pieds vers la tête: écouter les résonances sur l'ossature et les muscles.

=> **Sternum : bout des doigts ou paume**

2. "Les tomates fraîches" 1ère partie
 - poitrine-mains
 - poitrine-mains-poitrine
 - poitrine-mains-poitrine-poitrine
 - poitrine-mains-poitrine-poitrine-mains

**Marche sur place et déplacement, terminer
diminuendo**

3. **Echauffement en musique : 1 2 1 2 3 1 2 3 4 5** **pieds, mains, langue,**

les 3 ensembles

CD Ballet de Sorcière vol. 1 Danser pas Sorcier

4. **-Scène de la forêt vierge** Chimpanzés, Serpents, Tigres, Eléphants (4 groupes situé dans 4 lieux différents)

CD Greder Imitation de mvts pour enfants #10

SPORT DES ENFANTS COURS INTRODUCTION

MUSIQUE/MOUVEMENT 9.11.2013

5. RITUEL : + "Les tomates fraîches" 1ère et 2ème partie : Ajouter les paroles

6. **Jeux de coordination** (multi tâches)

○ **Entre pieds et mains**

Les aigus: Passer une **balle** d'une main à l'autre en suivant le tempo. Adapter l'amplitude du geste selon la vitesse.

Les graves: Se déplacer en suivant le tempo

- Travailler le passage d'une main à l'autre en adaptant l'amplitude selon la vitesse
- Avec CD attention : **regard périphérique et déplacement en remplissant tout l'espace disponible**

(CD 5-8 ans #12-14)

- IDEM ENTRE 2 PERSONNES Adapter l'amplitude du geste selon la vitesse.

7. **Jeux de performance**

○ **Arc mélodique à répétition avec accélération: gestion du temps de l'énergie et de l'espace**

Le phrasé est répété 8x, chaque répétition est plus rapide que la précédente. **environ 10 sec entre les phrases**

Sur le phrasé, se déplacer du point A au point B et retour au point A à la fin du phrasé.

(Pour des grandes distances à parcourir, les pas sont plus rapides que les temps)

(CD 7-10 ans #23-24)

8. RITUEL : + "Les tomates fraîches" + "J'aime manger d'la pizza"

9. **Danse** Les Loups (CD Ballet de Sorcière vol. 2)

SPORT DES ENFANTS COURS INTRODUCTION

MUSIQUE/MOUVEMENT 9.11.2013

10. "Les tomates fraîches"

- AJOUTER "MOZZARELLA"
- 3 groupes: 1er: « les tomates fraîches », 2e: « basilic », 3e: « mozzarella »,
tous : "j'aime manger d' la pizza"

11. FINIR AVEC RITUEL du cercle

LA CUISINE ITALIENNE

LES TO - MATES FRAÎ - CHES !
poitrine (mdr) mains poitrine (mdr) poitrine (mg) mains

BA - SI - LIC !
poitrine (mdr) mains poitrine (mdr)

MOZ - ZA - REL - LA !
joue(mg) joue(mdr) joue(mg) joue(mdr)

J'AI - ME MAN - GER D'LA PIZ - ZA !
pied (dr) pied (g) cuisse (mdr) cuisse (mg) poitrine (mdr) poitrine (mg) mains

mdr = frapper avec main droite

mg = frapper avec main gauche

mains = frapper dans les deux mains

**SPORT DES ENFANTS COURS INTRODUCTION
MUSIQUE/MOUVEMENT 9.11.2013**