KaziLafya

*Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé*

# NIVEAU 4
# MATERIEL DE FORMATION KAZIKIDZ

**Gestion du projet**

- Prof. Dr. Uwe Pühse, Université de Bâle, Suisse
- Prof. Dr. Cheryl Walter, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Prof. Dr. Jürg Utzinger, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
- Prof. Dr. Markus Gerber, Université de Bâle, Suisse
- Dr. Ivan Müller, Université de Bâle, Suisse
- Stefanie Gall, Université de Bâle, Suisse

---

**Gestion du projet en Côte d'Ivoire**

- Prof. Bassirou Bonfoh, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
- Dr. Sylvain G. Traoré, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
- Prof. Dao Daouda, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
- Dr. Jean T. Coulibaly, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
- Serge A. Ayekoé, Institut National de la Jeunesse et des Sports, Abidjan, Côte d'Ivoire

---

**Education physique: Experts et conseillers**

- Melanie Glover, Université de Bâle, Suisse
- Roman Aebischer, Université de Bâle, Suisse
- Danielle Smith, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Siphesihle Nqweniso, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Larissa Adams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Nandi Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Drusilla Deysel, Departement du Cap-Est des Sports, Loisirs, Arts et de la Culture, Afrique du Sud
- Heather Gibbon, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Margie Botha, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Prof. Dr. Rosa du Randt, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Prof. Dr. Darelle van Greunen, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Dr. Christian Herrmann, Université de Bâle, Suisse
- Dr. Harald Seelig, Université de Bâle, Suisse
- Marina Wälti, Université de Bâle, Suisse

---

**Bouger-à la-musique: Experts et conseillers**

- Chantal Brügger, Université de Bâle, Suisse
- Lize van der Walt, Université de Bâle, Suisse
- Dr. Marelize Marx, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Beatrice Goetz, Université de Bâle, Suisse
- Gareth Williams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Christine Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Nicki-Ann Rayepen, Port Elizabeth, Afrique du Sud

---

**Santé, hygiène et nutrition: Experts et conseillers**

- Nicola Hausner, Université de Bâle, Suisse
- Tracey Marais, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Dorelle Isaacs, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Dr. Peter Steinmann, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
- Dr. Bruce Damons, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Prof. Dr. Annelie Gresse, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud

---

**Illustrations et conception**

- James Scholtz, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Kathryn Smith, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
- Sarah Jane Collins, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud

---

**Traduction en langue française**

- **Education physique:** Babo Stephane (Niveau 1), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 2), Gba Bomey Clément (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Dr. Kouassi Kouadio Benal (Niveau 5), Koné Bognan Valentin (Niveau 6), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 7)
- **Bouger-à la-musique:** Dr Kouassi Kouadio Benal (Niveaux 1 et 3), Babo Stephane (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Soiret Keagon (Niveau 4), Serge Pacôme (Niveau 4), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 5), Zausa Diorne Marie Aurore Koko (Niveau 6), Gba Bomey Clément (Niveau 7)
- **Santé, hygiène et nutrition:** Koné Bognan Valentin (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Kouassi Kouadio Bénal (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 5), Zausa Diorne Marie Aurore Koko (Niveau 6), Dr. Soiret Keagon Serge Pacôme (Niveau 7)

**Le matériel de formation de *KaziKidz* utilisé dans le projet *KaziLafya* a été développé avec le support financier et technique de la Fondation Novartis depuis 2017.**

Fondation Novartis, Basel, Switzerland: Dr. Ann Aerts, directrice de la Fondation Novartis, en collaboration avec Christina Wadhwani (directrice des modèles d'incubateur en santé publique) et Zaahira Gani (gestionnaire de projet).

**Contact**

Fondation Novartis
Novartis Campus
Forum 1-3.97
4002 Bâle
Suisse
Phone: +41 61 696 23 00
info@novartisfoundation.org

**Médias**

Pour tous renseignements sur les médias, veuillez contacter Nikolaus Guntrum Tel: +41 61 696 57 62
nikolaus.guntrum@novartis.com

---

**Remerciements**

Un chalereux merci à toutes les écoles *MASE* (Maladie, Activité et Santé des Ecoliers) pour l'essai et le test pilote des leçons. Les directeurs et les enseignants des écoles pilotes ont fourni de précieuses contributions au cours du développement du matériel de formation de *KaziKidz*. De plus pour le soutien, un sincère remerciement à Prof. Dr. Hedwig Kaiser, directrice des affaires internationales, Université de Bâle; Helene Budliger Artieda, ambassadeur suisse en Afrique du Sud; Prof. Dr. Derrick Swartz, ancien vice-chancelier de l'Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Andrew Leitch, vice-chancelier adjoint, Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Lungile Pepeta, doyen des sciences de la santé, Université Nelson Mandela; Ernest Gorgonzola, directeur du district de l'éducation, mairie Nelson Mandela Bay; Dr Patrick Maduna, directeur adjoint des services cliniques, Ministère de la santé du Cap-Est, Port Elizabeth; et Mme Patricia Machawira, UNESCO, conseillère pour l'Afrique de l'Est, du Sud et du Zimbabwe.

---

Le materiel de formation *KaziKidz* reflète les opinions des auteurs. La Fondation Novartis ne peut être tenue pour responsable du contenu ou autre usage qui peut être fait des informations qui y sont contenues.

---

Le droit d'auteur et tous les autres droits sur le contenu et les illustrations appartiennent exclusivement à *KaziBantu* ou aux titulaires de droits spécifiquement nommés. Pour la reproduction de tout élement, le consentement écrit des titulaires de droits d'auteur doit être obtenu à l'avance.

© 2018 *KaziBantu*

NELSON MANDELA UNIVERSITY

University of Basel

Swiss TPH
Swiss Tropical and Public Health Institute
Associated Institute of the University of Basel

DSBG
UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health

NOVARTIS | The Novartis Foundation

Leçons

# Niveau 4

Santé, hygiène et nutrition

Education physique

Bouger-à la-musique

KaziKidz

## Table des matières


| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Instructions de base pour Bouger-à la-musique** | **6** |
| 2 | **Niveau 4 Bouger-à la-musique** | **9** |
| | Leçon 1: Mouvements d'animaux | 10 |
| | Leçon 2: Expression corporelle et faciale | 12 |
| | Leçon 3: Rythmique et percussion corporelle | 14 |
| | Leçon 4: Courir au son de la musique | 16 |
| | Leçon 5: Formations | 18 |
| | Leçon 6: Percussion corporelle | 20 |
| | Leçon 7: Formes et niveaux | 22 |
| | Leçon 8: Mouvements et force | 24 |
| | Leçon 9: Isolations et répertoire de mouvement | 27 |
| | Leçon 10: Formes | 29 |
| | Leçon 11: Rythmes de mouvement | 32 |
| | Leçon 12: Niveaux et directions | 34 |
| | Leçon 13: Qualité du mouvement | 36 |
| | Leçon 14: Nouveaux mouvements (I) | 39 |
| | Leçon 15: Nouveaux mouvements (II) | 42 |
| | Leçon 16: Mouvements de voyage et mouvements dans un espace | 45 |
| | Leçon 17: Mouvements d'animaux | 48 |
| | Leçon 18: Expression corporelle et faciale | 50 |
| | Leçon 19: Rythmique et percussion corporelle | 52 |
| | Leçon 20: Courir au son de la musique | 54 |
| | Leçon 21: Formations | 56 |
| | Leçon 22: Percussion corporelle | 58 |
| | Leçon 23: Formes et niveaux | 60 |
| | Leçon 24: Mouvements et force | 62 |
| | Leçon 25: Isolations et répertoire de mouvement | 65 |
| | Leçon 26: Formes | 67 |
| | Leçon 27: Rythmes de mouvement | 70 |
| | Leçon 28: Niveaux et directions | 72 |
| | Leçon 29: Qualité du mouvement | 74 |
| | Leçon 30: Nouveaux mouvements (I) | 77 |
| | Leçon 31: Nouveaux mouvements (II) | 80 |
| | Leçon 32: Mouvements de voyage et mouvements dans un espace | 83 |
| 3 | **Evaluation: Bouger-à la-musique** | **86** |
| 4 | **Fin** | **87** |

La boîte à outils de *KaziKidz* – est un outil éducatif et pédagogique complet pour les enseignants de l'école primaire. Le contenu constitue la matière de base dans le projet *KaziLafya*. *Kazi* signifie "actif" en Swahili et *Lafya* signifie "santé". Les leçons ont été conçues conjointement avec le Programme d'Etude de l'Afrique du Sud et la Déclaration de la Politique d'Evaluation (PEASDPE). Des évaluations prêtes à l'emploi peuvent être trouvées à la fin de chaque de section qui pourraient être intégrées dans l'évaluation formelle de la performance des élèves et peuvent compléter le cursus académique. L'objectif est de guider les élèves à travers le contenu, des jeux et des activités de manière joyeuse, en encourageant et promouvant un mode de vie sain. En utilisant *KaziKidz* vous contribuerez au bien-être et à la santé de vos élèves.

Les leçons de "Bouger-à la-musique" ont été conçues pour soutenir le développement des compétences personnelles, physiques et psychologiques à travers les expériences de danse et de mouvement. Avec les leçons prêtes à l'emploi, les enseignants sont habilités à enseigner la danse et conduire des cours de musique dans la mise en place d'une école. Chaque leçon a des instructions directes qui peuvent être lues ou transmises directement aux élèves. Les enseignants n'ont pas besoin de connaissance ni de formation préalable en danse.

La durée de chaque leçon est de 40 minutes et est divisée en trois parties. Dans l'introduction de chaque leçon vous trouverez les accompagnements nécessaires pour l'exécution du cours de danse. Vous pouvez choisir entre un batteur de tambour (vous pouvez vous-mêmes tambouriner ou demander à un élève différent pour tambouriner à chaque cours), choisir ou jouer vos propres chants, ou télécharger une musique spécifique qui accompagne cet outil. Vous pouvez aussi choisir de faire les activités sans aucun accompagnement. Il y aura toujours des options différentes d'inclure la musique, le rythme ou le mouvement sans musique pour chaque leçon. Chaque cours commence avec un échauffement et/ou une activité cardio. L'échauffement vise à assouplir les articulations et les muscles avant d'interagir en sautant, les tournoiements et les mouvements de danse. De plus, le but est d'accroître le rythme cardiaque et la mise en forme par des jeux ludiques. L'échauffement est suivi d'une introduction à une leçon spécifique.



La section principale explore de nouveaux mouvements ou concepts, des chants musicaux et des activités créatives individuelles et de groupe. Les leçons chant-action contiennent des instructions pour faciliter les étapes basiques dans la forme d'un chant. Les leçons danse-créative se focalisent sur la façon de bouger de chaque élève, en encourageant les élèves à explorer de nouvelles façons de bouger à travers de prompts travaux collaboratifs, spécifiques et créatifs. Les deux types de leçon incluent des activités qui entre autres enseignent des mouvements expressifs et exploratoires, l'interprétation du rythme et de la musique, l'improvisation et la prise de conscience corporelle. Les élèves peuvent explorer les éléments du mouvement, comme l'espace, la direction, les rythmes et de la conscience sensorielle. Chaque leçon finit avec une section de relaxation pour calmer les élèves et les préparer à plus de travaux scolaires. La pause peut maintenir les présentations d'activités créatives de groupe, l'étirement et la relaxation du corps et de l'esprit.

**A présent, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la mise en œuvre du matériel de formation de *KaziKidz* et beaucoup de bonnes expériences avec vos écoliers.**

## *Niveaux scolaires*




| | | |
|---|---|---|
|  | ***Phase préliminaire*** | **Leçons: 32**<br>**Evaluation: 1** |
|  | | **Leçons: 32**<br>**Evaluation: 1** |
|  | | **Leçons: 32**<br>**Evaluation: 1** |
|  | ***Phase intermédiaire*** | **Leçons: 32**<br>**Evaluations: 1** |
|  | | **Leçons: 32**<br>**Evaluations: 1** |
|  | | **Leçons: 32**<br>**Evaluations: 1** |
|  | ***Phase supérieure*** | **Leçons: 32**<br>**Evaluations: 1** |

# BOUGER-A LA-MUSIQUE



KaziKidz

Niveau 4 | Leçon 1 | Durée: 40 min

# Mouvements d'animaux

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de ton choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

Tapez des mains et dites votre nom dans le temps du rythme. Combien de rythme votre nom a-t-il? Certains noms ont un rythme, d'autres en ont deux ou trois.

1. Faites un cercle.
2. Choisissez un rythme facile à répéter (par exemple, frappez vos cuisses deux fois et applaudissez).
3. Demandez aux élèves de taper des mains à un rythme régulier. Gardez le rythme!
4. Chaque élève doit dire son nom dans le temps du rythme. La classe entière répète chaque nom tout en tapant des mains au rythme.

## Statues musicales et animaux

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Jouez de la musique. Instruisez les élèves: "Déplacez-vous librement vers la musique." (Encouragez les élèves à utiliser tout l'espace sur lequel ils doivent se déplacer)
2. Arrêtez la musique après 30 secondes; les élèves doivent "geler". Geler comme une statue - ne pas bouger!
3. Jouez de la musique: Instruisez les élèves: "Sauter comme un lapin". Arrêter la musique: "Geler!" (Répétez lapins 5 fois)
4. Jouez de la musique: "Galoper comme un cheval."
5. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les chevaux 5 fois).
6. Jouez de la musique: "Voler comme un papillon."
7. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les papillons 5 fois).
8. Jouez de la musique: "Nager comme un poisson."
9. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les poissons 5 fois).
10. Jouez de la musique: "Rouler votre trésor comme le bousier." Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les bousiers 5 fois)
11. Jouez de la musique: "Marcher comme un éléphant."
12. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les éléphants 5 fois).
13. Jouez de la musique: "Rampez comme une araignée."
14. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les araignées 5 fois).
15. Jouez de la musique: "Sauter comme un dauphin."
16. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les dauphins 5 fois).

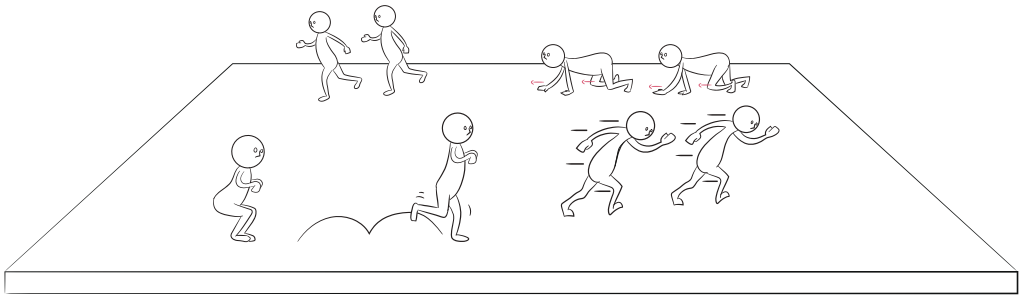
Niveau 4 | Leçon 1 | Durée: 40 min

# Suivre l'animal

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de deux.
2. Choisissez un chef et un suiveur. Le suiveur doit copier les mouvements du chef en face. "Essayez de ne pas se percuter avec un autre groupe."
3. Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
4. "Agir comme un chien." "Bouger comme un serpent sur toute la zone de mouvement."
5. "Galoper comme un cheval."
6. "Changer de chef."
7. "Bouger comme un lion."
8. "Se déplacer librement dans toute la zone de mouvement."
9. "Choisissez votre animal préféré et déplacez-vous."
10. "Changer de chef."
11. Répétez depuis là-haut.



# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de 5 élèves.
2. “Choisissez un animal. Pouvez-vous faire un grand animal avec tous les corps dans votre groupe? Commencez votre danse avec le grand animal. Ensuite, choisissez 4 mouvements différents pour votre animal. Enchaîner tout comme une danse. Terminez votre danse avec le cri de l'animal."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

# Récupération

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 2 | Durée: 40 min

# Expression corporelle et faciale

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## S'arrêter et se former

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Courez et dansez au son de la musique." (Se déplacer dans toute la zone)
2. Arrêtez la musique après 30 secondes: "Trouvez un partenaire aussi vite que possible et asseyez-vous !"
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, mais donnez une instruction différente chaque fois que vous arrêtez:
   - "Faites des groupes de 4 le plus vite possible. Connectez-vous avec vos doigts."
   - "Construisez une ligne de 3 le plus rapidement possible. Connectez-vous avec vos épaules."
   - "Construisez un cercle avec toute la classe. Connectez-vous avec vos pieds."
   - "Trouvez un partenaire aussi vite que possible. Tenez-vous dos à dos." (Répétez 5 fois)

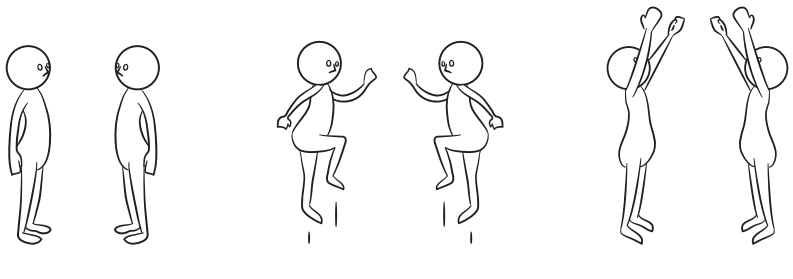
## Miroir miroir

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment jouer

Orientation: Avez-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'advient-il de la personne dans le miroir lorsque vous bougez?

1. "Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous."
2. Un élève joue le rôle de la "personne" et l'autre le "miroir".
3. Jouez/chantez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire: "Personne, faites vos propres mouvements." "Miroir, vous devez être le miroir. Copiez les mouvements de la personne."
5. Après 1 minute: "Changez! Miroirs, vous devenez la personne. Faites vos propres mouvements. Les nouveaux miroirs, soyez le miroir."
6. Après 1 minute: "Changer de nouveau. Personne, peux-tu sauter?"
7. "Courir sur place."
8. "Agiter vos bras."
9. "Changer encore! Changer le chef."
10. "Tortiller une partie du corps."
11. "Torsion."



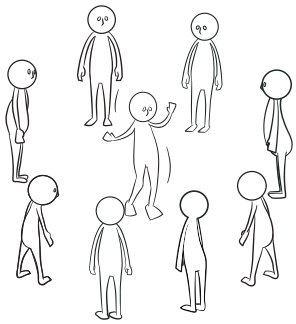
Niveau 4 | Leçon 2 | Durée: 40 min

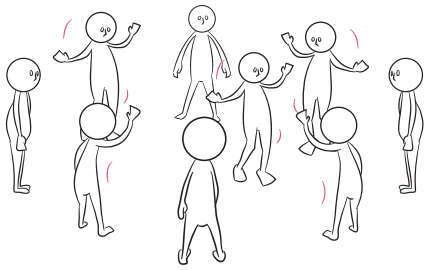
# Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

Tenez-vous dans un grand cercle. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. Après 16 comptages, l'élève du milieu doit choisir un autre élève pour aller au milieu. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.





# Activité créative de groupe: Passer à l'humeur

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruisez vos élèves: "Dans votre groupe, créez une danse où vous montrez deux humeurs différentes: triste et heureuse. Choisissez 2 mouvements tristes et 3 mouvements heureux. Ficelez-les ensemble dans une danse."
3. Les élèves peuvent utiliser les mouvements du "miroir miroir" et du "cercle de danse" s'ils le souhaitent. "Utilisez votre corps entier et vos expressions faciales."
4. Donner aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 3 | Durée: 40 min

# Rythmique et percussion corporelle

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Bouger: Mais comment?

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Donnez l'une des instructions de mouvement suivantes toutes les 30 secondes:
2. "Courez autour de l'aire de mouvement."
3. "Promenez-vous dans la boue."
4. "Courez sur la glace."
5. "Traversez une forêt épaisse."
6. "Précipitez-vous vers le bus."
7. "Marchez dans l'eau."
8. "Courez sur du sable chaud."
9. "Marchez pieds nus sur des pierres."
10. "Marchez avec une épine dans le pied."

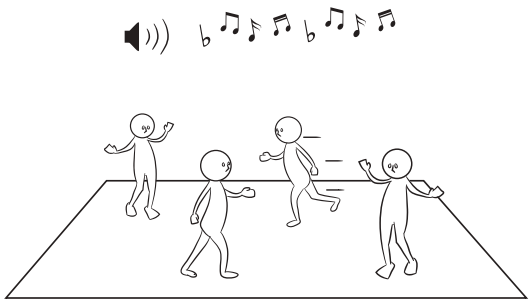
## S'arrêter et se former

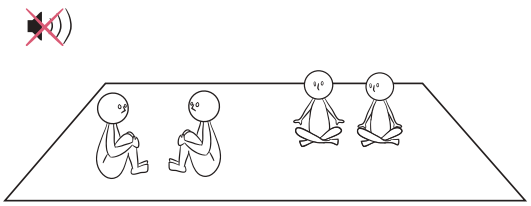
Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique.

### Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Courez et dansez autour de la musique. Utilisez toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un partenaire aussi vite que possible et asseyez-vous."
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus!
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, donnez une instruction différente chaque fois que vous arrêtez (Répétez 5 fois)
   - "Faites des groupes de 4 élèves le plus vite possible. Connectez-vous avec vos pieds."
   - "Construisez une ligne de 3 élèves le plus rapidement possible. Connectez-vous avec vos doigts."
   - "Construisez un cercle avec toute la classe. Connectez-vous avec vos épaules."
   - "Trouvez un partenaire aussi vite que possible. Tenez-vous dos à dos."





Niveau 4 | Leçon 3 | Durée: 40 min

# Cercle de rythme

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faites un cercle. Faites un rythme avec vos pieds (d-g-d-g). Demandez aux élèves de taper des pieds avec vous.
2. Tapez des mains deux fois sur chaque second pied (par exemple, tapez des mains deux fois lorsque vous tapez le pied gauche).
3. Une fois que les élèves sont à l'aise avec le rythme, commence le jeu:
4. "Tout le monde tape des pieds. Une personne tape des mains deux fois et transmet le rythme à la personne suivante du cercle."
5. Commencez lentement. "Gardez le rythme stable." "N'allez pas plus vite!"

# Cercle de percussion du corps

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faire un cercle.
2. Instruire les élèves:
   - "Tapez des mains, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les applaudissements après vous.
   - "Faites claquer vos doigts, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les claques après vous.
   - "Tapez vos cuisses, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les tapes après vous.
   - "Tapez des pieds, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les piétinements après vous.
   - "Gloussez comme un poulet, 1, 2, 3." Laissez-les répéter après vous.
   - "Sifflez, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les sifflements après vous.
3. "Maintenant, pouvez-vous faire votre propre mélange?"
4. Vous commencez: piétiner, piétiner, cliquer; piétiner, piétiner, cliquer.
5. Les élèves doivent copier votre rythme 8 fois, puis arrêter.
6. Instruisez l'élève à côté de vous: "Créez un nouveau rythme." Les élèves doivent copier le nouveau rythme 8 fois et arrêter. Chaque élève doit à son tour créer un nouveau schéma rythmique différent.

# Activité créative: séquence de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Faites des groups de 5 élèves.
2. Instruisez les élèves: "Faites des sons et des rythmes différents en utilisant votre corps (par exemple, applaudissez, cliquez, tapez des pieds, frappez la poitrine, etc.).
3. Instruisez les élèves: "Choisissez 5 mouvements de percussion différents. Ficelez-les ensemble et donnez aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa séquence de percussions corporelles à la classe.

Niveau 4 | Leçon 4 | Durée: 40 min

# Courir au son de la musique

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter 5 différentes chansons de votre choix.
- Jouer 5 différents cadences et rythmes de votre choix.

## Courir à la musique

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer/chanter au moins cinq chansons différentes, chacune avec une vitesse différente (tempo).

### Comment jouer

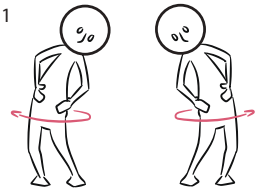
Instruisez les élèves: "Dansez autour de l'espace de mouvement. Changez vos mouvements en fonction de la vitesse, du rythme et du style de la chanson. (Par exemple, une chanson lente aura de gros mouvements lents)

## Mobilisation and isolements

Introduction
Durée: 5 min

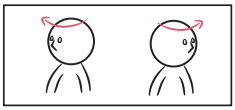
### Comment bouger

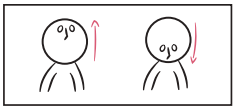
1. Cerceaux: Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec vos hanches. Faites le cercle 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens.
2. Mouvements du cou:
   - Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
   - Déplacez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   - Déplacez votre tête pour regarder le sol, puis regardez au plafond.
3. Torsion de la cheville: soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encerclez vos chevilles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
   - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, levez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les mouvements 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules de haut en bas au même moment.
   - Roulez les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant faites rouler vos épaules en avant.
5. Tenez-vous avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez les genoux.
   - Baissez lentement votre menton vers votre poitrine.
   - Exposez vos bras et votre corps vers l'avant.
   - Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête engloutie.
   - Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
   - Inversez lentement et revenez en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.

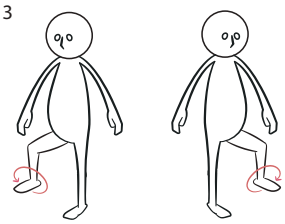






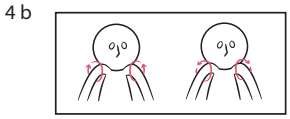


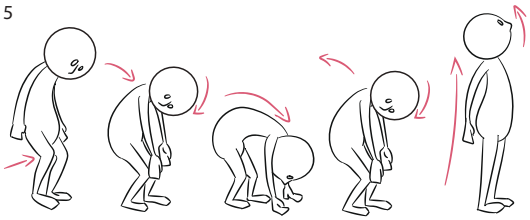









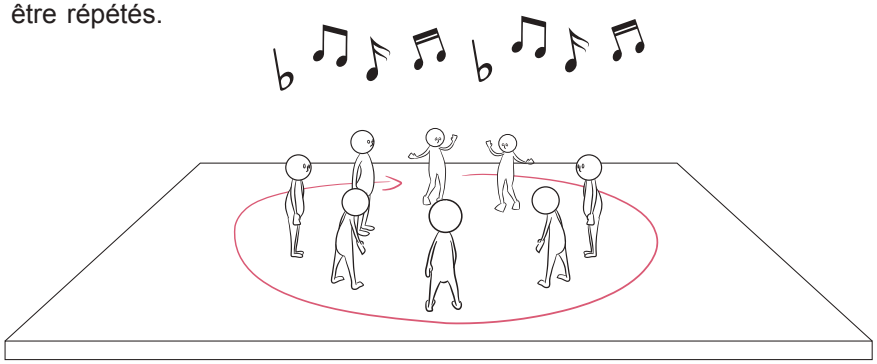
Niveau 4 | Leçon 4 | Durée: 40 min

# Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Construisez un cercle. Jouez de la musique. Demandez à chaque élève de présenter son mouvement de danse préféré à la classe. La classe doit copier le mouvement de chaque élève jusqu'à ce qu'elle puisse exécuter le mouvement confortablement.
2. Choisissez l'élève 1. Une fois que l'élève a terminé, l'élève se trouvant à droite continue de démontrer son mouvement préféré. Cela doit être un nouveau mouvement. Les mouvements déjà montrés ne peuvent pas être répétés.



# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves. Demandez à vos élèves de créer une séquence de danse en suivant les instructions suivantes:
2. "Choisissez 4 mouvements différents."
3. "Deux mouvements doivent être lents et deux mouvements doivent être rapides."
4. "Ficelez vos mouvements ensemble pour une séquence fluide. Ajouter une fin."
5. Donnez aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 5 | Durée: 40 min

# Formations

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Bouger! Mais comment?

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique.

### Comment jouer

Jouez de la musique et demandez aux élèves de parcourir la zone de mouvement. Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 30 secondes:

1. "Agir comme si tu chassais un lapin."
2. "Courir à travers la forêt."
3. "Sauter par-dessus les fleurs sur le parterre."
4. "Ramper sous la branche d'un arbre."
5. "Sauter comme un lapin."
6. "Courir sur du sable chaud."
7. "Marcher sur la glace."

## Arrêter et geler

Partie principale
Durée: 10 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique.

### Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Déplacez-vous librement au son de la musique." (Se déplacer à travers toute la zone)
2. Arrêtez la musique: "Gelez! Ne bougez pas!"
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique chaque fois avec une instruction différente pour le gel:
   - "Se tenir sur une jambe."
   - "Placez une jambe et deux mains sur le sol."
   - "Allongez vous sur le dos. Seul votre dos doit toucher le sol."
   - "Un seul bras et une seule jambe par terre."

   Répétez 5 fois.

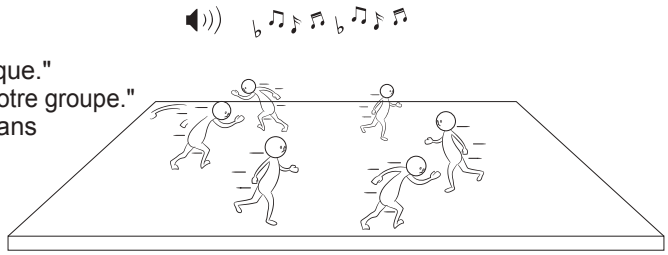
Niveau 4 | Leçon 5 | Durée: 40 min

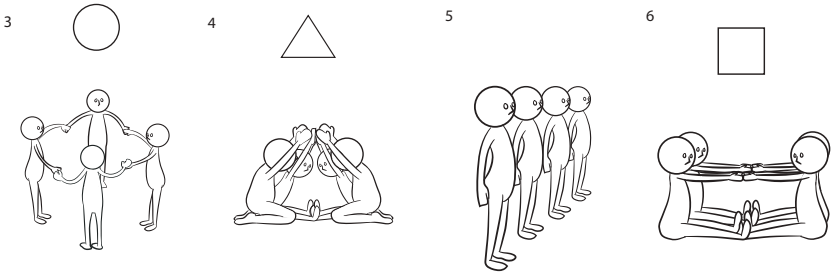
# Formations de groupe

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de 10 élèves.
2. Jouez de la musique/tambours: "Courez autour de la musique."
3. Arrêtez la musique/tambours: "Construisez un cercle dans votre groupe."
4. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un triangle dans votre groupe."
5. Jouez de la musique et arrêtez: "Tenez-vous en ligne".
6. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un carré dans votre groupe."
7. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un groupe de personnes.
8. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez une croix dans votre groupe."
9. Répétez les instructions 3 fois.



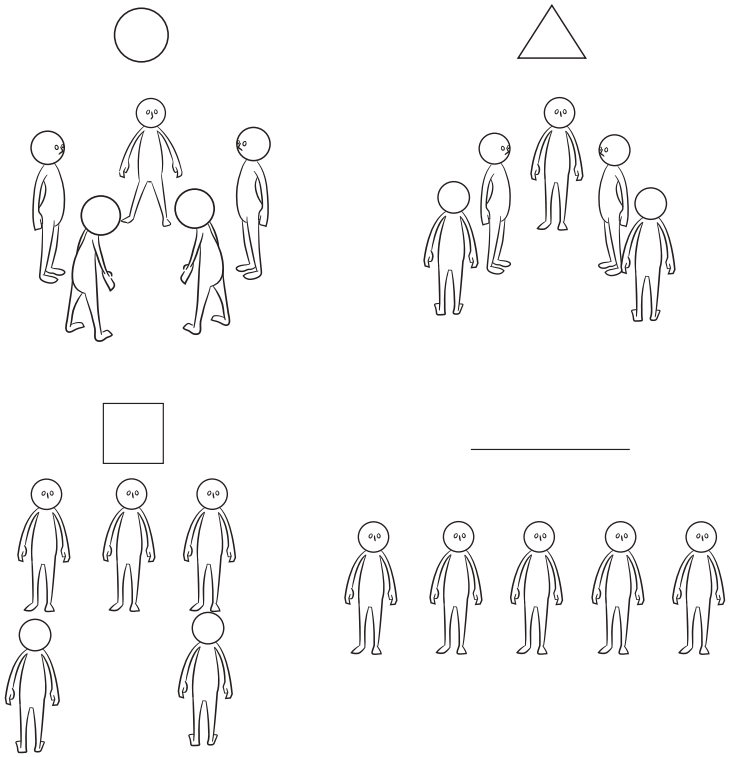



# Activité créative en groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Choisissez un sport. Choisissez 4 mouvements différents pour représenter ce sport particulier."
3. Choisissez 2 formations différentes (ligne, carré, triangle, cercle etc.).
4. Au total, la danse doit comporter 4 mouvements différents pour représenter un sport et 2 formations différentes. Utilisez ces mouvements pour faire une danse. Cela doit ressembler à une danse.
5. Assurez-vous que chaque mouvement se déroule en douceur d'un mouvement à l'autre. Ajouter une position de fin.
6. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.



# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 6 | Durée: 40 min

# Percussion corporelle

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

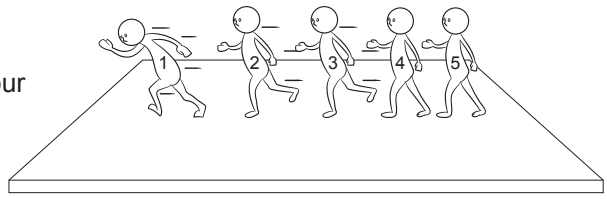
- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Suivre le responsable

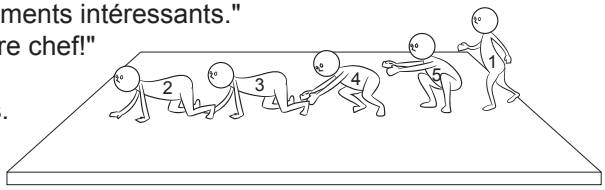
Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

Faites des groupes de 5 élèves. Choisissez un responsable pour chaque groupe. Demandez aux cheffs de marcher de manière intéressante (exemple: marcher, sauter, ramper, etc.).
Les élèves doivent suivre leur chef.




1. Le premier responsable doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants."
   "Essayez de ne pas percuter un autre groupe. Suivez votre chef!"
2. Après 30 secondes: "Chefs, rampez ! Suivez votre chef!"
3. Après 30 secondes: "Tournez-vous pour faire face au dos. Personne à l'arrière, vous êtes maintenant le nouveau chef."
4. "Leader, dansez. Suivez votre chef."
5. "Leader, marchez vite. Suivez votre chef."
6. "Tournez-vous pour faire encore face à l'arrière. Sautez ! Suivez votre chef."

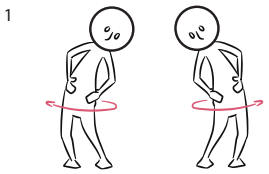



## Mobilisation et isolements

Introduction
Durée: 5 min

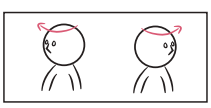
### Comment bouger

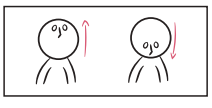
1. Cerceaux: Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec vos hanches. Faites le cercle 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens.
2. Mouvements du cou:
   - Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
   - Déplacez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   - Déplacez la tête pour regarder le sol, puis regardez au plafond.
3. Torsion de la cheville: Soulevez un pied du sol. Roulez le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encerclez vos chevilles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
   - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, levez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux mouvements 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules de haut en bas au même moment.
   - Roulez les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant faites rouler vos épaules en avant.

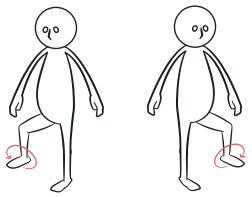






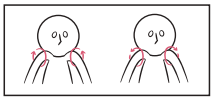




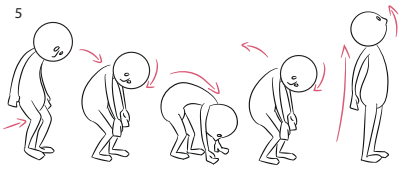




Niveau 4 | Leçon 6 | Durée: 40 min

# Mobilisation et isolements

5. Roulez:
   a. Tenez-vous avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez les genoux.
   b. Baissez lentement votre menton vers votre poitrine.
   c. Exposez vos bras et votre corps vers l'avant.
   d. Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête engloutie.
   e. Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
   f. Inversez lentement et revenez en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.




# Cercle de percussion du corps

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

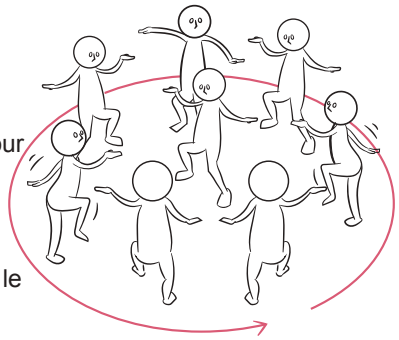
1. Faire un cercle.
2. Instruire les élèves:
   a. "Tapez des mains, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les applaudissements après vous.
   b. "Faire claquer vos doigts, 1, 2, 3." "Laissez-les répéter les claques après vous."
   c. "Tapez vos cuisses, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les tapes après vous.
   d. Tapez des pieds, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les piétinements après vous.
   e. Glousser comme un poulet, 1, 2, 3. Laissez-les répéter après vous.
   f. Siffler, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les sifflements après vous.
3. "Maintenant, pouvez-vous faire votre propre mélange?"
4. Vous commencez: piétiner, piétiner, cliquer; piétiner, piétiner, cliquer.
5. Les élèves doivent copier votre rythme 8 fois, puis arrêter.
6. Instruisez l'élève à côté de vous: "Créez un nouveau rythme". Les élèves doivent copier le nouveau rythme 8 fois et arrêter. Chaque élève doit à son tour créer un nouveau schéma rythmique différent.

# Cercle de danse itinérante

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Tenez-vous dans un grand cercle.
2. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle et "faites un mouvement".
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement et voyager/se déplacer vers la droite pour 16 comptages."
4. Laisser la personne du milieu choisir la personne suivante pour aller au milieu.
5. Répétez le jeu, mais en ce temps: "Déplacer/voyager vers la gauche pour 16 comptages."
6. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle. Les élèves doivent voyager chaque fois qu'ils copient le mouvement.



# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Demandez de concevoir une danse avec les éléments suivants:
   a. Choisissez 2 mouvements à partir du "cercle de danse" itinérante.
   b. Choisissez 2 rythmes différents à partie du cercle de percussion corporel.
3. Ficelez ces mouvements ensemble pour en faire une danse. Ajoutez une position de fin de groupe à la fin de votre danse.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez Accompagnement de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 7 | Durée: 40 min

# Formes et niveaux

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou jouez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Tambouriner à une cadence de marche, une cadence de jogging et à une cadence de marche très lente.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

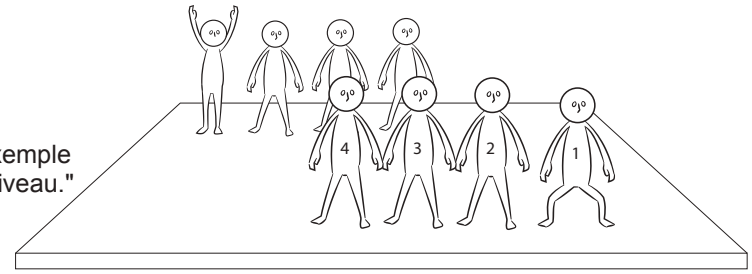
1. "Se tenir en cercle."
2. "Accueillir la personne debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Rituel d'introduction

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Tambourinez et changez souvent la vitesse du battement.

### Comment jouer



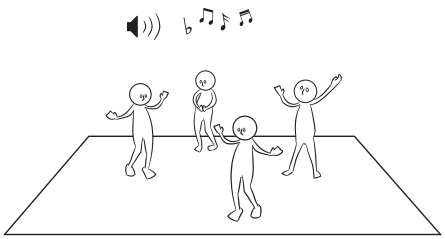

1. "Faites des groupes de 4 élèves."
2. "Tenez-vous en ligne, l'un à côté de l'autre."
3. Choisissez un responsable pour chaque groupe.
4. "Chef, déplacez-vous à différents niveaux, par exemple faites des mouvements de haut, moyen ou bas niveau."
5. Après 1 minute: "Changez de chef".
6. "Nouveau chef, déplacez-vous à différents niveaux."
7. Après 1 minute: "Changer de chef."
8. "Nouveau chef, faire différents mouvements à différents niveaux."
9. Après 1 minute: "Changez de nouveau de chef."
10. "Nouveau chef, faites vos propres mouvements à différents niveaux."

## Jeu de pose

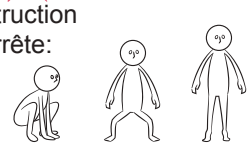
Partie principale
Durée: 5 min

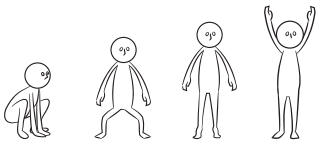
**Accompagnement:** Tambourinez ou jouez n'importe quelle chanson.

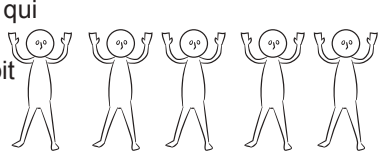
### Comment jouer

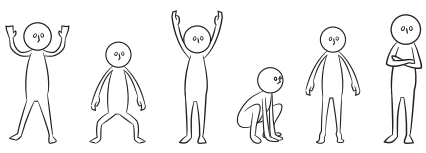


1. Tambourinez ou jouez n'importe quelle chanson. Arrêtez et démarrez souvent le rythme.
2. "Dansez dans la pièce, quand le rythme s'arrête, vous devrez prendre une position en utilisant différents niveaux. Exemple: Quelqu'un s'accroupit, l'autre s'accroupit et le troisième sur la pointe des pieds. Vous devrez tenir chaque position pour au moins 8 comptages. Écoutez attentivement chaque instruction."
3. Jouez et arrêtez le rythme en lisant une instruction différente à chaque fois que la musique s'arrête:
   a. "Groupes de 3 élèves. Gelez à différents niveaux."
   b. "Groupes de 4 élèves. Geler à différents niveaux."
   c. "Groupes de 5 élèves. Tous ceux qui font la même position."
   d. "Groupes de 6 élèves. Chacun doit faire sa propre position individuelle."









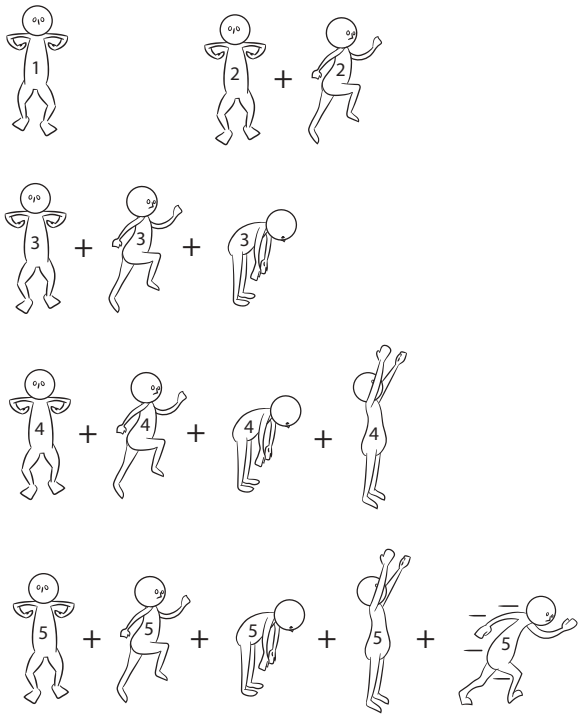
Niveau 4 | Leçon 7 | Durée: 40 min

# Copiez et ajoutez

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Répartissez les élèves en groupes de 5 personnnes.
2. Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Aujourd'hui, vous devez choisir une partie du corps (par exemple, un pied, une jambe, une main, un doigt, un orteil) et faire un mouvement avec cette partie du corps."
5. "Personne 1, choisissez votre partie du corps et montrez votre mouvement."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répétez le mouvement 1, avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter votre propre mouvement."
10. Chaque personne doit faire un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
    - Personne 1 = agitez le bras.
    - Personne 2 = agitez le bras, bouger une jambe.
    - Personne 3 = agiter le bras, bouger une jambe, faire des tours de hanches.
11. Personne 4, commencez depuis le début. "Faites les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter votre propre mouvement." La personne 5 doit faire la même chose.



# Mouvements préférés

Partie principale
Durée: 10 min

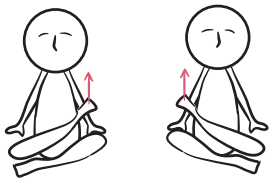
## Comment jouer

1. "Choisissez 2 mouvements préférés de l'exercice précédent."
2. Placez les élèves en groupes de 3 personnes.
3. "Enseignez vos deux mouvements à votre groupe."
4. "Chaque groupe doit avoir un total de 6 mouvements."
5. "Ficelez ces mouvements ensemble pour en faire une danse."
6. Fournissez du temps aux élèves de pratiquer leur danse.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
8. Demandez à chaque groupe de montrer à la classe sa danse.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer



1. "Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues. Fermez vos yeux."
2. "Imaginez que vos pieds et vos mains ont des ficelles attachées à eux."
   a. "Lentement, tirez vos orteils droits vers votre tête. Fléchissez vos pieds, tenez-le à la position pendant 8 comptages et détendez-vous à nouveau."
   b. "Lentement, tirez vos orteils gauches vers votre tête. Fléchissez les pieds. Sentez la tension qui s'accumule. Tenez-le pour 8 comptages et détendez-vous encore."
   c. "Essayez de tirer la ficelle à l'arrière de votre main droite vers votre coude. Tenez-le là pour 8 comptages et relâchez-le."
   d. "Essayez de tirer la ficelle à l'arrière de votre main gauche vers votre coude. Fléchissez votre main. Tenez-le là pour 8 comptages et relâchez-le."
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou fredonner une mélodie lente.
4. "Respirez 8 fois, retenez votre souffle pendant 4 comptages et expirez 8 fois." Répétez les respirations profondes 3 fois.



Niveau 4 | Leçon 8 | Durée: 40 min

# Mouvements et force

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser le tambour ou jouer la chanson de boxe du CD.
- Tambouriner à une cadence soutenue.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir en cercle."
2. "Accueillir la personne debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Match de boxe

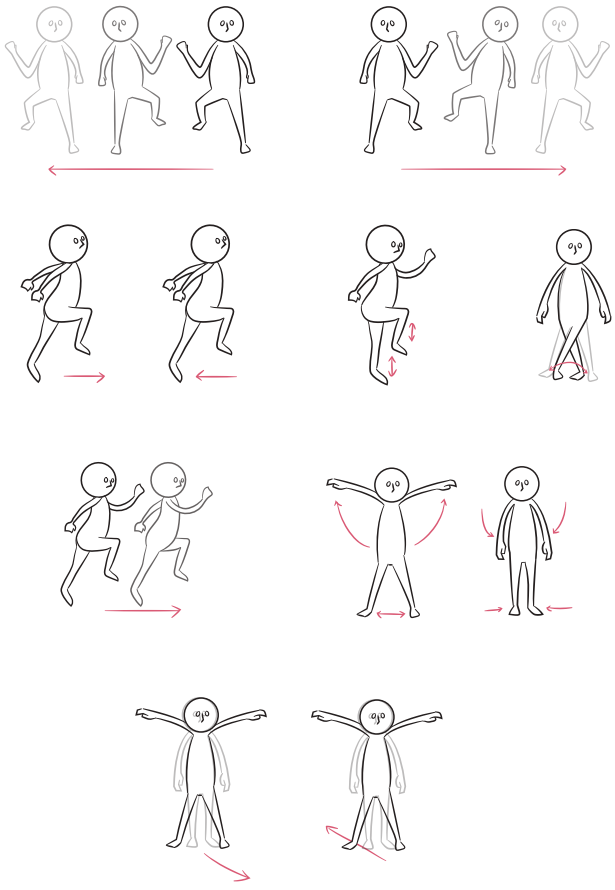
Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Utilisez le tambour ou jouez la chanson de boxe du CD.

### Comment jouer

1. Trouver un partenaire.
2. "Pratiquez avec votre partenaire. Ne pas arrêter de bouger et de sauter."

- "Galopez sur le côté." (4x)
- "Galopez de l'autre côté." (4x)
- "Passez au-devant." (4x)
- "Passez au dos." (4x)
- "Galopez sur place lentement." (8x)
- "Galopez plus rapidement." (8x)
- "Traversez lentement." (8x)
- "Traversez rapidement." (8x)
- "Galopez sur le côté." (4x)
- "Galopez de l'autre côté." (4x)
- "Sautez avec un de votre pied devant l'autre. Changez de pied chaque fois que vous sautez." (8x)
- "Maintenant, faites-le plus vite." (8x)
- "Sautez d'abord avec votre pied droit devant le pied gauche. Maintenant, sautez avec votre pied droit derrière votre pied gauche. D'avant en arrière." (8x)
- "Saut d'étoile!" (8x)
- "Saut d'étoile en avant." (8x)
- "Saut d'étoile en arrière."
- "Sautez sur place." (8x)
- "Sautez sur le côté droit."
- "Sautez à gauche." (8x)



3. Utilisez des tambours ou jouez la chanson de boxe du CD. "Affrontez votre partenaire en suivant les instructions. Vous n'êtes pas autorisé à vous toucher. Faites les mouvements dans votre propre espace."



Niveau 4 | Leçon 8 | Durée: 40 min

# Match de la boxe

## Tambours

C'-e-e-e-s-t le moment de la boxe! Le moment de la boxe est très amusant. Tout le monde, venez l'essayer!

Sauter de haut en bas …
Courir sur place ...
Coup de poing lent à gauche …
Coup de poing lent à droite …
Coup de poing très rapide! ...
Accélérons! ...
Coup de poing très rapide! ...
Accélérons! ...

Saut vers la gauche 1-2-3-4
Saut vers la droite 1-2-3-4
Saut vers la gauche 1-2-3-4
Saut vers la droite 1-2-3-4

Maintenant, passez, sautez, sautez
… canard! Descente du canard …

Coup de poing en l'air
Poings à l'avant
Coup de poing en l'air
Poings à l'avant

Faible coup de pied jambe gauche 1-2-3-4
Faible coup de pied jambe gauche 1-2-3-4
Faible coup de pied jambe droite 1-2-3-4
Faible coup de pied jambe droite 1-2-3-4

Coup de pied élevé jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied élevé jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied élevé jambe droite 1-2-3-4
Coup de pied élevé jambe droite 1-2-3-4

Le temps de la boxe est presque terminé
Travailler en sueur est amusant
La boxe est pour tout le monde Donnons
un dernier coup de poing pour le plaisir!
1-2-3 et COUP DE POING !

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Copiez et ajoutez

Partie principale
Durée: 25 min

## Comment jouer

1. Placez les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans un match de boxe. Pensez à un mouvement que vous pouvez faire dans le match de boxe. Chaque personne doit choisir son propre mouvement dans le match de boxe."
5. "Personne 1, choisissez votre mouvement de combat."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répétez le mouvement, avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvements 1 et 2."
9. "Personne 3, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1 et 2, avant d'ajouter votre propre mouvement."
10. Chaque personne doit obtenir un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
    Personne 1 = boxe.
    Personne 2 = boxe et coups de pied.
    Personne 3 = boxe, coups de pied et saut.
11. "Personne 4, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1, 2 et 3, avant d'ajouter votre propre mouvement." La personne 5 doit faire la même chose.
12. Une fois que les élèves ont terminé l'activité, demandez-leur: "Créez une courte danse avec vos 5 mouvements".
13. "Ajoutez une position de fin avec 3 niveaux différents."
14. Donnez-leur environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
15. "C'est le moment du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
16. Chaque groupe doit avoir une chance de faire sa danse à la classe.
17. Réflexion: A 3, montre-moi ton mouvement préféré que tu as vu aujourd'hui!" "1…….2…….3."

# Relaxation



## Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.

   Restez où vous êtes. Fermez vos yeux.
   Déplacez votre corps doucement d'un côté à l'autre.
   Imaginez-vous que vous détendez petit à petit, une partie de votre corps à la fois.
   D'abord votre visage se détend.
   Ensuite vos épaules.
   Puis vos bras, puis vos mains.
   Maintenant, lentement, vos hanches se détendent.
   Vos jambes commencent à se détendre.
   Vos genoux se détendent et vos pieds se détendent.
   Vous êtes si détendu que vous vous effondrez doucement sur le sol.

2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou émettre une mélodie lente.
3. Respirez 8 fois, retenez votre souffle pendant 4 comptages et expirez pendant 8 comptages. Répétez les respirations profondes 3 fois.

Niveau 4 | Leçon 9 | Durée: 40 min

# Isolations et répertoire de mouvement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quelle cadence et rythme de votre choix

## Arrêter et s'asseoir

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

### Comment jouer

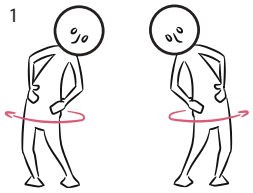
1. Jouez de la musique/tambours: "Déplacez-vous librement vers la musique." (Déplacement dans toute la zone de mouvement)
2. Arrêtez la musique: "Asseyez-vous sur le sol aussi vite que possible."
3. Les apprenants les plus lents doivent faire des sauts 5 étoiles.
4. Répétez ci-dessus 10 fois.

## Mobilisation et isolations

Introduction
Durée: 5 min

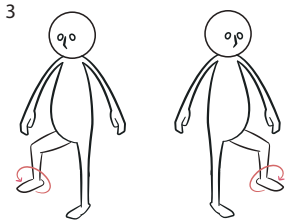
### Comment bouger

1. Cerceaux: Debout avec les jambes un peu plus écartées et faites des cercles avec vos hanches. Entourez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements du cou:
   a. Regardez droit devant. Déposez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête du côté gauche.
   b. Bougez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   c. Déplacez votre tête pour regarder vers le sol, et ensuite regardez au plafond.
3. Retournement de la cheville: Soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles pendant que vous gardez la jambe et le genou immobile. Roulez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Épaules:
   a. Soulevez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, soulevez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules en même temps.
   b. Roulez les épaules en arrière. Commencez par de petits cercles et augmentez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant roulez vos épaules en avant.
5. Roulez vers le bas:
   a. Debout avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez vos genoux.
   b. Lentement, laissez tomber votre menton sur votre poitrine.
   c. Accrochez vos bras et votre corps vers l'avant.
   d. Pliez vos genoux légèrement. Gardez votre tête cachée.
   e. Roulez lentement votre corps jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
   f. Lentement inverser et reculer à nouveau. Pliez vos genoux. Gardez votre tête rentrée. La dernière chose à venir est votre tête.



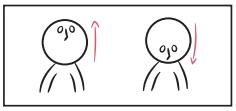






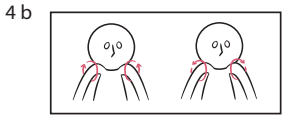


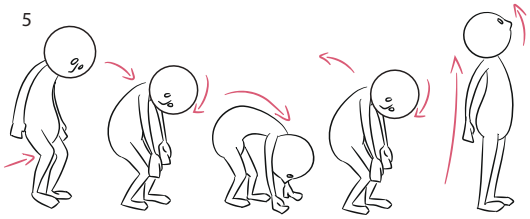










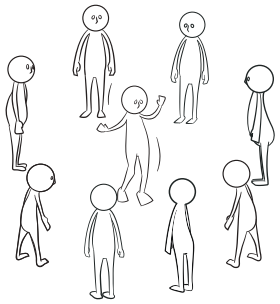
Niveau 4 | Leçon 9 | Durée: 40 min

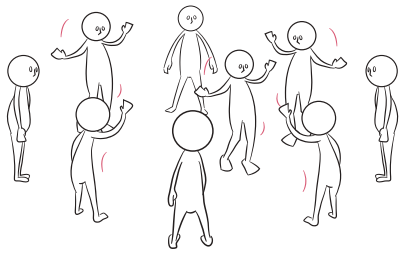
# Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

Tenez-vous dans un grand cercle. Choisissez un élève qui doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. La personne au milieu doit choisir une autre personne jusqu' à ce que 10 élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.





# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Demandez à chaque groupe de concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit avoir la chance de suggérer un mouvement." Par exemple, l'élève A montrera un mouvement de danse au groupe. Le groupe le copie jusqu'à ce qu'il se sente à l'aise. L'élève B montrera ensuite le mouvement suivant, etc.
3. Au total, la danse aura 5 mouvements. Un de chaque élève.
4. Donnez aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 10 | Durée: 40 min

# Formes

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez le chant de blocage du CD.
- Tambourinez n'importe quel battement et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

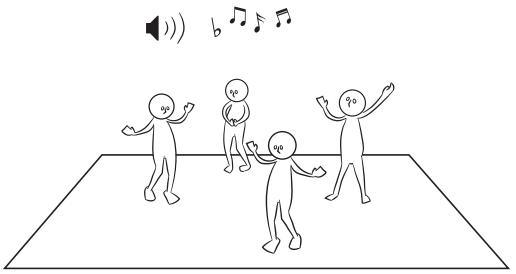
1. "Tenez-vous en cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Jeu d'atome

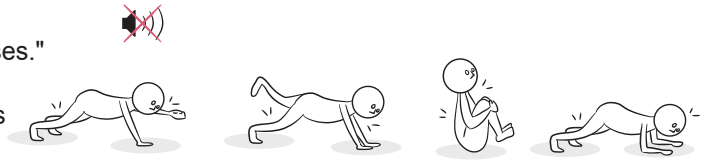
Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez du tambour dans n'importe quel rythme et à n'importe quelle cadence.

### Comment jouer



1. Laissez quelqu'un jouer du tambour dans n'importe quel rythme.
2. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
3. Arrêtez le tambour: "Congelez dans une position où seulement une main et deux pieds touchent le sol."
4. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
5. Arrêtez le tambour: "Bloquez les deux mains et un pied touchant le sol."
6. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
7. Arrêtez le tambour: "Bloquez seulement sur vos fesses."
8. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
9. Arrêtez le tambour: "Bloquez avec vos coudes et vos pieds sur le sol."



## Blocage d'orientation

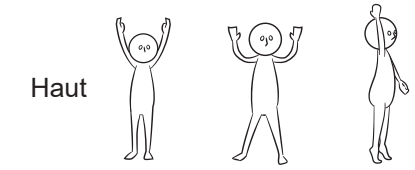
Partie principale
Durée: 10 min

### Comment bouger

1. "Restez dans le même groupe."
2. "Nous allons pratiquer différents niveaux de blocage."

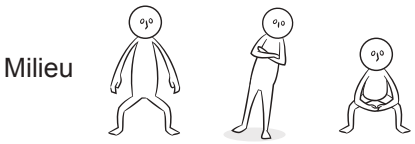
**Blocage en haut:**

- Les deux mains en l'air. Restez là pour 4 comptes. Se détendre.
- Tenez-vous les pieds ouverts et prétendez que vous tenez un chapeau sur votre tête avec les deux bras. Restez là pour 4 comptes. Se détendre.
- Sur vos orteils, un bras en l'air. Restez là pour 4 comptes. Se détendre.




**Blocage au milieu:**

- Les pieds s'ouvrent largement, pliez les genoux et maintenez-les pendant 4 comptes. Se détendre.
- Croisez les bras devant votre poitrine. Penchez-vous sur le côté. 4 comptes dans cette position sans bouger. Se détendre.
- Les pieds ouverts, pliez les genoux, mettez vos coudes sur vos genoux et ne bougez pas pendant 4 comptes.




**Blocage en bas:**

- Touchez le sol avec une seule main. Gardez votre équilibre sans changer de position.
- Agenouillez-vous sur un genou et touchez le sol avec vos mains. Restez comme ça pour 4 comptes.




3. Utilisez les tambours et suivez les instructions ci-dessous ou jouez le chant de blocage à partir du CD.

Niveau 4 | Leçon 10 | Durée: 40 min

# Blocage d'orientation

## Tambours

*Choeurs:*
Chantons la chanson glacée
1-2-3-4 jouer le long
Permet de voir si vous pouvez geler
Arrêtez-vous et restez, pas de déménagement
s'il vous plaît!

Verset 1:
Bouge tes pieds et balance tes bras
Dansez et amusez-vous
Bouge tes pieds et balance tes bras
BLOQUER!
*Chorus*

Verset 2:
Lançons un ballon
Levez les bras, ne le laissez pas tomber
Lançons un ballon
BLOQUER!

Verset 3:
Descendons sous l'arbre, aussi
bas que possible.
Descendons sous l'arbre
BLOQUER!

Verset 4:
Attachez les lacets sur vos
chaussures
Penchez-vous, attachez-les, un
et deux attachez les lacets sur
vos chaussures
BLOQUER!

*Choeurs:*
(Repeat)

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment faire

1. "Par groupe de 4 élèves."
2. "Dans votre groupe, trouvez 2 blocages hauts, 2 blocages de milieu et 2 blocages bas."
3. Donnez-leur 3 minutes pour choisir leurs propres blocages.
4. Après 3 minutes: "Décidez d'un mouvement de danse que vous pouvez utiliser entre vos blocages. Par exemple, faites un virage, sautez, sortez vos doigts, donnez un coup de pied ou bougez. "
5. "Pratiquez votre danse de blocage."
6. Donnez aux élèves 5 minutes pour pratiquer.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe. "
8. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse au reste de la classe.

# Cercle libre

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment jouer

Choisissez un batteur. Laissez le batteur tambouriner à n'importe quelle cadence et rythme. Dites au batteur: "Arrêtez et commencez aussi souvent que vous le souhaitez."

1. Se tenir dans deux cercles.
2. Dansez dans votre cercle en voyageant vers celui qui reste. Quand la musique s'arrête, vous devez vous bloquer à différents niveaux.
3. Laissez les élèves danser et s'arrêter pendant environ 3 minutes.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant que professeur, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.

1. Asseyez-vous sur le sol et fermez les yeux.
2. Imaginez:
   - Vous êtes devant un bateau flottant qui flotte sur les nuages.
   - Vous montez sur le bateau. Le bateau part vers les nuages.
   - Vous pouvez sentir la brise légère toucher votre visage.
   - Vous voyez où vous allez. En haut. Les nuages se rapprochent de plus en plus.
   - Vous vous sentez léger et en sécurité.
   - Lorsque vous arrivez dans les nuages, vous sautez sur un nuage.
   - Le nuage sur lequel vous avez sauté devient lourd et retombe lentement vers la terre.
3. Respirez en 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes. Répétez cela trois fois.

Niveau 4 | Leçon 11 | Durée: 40 min

# Rythmes de mouvement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez le tambour ou jouez la chanson Twist du CD.
- Tambourinez à n'importe quelle cadence et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Tenez-vous en cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

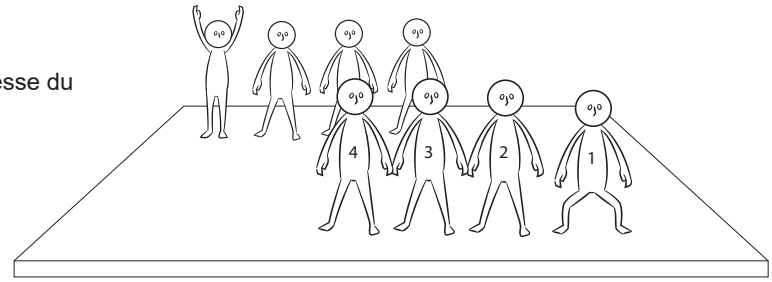
## Suivez le guide

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Tambourinez et changez la vitesse du battement.

### Comment jouer

**Accompagnement:** Tambourinez et changez la vitesse du rythme souvent.

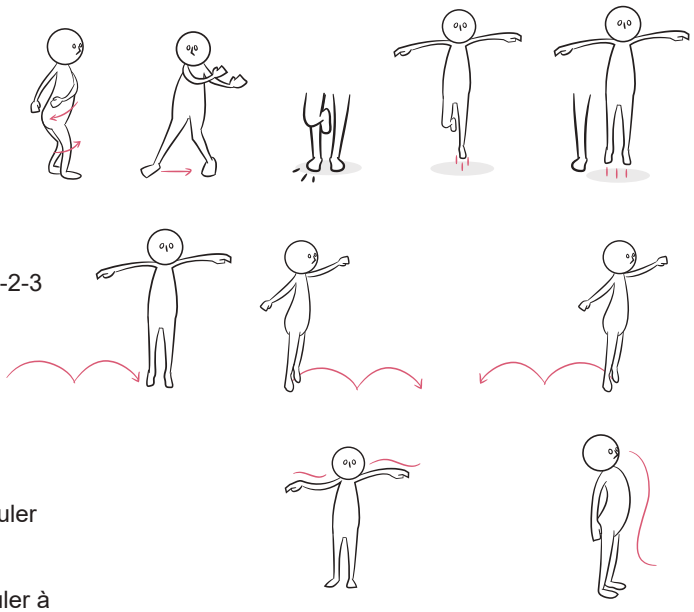



1. Placez les élèves en groupes de 4 personnes.
2. "Tenez-vous en ligne, l'un à côté de l'autre."
3. "Choisissez le guide de chaque groupe."
4. "Le meneur, passez à différents niveaux, c'est-à-dire faire des mouvements de haut, moyen ou bas niveau."
5. Après 1 minute: "Changez le meneur".
6. "Nouveau meneur, faire des mouvements intéressants à différents niveaux."
7. Après 1 minute: "Changez le meneur."
8. "Nouveau meneur, faire des mouvements intéressants à différents niveaux."
9. Après 1 minute: "Changez le meneur."
10. "Nouveau meneur, faites vos propres mouvements à différents mouvements à différents niveaux."

## Torsion

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment faire



1. "Restez où vous êtes."
2. "Voyez si vous pouvez faire les mouvements suivants:"
   • Pouvez-vous faire la torsion? Tournez les deux pied et les genoux du même côté.
   • Que diriez-vous de glisser et de frapper? Prenez un gros pas sur le côté, puis prétendez que l'autre pied est engourdi et tirez-le vers le pied sain.
   • Montrez-moi comment vous frappez vos pieds, 1-2-3, 1-2-3 1-2-3, 1-2-3.
   • Sautez sur une jambe.
   • Sautez sur les deux.
   • Sautez latéralement.
   • Sautez en avant.
   • Sautez en arrière.
   • Pouvez-vous me montrer une vague avec vos bras? Commencez à partir de votre bras et laissez la vague couler à travers votre corps à l'autre bras.
   • Pouvez-vous me montrer une vague avec votre corps? Commencez à partir de votre tête et laissez la vague couler à travers votre corps à vos pieds.
3. Utilisez les tambours et suivez les instructions ci-dessous ou jouez la chanson Torsion à partir du CD.

Niveau 4 | Leçon 11 | Durée: 40 min

# Torsion

## Tambours

*Choeurs:*
Chantons la chanson glacée
1-2-3-4 jouer le long
Permet de voir si vous pouvez geler
Arrêtez-vous et restez, pas de déménagement s'il vous plaît!

Verset 1:
Bouge tes pieds et balance tes bras
Dansez et amusez-vous
Bouge tes pieds et balance tes bras
BLOQUER!
*Chorus*

Verset 2:
Lançons un ballon
Levez les bras, ne le laissez pas tomber
Lançons un ballon
BLOQUER!

Verset 3:
Descendons sous l'arbre, aussi bas que possible.
Descendons sous l'arbre
BLOQUER!

Verset 4:
Attachez les lacets sur vos chaussures
Penchez-vous, attachez-les, un et deux attachez les lacets sur vos chaussures
BLOQUER!

*Choeurs:*
(Repeat)

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Les mots ont du rythme

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves dans des groupes de 3 personnes.
2. "Que se passe-t-il quand nous disons le même mot dans un rythme différent? C'est-à-dire staaaaaaaaamp ou stampstampstampstampstamp, stampstampstamp ou sta-mp, sta-mp. "
3. "Trouver un mouvement qui va avec le rythme."
4. "Staaaaaaaaamp ou stampstampstampstampstamp, stampstampstamp ou sta-mp, sta-mp."
5. "Dans votre groupe, choisissez un mot: tordez, glissez, applaudissez, tamponnez, sautez ou agitez."
6. "Trouvez trois rythmes différents et des façons de dire ce mot."
7. "Trouvez trois façons différentes de nous montrer ce mot."
8. Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter ces trois mouvements ensemble pour faire une danse?"
9. Après 1 minute: "Pouvez-vous dire les mots dans des rythmes différents pendant que vous dansez?"
10. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes. "
11. Demandez à chaque groupe de vous montrer sa danse.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux."
2. "Imaginez-vous debout devant un mur blanc."
   • Vous avez la tâche de peindre votre lieu favori.
   • Pensez à votre endroit préféré et à quoi il ressemble. Cela peut même être une personne.
   • Comment voulez-vous le peindre?
   • Qu'est-ce qui doit être dans votre photo?
   • Imaginez les couleurs que vous souhaitez utiliser.
   • Commencez à peindre l'arrière-plan en premier.
   • Ajoutez une chose à la fois jusqu'à ce que toute la place soit visible sur le grand mur.
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.
4. Respirez en 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes. Répétez cela trois fois.

Niveau 4 | Leçon 12 | Durée: 40 min

# Niveaux et directions

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quelle cadence et rythme de votre choix.

## Bloquez et copiez

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

### Comment jouer

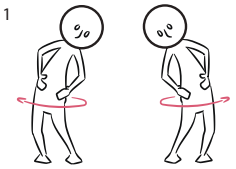
1. Jouez de la musique/du tambour: "Déplacez-vous librement sur votre espace entier."
2. Arrêtez la musique/tambours: "Bloquez! Ne bougez pas!"
3. Répétez les 5 reprises ci-dessus.
4. Dites à vos élèves: "Prenez la pose! Quand la musique s'arrête, faites une grande position de blocage créatif! Utilisez vos bras et vos niveaux!"
5. Répétez les poses 5 fois.
6. "Regardez autour de la pièce. Copiez la position de blocage de votre ami aussi vite que possible."
7. Jouez de la musique/tambours: "Dansez autour de la pièce."
8. Arrêtez la musique/tambours: "Pose! Copiez la position de blocage de votre ami aussi vite que possible."
9. Répétez les 5 reprises ci-dessus.

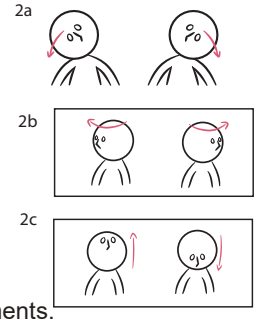
## Mobilisation et isolations

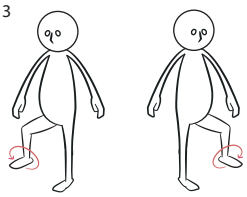
Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Cerceaux: Debout avec les jambes un peu plus cartées et faites des cercles avec vos hanches. Entourez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements du cou:
    a. Regardez droit devant. Déposez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
    b. Bougez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
    c. Déplacez votre tête pour regarder vers le sol, puis regardez vers le plafond.
3. Retournement de la cheville: Soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles comme vous gardez la jambe et le genou encore. Entourez vos chevilles.
    a. 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
    a. Soulevez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, soulevez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules en haut et en bas en même temps.
    b. Rouler les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et les rendre plus gros chaque fois. Répétez les mouvements mais maintenant roulez vos épaules en avant.
5. Rouler vers le bas:
    a. Debout avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez vos genoux.
    b. Lentement, laissez tomber votre menton sur votre poitrine.
    c. Accrochez vos bras et votre corps en avant.
    d. Pliez vos genoux légèrement. Gardez votre tête rentrée.
    e. Roulez lentement votre corps jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
    f. Lentement inverser et reculer à nouveau. Pliez vos genoux. Gardez votre tête rentrée. La dernière chose à venir est votre tête.

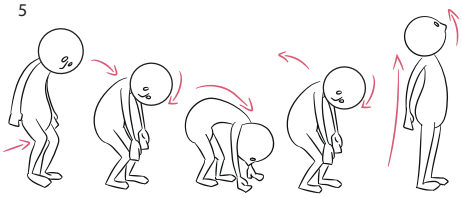








# Aller au rythme

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

## Comment jouer

Jouer de la musique/tambours. Demandez aux élèves: "Courez autour de toute la zone de mouvement." Donnez l'une des instructions suivantes, toutes les 15 secondes:

1. Retour en arrière.
2. Exécuter sur le côté.
3. Basculer entre courir vers l'avant, vers l'arrière et de côté. Vous décidez quand vous voulez changer de direction.
4. Exécuter lentement.
5. Basculez entre la course lente et la course rapide. Vous décidez quand vous voulez changer votre vitesse.
6. Ajoutez une position de blocage tous les 8 comptes. Courez puis restez immobile pendant 3 secondes. Continuez avec de longues marches. (Donnez-leur 2 minutes pour essayer)
7. Tombez et roulez sur le sol entre vos mouvements.
8. Combinez toutes les actions: en avant, en arrière, latéralement, changement de vitesse, chute, arrêt et départ.

# Blocage des numéros 1, 2 et 3

Partie principale
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

## Comment jouer

Jouer de la musique/tambours. Instruisez les élèves: "Passez librement au rythme."

1. Arrêtez la musique: "Bloquez! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1."
2. Jouez de la musique: "Déplacer!"
3. Arrêtez la musique: "Position 1!"
4. Jouez de la musique: "Bougez!"
5. Arrêtez la musique: "Bloquez dans  une position différente. C'est votre position 2. Rappelez-vous la position 2."
6. Jouez de la musique: "Déplacez sur le sol."
7. Arrêtez la musique: "Bloquez sur le sol. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Demandez aux élèves: "Pouvez-vous passer rapidement de la position 1 à la position 2 à la position 3?"

# Blocage des partenaires

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de deux.
2. Dites à vos élèves: "Joignez vos 3 positions ensemble, pour former une danse à 6 mouvements."
3. Après 5 minutes: "Faites l'un de vos six mouvements face au dos."
4. "Chaque mouvement doit couler doucement d'un mouvement à l'autre."
5. Donnez-leur 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

**Instructions:** Divisez la classe en 3 groupes et demandez-leur de montrer leur petite séquence. Un groupe le montre et les deux autres groupes regardent.

Niveau 4 | Leçon 13 | Durée: 40 min

# Qualité du mouvement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez la chanson Tightrope à partir du CD.
- Tambourinez à n'importe quelle vitesse et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

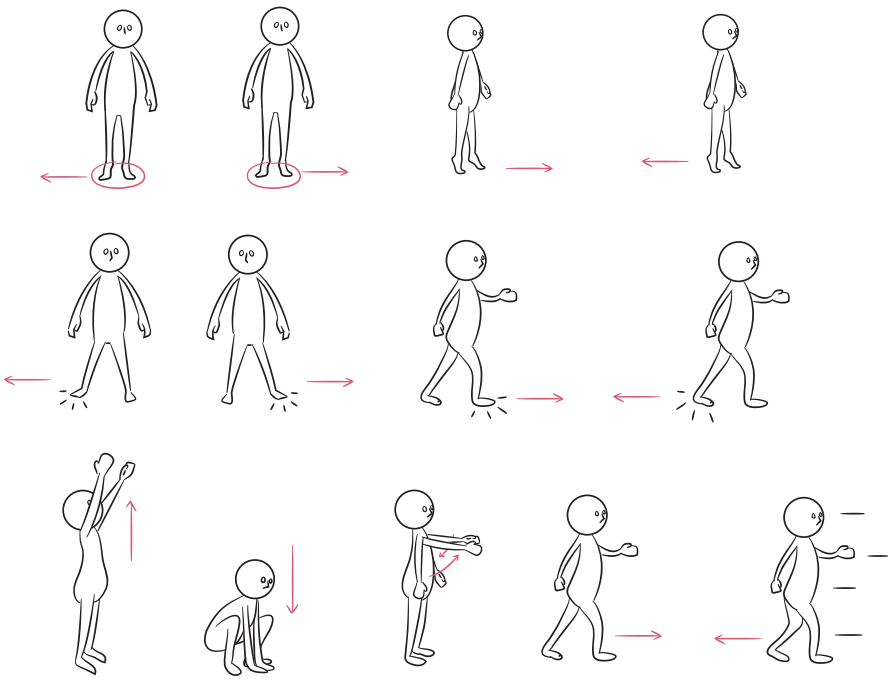
1. "Tenez-vous en cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Qualité du mouvement

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Restez dans le cercle."
2. "Déplacez-vous dans le cercle:
   - La pointe des pieds vers la droite. (8x)
   - La pointe des pieds vers la gauche. (8x)
   - La pointe des pieds lentement dans le cercle. (8x)
   - La pointe des pieds lentement hors du cercle. (8x)
   - Tampon, tampon à droite de votre cercle.
   - Tampon, tampon à gauche de votre cercle.
   - Tamponnez dans le cercle.
   - Scellez hors du cercle.
   - Etirez-vous lentement.
   - Réduisez lentement.
   - Tirez sur vos bras! Droite, gauche, droite.
   - La pointe des pieds dans votre cercle.
   - Timbres forts sur le côté lorsque vous vous déplacez vers la gauche dans votre cercle.
   - Avancez lentement et doucement dans le cercle.
   - Courez rapidement en arrière du cercle.
3. Tambourinez lentement et suivez les instructions ci-dessous, ou jouez la chanson Tiptoe du CD.



# Qualité du mouvement

## Tambours

*Choeurs:*
Laissez-nous jouer une chanson douce
Tout le monde joue le long
Prenons maintenant une profonde respiration
Lent et facile, noun nous étirons

Verset 1:
Etirer lentement 1-2-3
Comme les branches d'un arbre
Etirez-vous aussi loin que vous pouvez aller
De loin en loin, haut et bas

Verset 2:
Être une rivière large et profonde
Lentement, coulant lentement libre
Coule doucement vers la mer

Verset 3:
Réveillez-vous, réveillez-vous, faites un bâillement
Respirez profondément, puis expirez.
Il est temps de bouger et de crier!

Verset 4:
Rétrécir dans une petite boule
Aussi serré que vous pouvez aller
Lentement, lentement, devenant petit
Comme un petit animal

Verset 5:
Maintenant rouvrons
Atteindre, bacome grand encore
Plus haut, plus haut, vers le ciel

Verset 6:
Maintenant bouge comme un nuage géant
Flotter dans le vent
Grandes marches, marches larges, tout autour
Tranquillement, sans bruit

## Chanson du CD

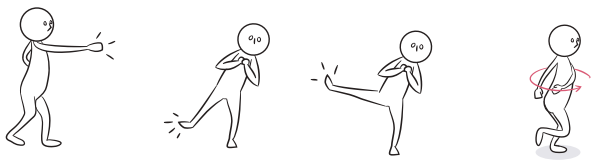
Suivez les instructions dans la chanson.

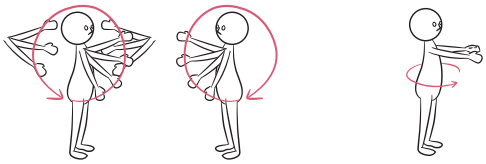
# Mouvements forts et rapides

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. "Tenez-vous à 4 lignes et faites face à l'enseignant."
2. "Faisons quelques mouvements rapides et forts."
   - Coup de poing, coup de poing, coup de poing coup de poing.
   - Donnez un coup de pieds à l'avant, un à la fois.
   - Donnez un coup de pied bas.
   - Donnez un coup de pied haut.
   - Donnez un coup de pied à travers votre corps bas.
   - Donnez un coup de pied sur votre corps haut.
   - Donnez un coup de pied sur le côté bas.
   - Donnez un coup de pied vers le haut.
   - Tournez vite (tournez sur un pied).
   - Répétez du haut de cette liste.
3. "Les mouvements peuvent aussi être lents et doux."
   - La pointe des pieds vers l'avant.
   - Faites un grand cercle délicat avec votre bras.
   - Faites un grand cercle délicat avec votre autre bras.
   - Tournez doucement les bras tendus en ligne avec vos épaules.





Niveau 4 | Leçon 13 | Durée: 40 min

# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves dans des groupes de 4 personnes.
2. "Les mouvements peuvent être délicats et lents, ou ils peuvent être rapides et forts. Dans votre groupe, composez deux de vos propres mouvements délicats et deux de vos propres mouvements rapides. Essayez de ne pas utiliser les mouvements que nous avons utilisés en classe aujourd'hui. Faites votre propre mouvement."
3. Après 3 minutes: "Mettez ces mouvements ensemble pour faire un peu de danse."
4. Après 2 minutes: "Ajoutez une position de fin à votre danse."
5. Prévoyez 2 minutes pour préparer votre danse: "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes. "
6. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse.

# Cercle libre

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

Choisissez un batteur. Laissez le batteur tambouriner à n'importe quelle cadence et rythme.

1. "Se tenir dans deux cercles."
2. "Dansez dans votre cercle en voyageant vers la gauche. Un par un, allez dans le cercle et montrez 3 de vos mouvements favoris que nous avons fait aujourd'hui. "
3. Laissez les élèves danser pendant environ 3 minutes.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant que professeur, lisez ces instructions suivantes d'une voix calme.

- Allongez-vous sur le sol et fermez les yeux.
- Respirez en 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes.
- Concentrez-vous et sentez que votre cœur bat.
- Sentez votre cœur battre stable et silencieux.
- Ecoutez le rythme cardiaque pendant un moment. Pouvez-vous entendre un rythme?
- Ecoutez votre sang circuler dans vos veines.
- Ecoutez attentivement. Vous pouvez l'entendre ressembler à une radio sans signal.
- Maintenant encore, respirez 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes. Faites ceci 3 fois.
- Ouvrez lentement les yeux et asseyez-vous droit dans votre environnement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez jouer de la musique douce et relaxante en arrière-plan.

Niveau 4 | Leçon 14 | Durée: 40 min

# Nouveaux mouvements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez la chanson Twist à partir du CD.
- Tambourinez à n'importe quelle vitesse et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

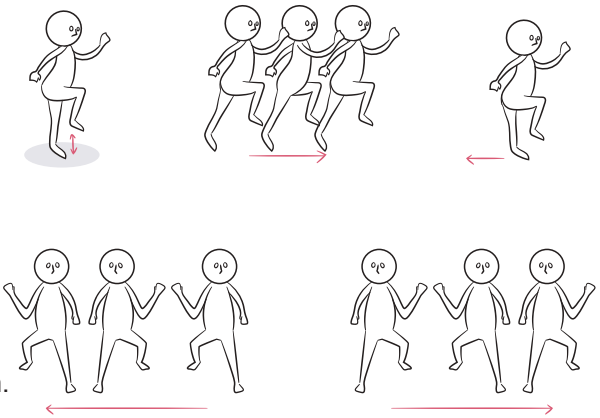
1. "Debout dans un cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Galoper

Introduction
Durée: 5 min

### Comment bouger

1. "Avez-vous vu un cheval galoper? Ils utilisent leurs pieds séparément. Un pied puis l'autre. Droite gauche, droite, gauche, droite, gauche, comme ils sautent doucement dans l'air."
   - Galopez comme un cheval sur place.
   - Galopez comme un cheval autour de la pièce.
   - Pouvez-vous galoper sur le côté, à gauche?
   - Pouvez-vous galoper sur le côté, à droite?
   - Pouvez-vous galoper en arrière.
   - Galopez sur place.
   - Galopez quatre fois et sautez par-dessus un buisson. Répétez vos galops et sautez tous autour de la pièce.

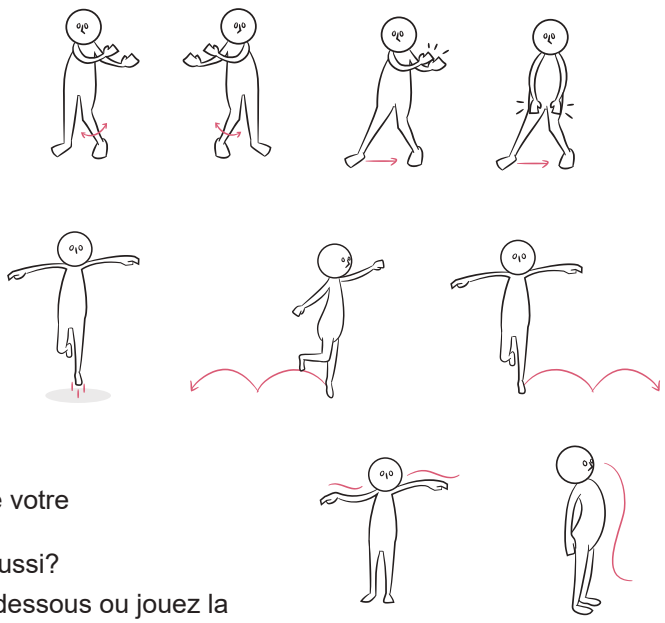


## Torsion

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment bouger

1. "Restez où vous êtes."
2. "Pratiquons quelques nouveaux mouvements."
   - Pouvez-vous faire la torsion avec seulement un pied? (8x)
   - Ne tordez que l'autre pied. (8x)
   - Glisser et applaudir. (8x)
   - Glissez et frappez vos mains sur vos hanches. (8x)
   - Sautez sur une jambe sur place.
   - Sautez d'une jambe vers l'arrière
   - Sautez sur une jambe sur le côté.
   - Sautez sur l'autre jambe.
   - Faites une vague avec vos bras, à partir d'un bras et passer par votre corps à l'autre bras.
   - Faites une vague avec tout votre corps.
   - Faites une vague en utilisant seulement la moitié de votre corps.
   - Est-ce que l'autre moitié de ton corps peut le faire aussi?
3. Utilisez des percussions et suivez les instructions ci-dessous ou jouez la chanson Twist à partir du CD.



# Torsion

## Tambours

**Premier et deuxième cycle**
**(vitesse lente et moyenne)**

Tournez votre  corps d'un côté à l'autre
Les pieds ensemble, descendez bas
Tournez votre corps d'un côté à l'autre
Juste comment bas ... pouvez-vous aller?
Faire la diapositive et applaudir en un
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
À gauche et à droite
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
Faire la diapositive et applaudir en un
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
À gauche et à droite
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
Tamponnez vos pieds, puis frappez vos mains
Timbre, applaudissement, timbre, applaudissement
Tamponnez vos pieds, puis frappez vos mains
Timbre, applaudissement, timbre, applaudissement
Saut en face (saut, saut)
Saut à l'arrière (hop, hop)
Maintenant à gauche (hop, hop)
Puis à droite (hop, hop)
Faites une vague avec vos bras
Swish, swish
Faites une vague avec vos bras
Swish, swish

**Troisième cycle**
**(vitesse rapide)**

Tournez votre corps, descendez bas
Torsion, torsion
Tournez votre corps, descendez bas
Torsion, torsion
Faites glisser et tapez les mains
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
À gauche et à droite
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
Tamponnez vos pieds et applaudissez vos mains
Tamponnez vos pieds et applaudissez vos mains
Hop à l'avant
Hop à l'arrière
Maintenant à gauche
Puis à droite
Faire une vague, swish
Faire une vague, swish
Maintenant, mettez tout cela ensemble
Et ça va comme ça!
Torsion! Faire glisser!
Taper! Timbre!
Saut! Vague!
Allons-y!
Torsion! Faire glisser!
Taper! Timbre!
Saut! Vague!
Encore une fois!
Torsion! Faire glisser!
Taper! Timbre!
Saut! Vague!

Ouais!

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Deux mouvements favoris

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment faire

1. "Choisissez par vous-même vos 2 mouvements préférés que vous avez appris aujourd'hui."
2. Donner aux élèves un peu de temps pour réfléchir.
3. "Trouvez un partenaire".
4. "Enseignez vos 2 mouvements préférés à votre partenaire."
5. "Ajoutez vos 4 mouvements ensemble pour faire une danse."
6. Après 3 minutes: "Ajouter une position de fin".
7. Après 2 minutes: "C'est l'heure du spectacle!"
8. "Asseyez-vous où vous êtes."
9. Trois couples peuvent montrer ses danses en même temps. Assurez-vous que tous les élèves ont la possibilité de montrer leurs danses à la classe.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux."
   - Déplacez votre corps doucement.
   - Imaginez que vous vous détendez petit à petit, une partie de votre corps à la fois.
   - D'abord, votre visage se détend.
   - Ensuite vos épaules.
   - Ensuite vos bras.
   - Ensuite vos mains.
   - Maintenant, détendez lentement vos hanches.
   - Vos jambes commencent à se détendre.
   - Vos genoux se détendent et vos pieds se détendent.
   - Vous êtes si détendu que vous vous effondrez doucement sur le sol.
2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.
3. "Respirez dans 8 comptes, retenez votre respiration pour 4 comptes et expirez 8 comptes."

Niveau 4 | Leçon 15 | Durée: 40 min

# Nouveaux mouvements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez à la chanson de boxe du CD.
- Tambourinez à une cadence rapide.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Debout dans un cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Sautillement

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

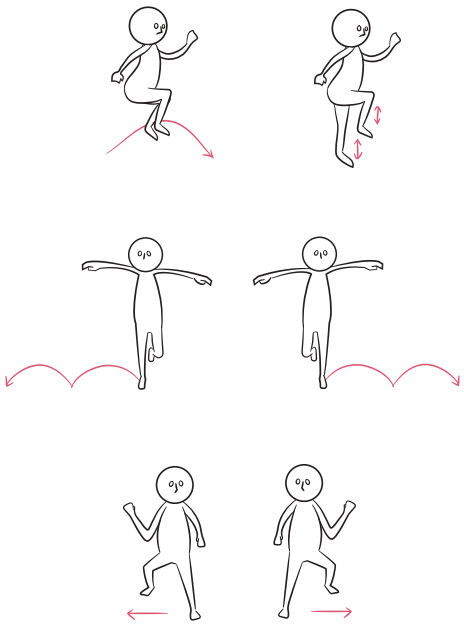
1. "Pouvez-vous sauter? Marchez sur votre pied et hop. Marchez sur votre autre pied et hop."
2. "Avancez et contournez la pièce en sautant (pas, hop, pas, hop)."
3. "Pouvez-vous le faire rapidement?"
4. "Pouvez-vous voler dans les airs en sautant vite?"

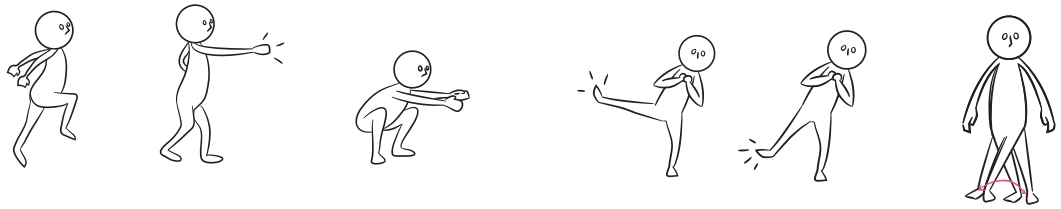
## Match de boxe

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Aujourd'hui, nous allons pratiquer quelques mouvements de boxe."
   - Sautez!
   - Courez sur place.
   - Sautez sur votre pied droit du côté droit.
   - Sautez sur votre pied gauche vers le côté gauche.
   - Hop changer les pieds, droite, gauche, droite, gauche.
   - Galopez trois fois vers la droite.
   - Galopez trois fois à gauche.
   - Sautez!
   - Boxez dans l'air.
   - Esquiver: descendez votre corps pour vous baisser sous une branche basse afin de ne pas vous heurter la tête."
   - Coup de pied: coups de pied forts, coups de pied moyens et coups bas.
   - Criss-cross: sautez avec vos pieds et ouvrez-vous à nouveau.
2. Tambourinez et suivez les instructions ci-dessous, ou jouez la chanson de boxe du CD.





Niveau 4 | Leçon 15 | Durée: 40 min

# Boxing

## Tambours

C'est le temps de la boxe!
Le temps de boxe est très amusant
Venez et essayez, tout le monde!
Aller de haut en bas ...
Courir sur place ...
Coup de poing lent à gauche ...
Coup de poing lent à droite ...
Coup de poing vraiment rapide!
Allons-y!
Coup de poing vraiment rapide!
Allons-y!
Hop à gauche (1-2-3-4)
Hop vers la droite (1-2-3-4)
Hop à gauche (1-2-3-4)
Hop vers la droite (1-2-3-4)
Maintenant sautez - sautez, sautez ...
Esquivez! Esquivez en bas ...

Coup de poing dans l'air
Poings à l'avant
Coup de poing dans l'air
Poings à l'avant
Criss traverser 1-2-3-4
Criss et croix
Criss traverser 1-2-3-4
Criss et croix
Coup de pied bas, jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied bas, jambe gauche 1-2-3-4
Coup bas, coup droit jambe 1-2-3-4
Coup bas, coup droit jambe 1-2-3-4
Coup haut, jambe gauche 1-2-3-4
Coup haut, jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied, droit jambe droite 1-2-3-4
Coup de pied, droit jambe droite 1-2-3-4
Le temps de boxe est presque fini
Travailler en sueur est amusant
La boxe est pour tout le monde
Donnons un dernier coup de poing pour le plaisir!
1-2-3 et coup de poing!

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 20 min

## Comment bouger

1. Placer les élèves dans des groupes de 4 personnes.
2. "Utilisez les mouvements que nous avons fait aujourd'hui."
   - Sauter
   - Boxer
   - Donner un couo
   - Galoper
   - Esquiver
3. "Dans votre groupe, utilisez ces mouvements et créez une danse. Par exemple, 2x coups de pied, 4x sauts, 1x saut et 4x entre-croisement. "
4. "Pratiquez votre danse avec votre groupe."
5. Prévoyez de 7 à 10 minutes pour que les élèves s'entraînent. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
6. Demandez à chaque groupe de montrer la danse à la classe.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. En tant que professeur, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.
2. Asseyez-vous sur le sol et fermez les yeux.
3. Imaginez:
   • Vous êtes devant un bateau flottant qui flotte sur les nuages.
   • Vous montez sur le bateau. Le bateau part vers les nuages.
   • Vous pouvez sentir la brise légère toucher votre visage.
   • Vous voyez où vous allez. Haut. Les nuages se rapprochent de plus en plus.
   • Vous vous sentez léger et en sécurité.
   • Lorsque vous arrivez dans les nuages, vous sautez sur un nuage.
   • Le nuage sur lequel vous avez sauté devient lourd et retombe lentement vers la terre.
4. Respirez dans 8 comptes, retenez votre respiration pour 4 comptes et expirez 8 comptes.

Niveau 4 | Leçon 16 | Durée: 40 min

# Mouvements de voyage et d'espace libre

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez des tambours ou jouez le chanson Touch du CD.
- Tambourinez à un rythme de marche rapide et régulier.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Debout dans un cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## S'échauffer

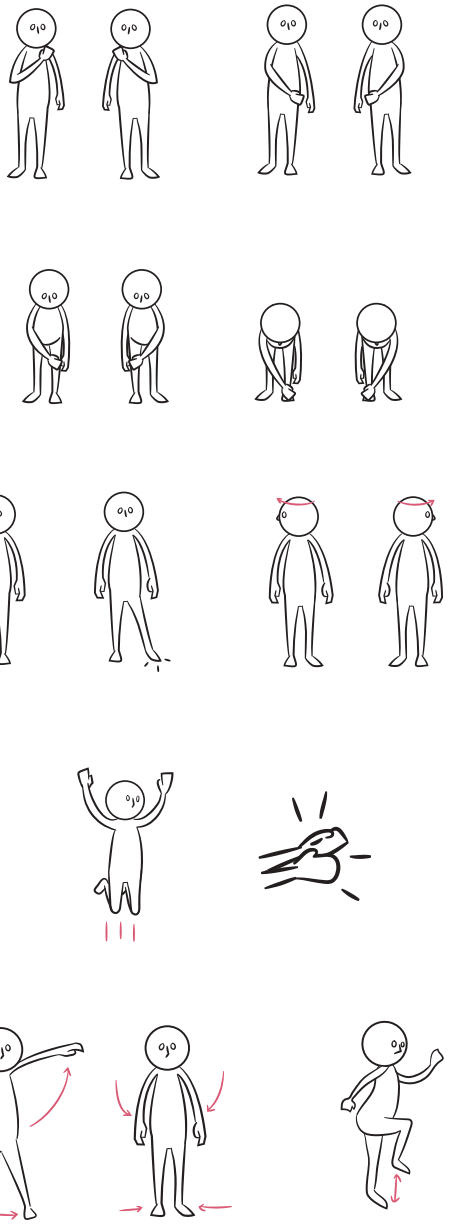
Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1."Placez-vous en 2 lignes l'une en face de l'autre. Chaque élève devrait avoir un partenaire. "

2. "Faisons quelques nouveaux mouvements."
   - Touchez vos propres épaules, une main à la fois.
   - Utilisez votre main droite pour toucher votre épaule gauche, et votre main gauche pour toucher votre épaule droite.
   - Touchez vos épaules quatre fois sur votre corps.
   - Touchez vos propres hanches, une main à la fois, sur votre corps.
   - Touchez vos propres genoux, une main à la fois, sur votre corps.
   - Touchez vos propres orteils, une main à la fois, sur votre corps (si vous ne pouvez pas atteindre vos orteils, pliez un peu les genoux).
   - Tapez sur votre pied droit.
   - Tapez sur votre pied gauche.
   - Tournez la tête sur le côté.
   - Tournez la tête de l'autre côté.
   - Sautez!
   - Tapez!
   - Saut d'étoile! (Sautez avec les pieds ouverts, sautez avec le pieds fermés, ouvrez les bras en sautant, laissez tomber les bras près de votre corps lorsque vous vous rapprochez)
   - Courir sur place.
   - Répétez toute la séquence depuis le haut.

3. Utilisez des percussions ou jouez la chanson Touch depuis le CD.



# S'échauffer

Introduction
Durée: 5 min

## Tambours

Touchez votre épaule sur la gauche
Touchez votre épaule sur la droite
Maintenant, faisons le en double temps
Touchez, touchez, gauche
Touchez, touchez, droite
Touchez votre hanche sur la gauche
Touchez votre hanche sur la droite
Maintenant, faisons le en double temps
La hanche gauche, la hanche droite
Hip hourra!
Les mains sur les genoux maintenant
Tenez-le là
Criss cross, si vous osez
Les mains sur les genoux maintenant
Tenez-le là
Croisez si vous osez
Atteignez vos pieds maintenant
Toucher vos orteils
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils
Atteignez vos pieds maintenant
Toucher vos orteils
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils
Tapotez votre pied gauche sur le côté
Tapotez votre pied droit sur le côté
Tapotez votre pied gauche sur le côté
Tapotez votre pied droit sur le côté
Tournez la tête d'un côté à l'autre
À gauche et à droite
Tournez la tête d'un côté à l'autre
À gauche et à droite
Avançons, allons sauter
Pour le droit maintenant, venez sauter
Reculons en arrière, sautons
A gauche maintenant, un grand saut!
Frappez vos mains maintenant 1-2-3-4
Frappez vos mains maintenant, applaudir un peu plus
Frappez vos genoux maintenant, 1-2-3-4
Frappez vos genoux maintenant, giflez un peu plus
Secouez vos fesse 1-2-3-4
Secouez - secouez - secouez et agitez
Tamponnez vos pieds maintenant 1-2-3-4
Timbre, timbre, timbre sur le sol
Prêt pour un saut en étoile?
Sauter, sauter, sauter, sauter
Ouvrez plus large et sautons
Sauter, sauter, sauter, sauter
Marcher comme une tortue, vraiment lente
Voyez comme vous pouvez aller lentement
Marcher comme une tortue, vraiment lente
Voyez comme vous pouvez aller lentement
Soyez un lapin, accélérez-le
Plus vite, plus vite, plus haut
Maintenant, soyez un lapin, accélérez-le
Plus vite, plus vite, plus haut
Maintenant, nous avons fait cette chanson drôle
Toucher, sauter, s'amuser
Des applaudissements, des rires toute la journée
Fête pour tous
Touchez, touchez!

## Chanson du CD

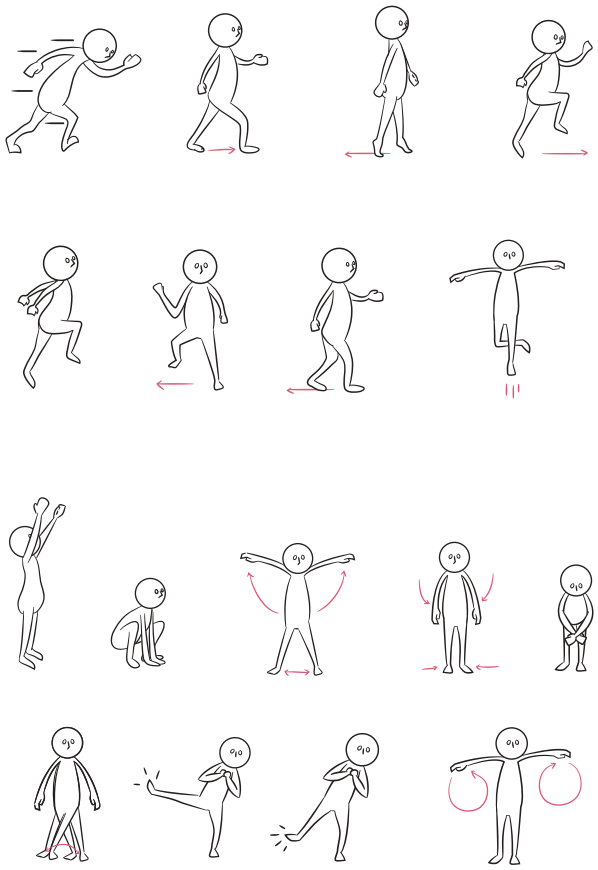
Suivez les instructions dans la chanson.

Niveau 4 | Leçon 16 | Durée: 40 min

# Voyager et auto-espace

## Comment jouer

1. "Dans la danse, nous avons des mouvements qui voyagent. Des mouvements qui nous emmènent d'un coin de la pièce à l'autre coin de la pièce. "
2. "Tenez-vous dans le coin et préparez-vous à voyager dans l'autre coin de la pièce (ou sur le terrain)."
   - Courir!
   - Marchez avec de grands pas.
   - Marchez en arrière sur la pointe des pieds.
   - Galopez vers l'avant.
   - Passer!
   - Galopez sur le côté.
   - Revenez en arrière.
   - Sautez sur un pied.
3. "Restez où vous êtes."
4. "Dans la danse, nous avons aussi des mouvements qui ne voyagent pas. Les mouvements que nous faisons dans notre propre petit espace. Nous appelons ces mouvements des mouvements d'auto-espace. "
   - Etirez-vous en haut.
   - Accroupissez-vous sur le sol.
   - Saut d'étoile!
   - Croisez vos mains sur vos genoux.
   - Croisez vos pieds.
   - Coup de pied haut!
   - Coup de pied sur les côtés.
   - Faites un grand cercle avec vos deux bras.



# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves dans des groupes de 5 personnes.
2. "Concevez vos propres mouvements de l'espace de soi et mouvements de déplacement."
3. "Faites un mouvement d'auto-espace, un mouvement itinérant, un mouvement d'auto-espace et un mouvement itinérant."
4. Après 4 minutes: "Ajouter une position de fin."
5. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
6. Demandez à chaque groupe de montrer la danse à la classe.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux."
2. "Imaginez que vous êtes debout devant un mur blanc."
   - Vous obtenez la tâche de peindre votre lieu préféré.
   - Pensez à votre endroit préféré et à quoi il ressemble. Cela peut même être une personne.
   - Comment voulez-vous le peindre.
   - Qu'est-ce qui doit être dans ta photo.
   - Imaginez les couleurs que vous souhaitez utiliser.
   - Commencez à peindre l'arrière-plan en premier.
   - Ajouter une chose à la fois jusqu'à ce que toute la place soit visible sur le grand mur.
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.
4. "Respirez dans 8 comptes, retenez votre respiration pour 4 comptes et expirez 8 comptes." Répétez la respiration trois fois.

Niveau 4 | Leçon 17 | Durée: 40 min

# Mouvements d'animaux

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de ton choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

Tapez des mains et dites votre nom dans le temps du rythme. Combien de rythme votre nom a-t-il? Certains noms ont un rythme, d'autres en ont deux ou trois.

1. Faites un cercle.
2. Choisissez un rythme facile à répéter (par exemple, frappez vos cuisses deux fois et applaudissez).
3. Demandez aux élèves de taper des mains à un rythme régulier. Gardez le rythme!
4. Chaque élève doit dire son nom dans le temps du rythme. La classe entière répète chaque nom tout en tapant des mains au rythme.

## Statues musicales et animaux

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment jouer

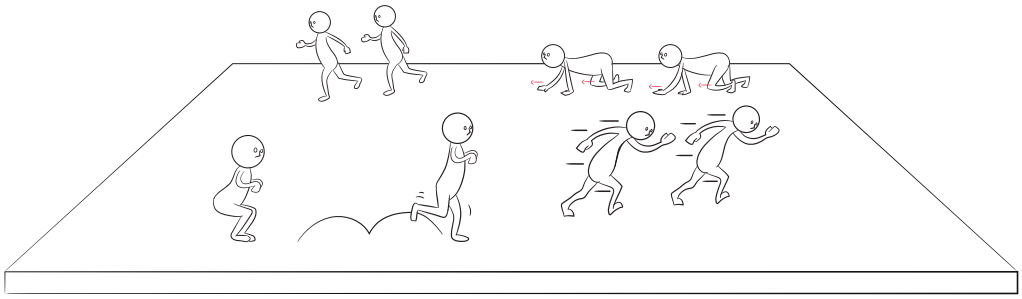
1. Jouez de la musique. Instruisez les élèves: "Déplacez-vous librement vers la musique." (Encouragez les élèves à utiliser tout l'espace sur lequels ils doivent se déplacer)
2. Arrêtez la musique après 30 secondes; les élèves doivent "geler". Geler comme une statue - ne pas bouger!
3. Jouez de la musique: Instruisez les élèves: "Sauter comme un lapin". Arrêter la musique: "Geler!" (Répétez lapins 5 fois).
4. Jouez de la musique: "Galoper comme un cheval."
5. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les chevaux 5 fois).
6. Jouez de la musique: "Voler comme un papillon."
7. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les papillons 5 fois).
8. Jouez de la musique: "Nager comme un poisson."
9. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les poissons 5 fois).
10. Jouez de la musique: "Rouler votre trésor comme le bousier." Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les bousiers 5 fois)
11. Jouez de la musique: "Marcher comme un éléphant."
12. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les éléphants 5 fois).
13. Jouez de la musique: "Rampez comme une araignée."
14. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les araignées 5 fois).
15. Jouez de la musique: "Sauter comme un dauphin."
16. Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez les dauphins 5 fois).

# Suivre l’animal

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de deux.
2. Choisissez un chef et un suiveur. Le suiveur doit copier les mouvements du chef en face. "Essayez de ne pas se percuter avec un autre groupe."
3. Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
4. "Agir comme un chien." "Bouger comme un serpent sur toute la zone de mouvement."
5. "Galoper comme un cheval."
6. "Changer de chef."
7. "Bouger comme un lion."
8. "Se déplacer librement dans toute la zone de mouvement."
9. "Choisissez votre animal préféré et déplacez-vous."
10. "Changer de chef."
11. Répétez depuis là-haut.



# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de 5 élèves.
2. “Choisissez un animal. Pouvez-vous faire un grand animal avec tous les corps dans votre groupe? Commencez votre danse avec le grand animal. Ensuite, choisissez 4 mouvements différents pour votre animal. Enchaîner tout comme une danse. Terminez votre danse avec le cri de l'animal."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

# Récupération

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 18 | Durée: 40 min

# Expression corporelle et faciale

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## S'arrêter et se former

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Courez et dansez au son de la musique." (Se déplacer dans toute la zone)
2. Arrêtez la musique après 30 secondes: "Trouvez un partenaire aussi vite que possible et asseyez-vous !"
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, mais donnez une instruction différente chaque fois que vous arrêtez:
   - "Faites des groupes de 4 le plus vite possible. Connectez-vous avec vos doigts."
   - "Construisez une ligne de 3 le plus rapidement possible. Connectez-vous avec vos épaules."
   - "Construisez un cercle avec toute la classe. Connectez-vous avec vos pieds."
   - "Trouvez un partenaire aussi vite que possible. Tenez-vous dos à dos." (Répétez 5 fois)

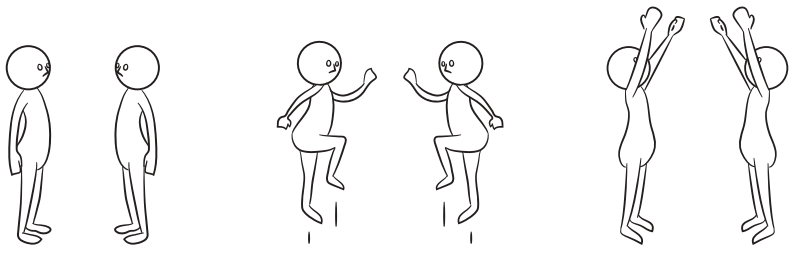
## Miroir miroir

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment jouer

Orientation: Avez-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'advient-il de la personne dans le miroir lorsque vous bougez?

1. "Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous."
2. Un élève joue le rôle de la "personne" et l'autre le "miroir".
3. Jouez/chantez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire: "Personne, faites vos propres mouvements." "Miroir, vous devez être le miroir. Copiez les mouvements de la personne."
5. Après 1 minute: "Changez! Miroirs, vous devenez la personne. Faites vos propres mouvements. Les nouveaux miroirs, soyez le miroir."
6. Après 1 minute: "Changer de nouveau. Personne, peux-tu sauter?"
7. "Courir sur place."
8. "Agiter vos bras."
9. "Changer encore! Changer le chef."
10. "Tortiller une partie du corps."
11. "Torsion."



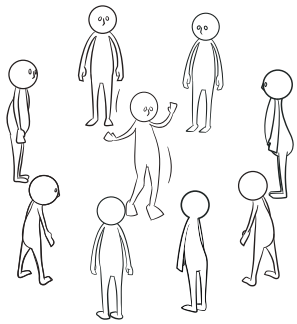
Niveau 4 | Leçon 18 | Durée: 40 min

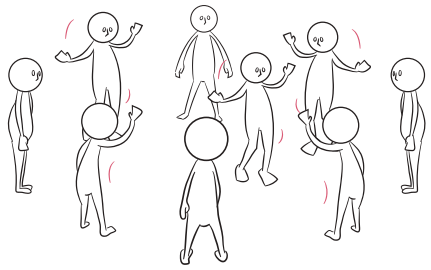
# Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

Tenez-vous dans un grand cercle. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. Après 16 comptages, l'élève du milieu doit choisir un autre élève pour aller au milieu. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.





# Activité créative de groupe: Passer à l'humeur

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruisez vos élèves: "Dans votre groupe, créez une danse où vous montrez deux humeurs différentes: triste et heureuse. Choisissez 2 mouvements tristes et 3 mouvements heureux. Ficelez-les ensemble dans une danse."
3. Les élèves peuvent utiliser les mouvements du "miroir miroir" et du "cercle de danse" s'ils le souhaitent. "Utilisez votre corps entier et vos expressions faciales."
4. Donner aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 19 | Durée: 40 min

# Rythmique et percussion corporelle

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Bouger: Mais comment?

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Donnez l'une des instructions de mouvement suivantes toutes les 30 secondes:
2. "Courez autour de l'aire de mouvement."
3. "Promenez-vous dans la boue."
4. "Courez sur la glace."
5. "Traversez une forêt épaisse."
6. "Précipitez-vous vers le bus."
7. "Marchez dans l'eau."
8. "Courez sur du sable chaud."
9. "Marchez pieds nus sur des pierres."
10. "Marchez avec une épine dans le pied."

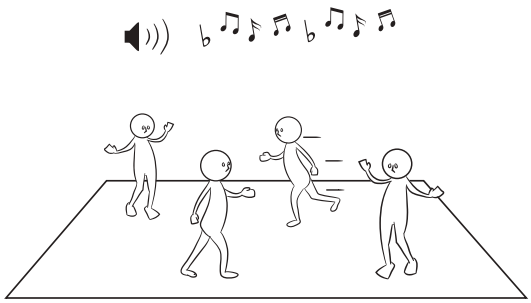
## S'arrêter et se former

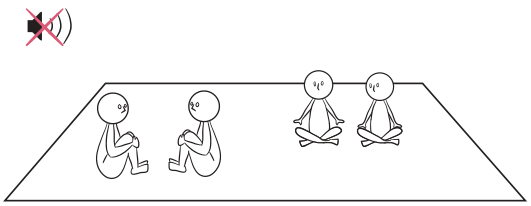
Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique.

### Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Courez et dansez autour de la musique. Utilisez toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un partenaire aussi vite que possible et asseyez-vous."
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus!
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, donnez une instruction différente chaque fois que vous arrêtez (Répétez 5 fois)
   - "Faites des groupes de 4 élèves le plus vite possible. Connectez vous avec vos pieds."
   - "Construisez une ligne de 3 élèves le plus rapidement possible. Connectez-vous avec vos doigts."
   - "Construisez un cercle avec toute la classe. Connectez-vous avec vos épaules."
   - "Trouvez un partenaire aussi vite que possible. Tenez-vous dos à dos."





Niveau 4 | Leçon 19 | Durée: 40 min

# Cercle de rythme

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faites un cercle. Faites un rythme avec vos pieds (d-g-d-g). Demandez aux élèves de taper des pieds avec vous.
2. Tapez des mains deux fois sur chaque second pied (par exemple, tapez des mains deux fois lorsque vous tapez le pied gauche).
3. Une fois que les élèves sont à l'aise avec le rythme, commence le jeu:
4. "Tout le monde tape des pieds. Une personne tape des mains deux fois et transmet le rythme à la personne suivante du cercle."
5. Commencez lentement. "Gardez le rythme stable." "N'allez pas plus vite!"

# Cercle de percussion du corps

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faire un cercle.
2. Instruire les élèves:
   - "Tapez des mains, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les applaudissements après vous.
   - "Faites claquer vos doigts, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les claques après vous.
   - "Tapez vos cuisses, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les tapes après vous.
   - "Tapez des pieds, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les piétinements après vous.
   - "Gloussez comme un poulet, 1, 2, 3." Laissez-les répéter après vous.
   - "Sifflez, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les sifflements après vous.
3. "Maintenant, pouvez-vous faire votre propre mélange?"
4. Vous commencez: piétiner, piétiner, cliquer; piétiner, piétiner, cliquer.
5. Les élèves doivent copier votre rythme 8 fois, puis arrêter.
6. Instruisez l'élève à côté de vous: "Créez un nouveau rythme." Les élèves doivent copier le nouveau rythme 8 fois et arrêter. Chaque élève doit à son tour créer un nouveau schéma rythmique différent.

# Activité créative: séquence de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Faites des groups de 5 élèves.
2. Instruisez les élèves: "Faites des sons et des rythmes différents en utilisant votre corps (par exemple, applaudissez, cliquez, tapez des pieds, frappez la poitrine, etc.).
3. Instruisez les élèves: "Choisissez 5 mouvements de percussion différents. Ficelez-les ensemble et donnez aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa séquence de percussions corporelles à la classe.

Niveau 4 | Leçon 20 | Durée: 40 min

# Courir au son de la musique

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter 5 différentes chansons de votre choix.
- Jouer 5 différents cadences et rythmes de votre choix.

## Courir à la musique

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer/chanter au moins cinq chansons différentes, chacune avec une vitesse différente (tempo).

### Comment jouer

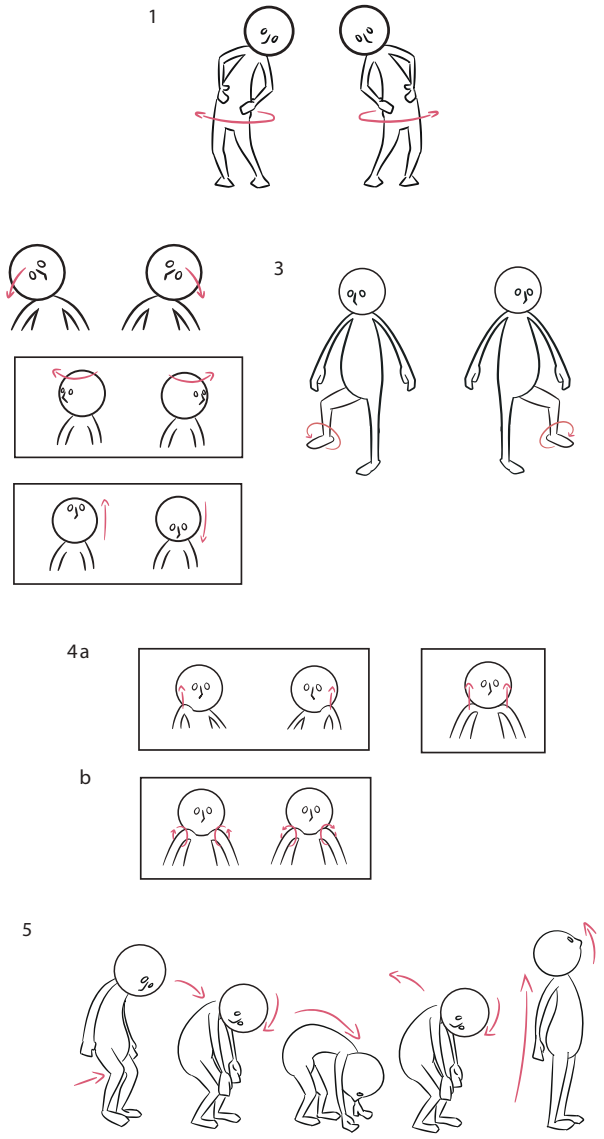
Instruisez les élèves: "Dansez autour de l'espace de mouvement. Changez vos mouvements en fonction de la vitesse, du rythme et du style de la chanson. (Par exemple, une chanson lente aura de gros mouvements lents)

## Mobilisation and isolements

Introduction
Durée: 5 min

### Comment bouger

1. Cerceaux: Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec vos hanches. Faites le cercle 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens.
2. Mouvements du cou:
   - Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
   - Déplacez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   - Déplacez votre tête pour regarder le sol, puis regardez au plafond.
3. Torsion de la cheville: soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encerclez vos chevilles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
   - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, levez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les mouvements deux 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules de haut en bas au même moment.
   - Roulez les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant faites rouler vos épaules en avant.
5. Tenez-vous avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez les genoux.
   - Baissez lentement votre menton vers votre poitrine.
   - Exposez vos bras et votre corps vers l'avant.
   - Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête engloutie.
   - Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
   - Inversez lentement et revenez en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.



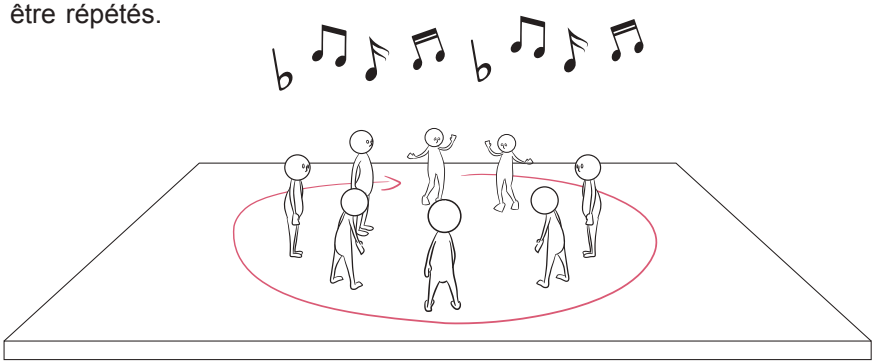
Niveau 4 | Leçon 20 | Durée: 40 min

# Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Construisez un cercle. Jouez de la musique. Demandez à chaque élève de présenter son mouvement de danse préféré à la classe. La classe doit copier le mouvement de chaque élève jusqu'à ce qu'elle puisse exécuter le mouvement confortablement.
2. Choisissez l'élève 1. Une fois que l'élève a terminé, l'élève se trouvant à droite continue de démontrer son mouvement préféré. Cela doit être un nouveau mouvement. Les mouvements déjà montrés ne peuvent pas être répétés.



# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves. Demandez à vos élèves de créer une séquence de danse en suivant les instructions suivantes:
2. "Choisissez 4 mouvements différents."
3. "Deux mouvements doivent être lents et deux mouvements doivent être rapides."
4. "Ficelez vos mouvements ensemble pour une séquence fluide. Ajouter une fin."
5. Donnez aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 21 | Durée: 40 min

# Formations

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Bouger! Mais comment?

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique.

### Comment jouer

Jouez de la musique et demandez aux élèves de parcourir la zone de mouvement. Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 30 secondes:

1. "Agir comme si tu chassais un lapin."
2. "Courir à travers la forêt."
3. "Sauter par-dessus les fleurs sur le parterre."
4. "Ramper sous la branche d'un arbre."
5. "Sauter comme un lapin."
6. "Courir sur du sable chaud."
7. "Marcher sur la glace."

## Arrêter et geler

Partie principale
Durée: 10 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique.

### Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Déplacez-vous librement au son de la musique." (Se déplacer à travers toute la zone)
2. Arrêtez la musique: "Gelez! Ne bougez pas!"
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique chaque fois avec une instruction différente pour le gel:
   - "Se tenir sur une jambe."
   - "Placez une jambe et deux mains sur le sol."
   - "Allongez vous sur le dos. Seul votre dos doit toucher le sol."
   - "Un seul bras et une seule jambe par terre."

   Répétez 5 fois.

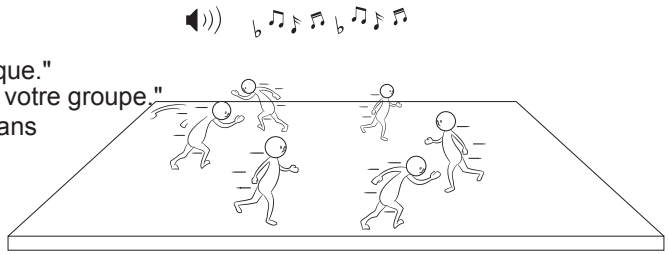
Niveau 4 | Leçon 21 | Durée: 40 min

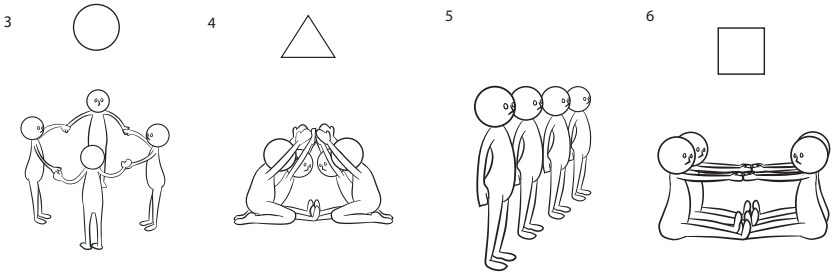
# Formations de groupe

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de 10 élèves.
2. Jouez de la musique/tambours: "Courez autour de la musique."
3. Arrêtez la musique/tambours: "Construisez un cercle dans votre groupe."
4. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un triangle dans votre groupe."
5. Jouez de la musique et arrêtez: "Tenez-vous en ligne".
6. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un carré dans votre groupe."
7. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un groupe de personnes.
8. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez une croix dans votre groupe."
9. Répétez les instructions 3 fois.



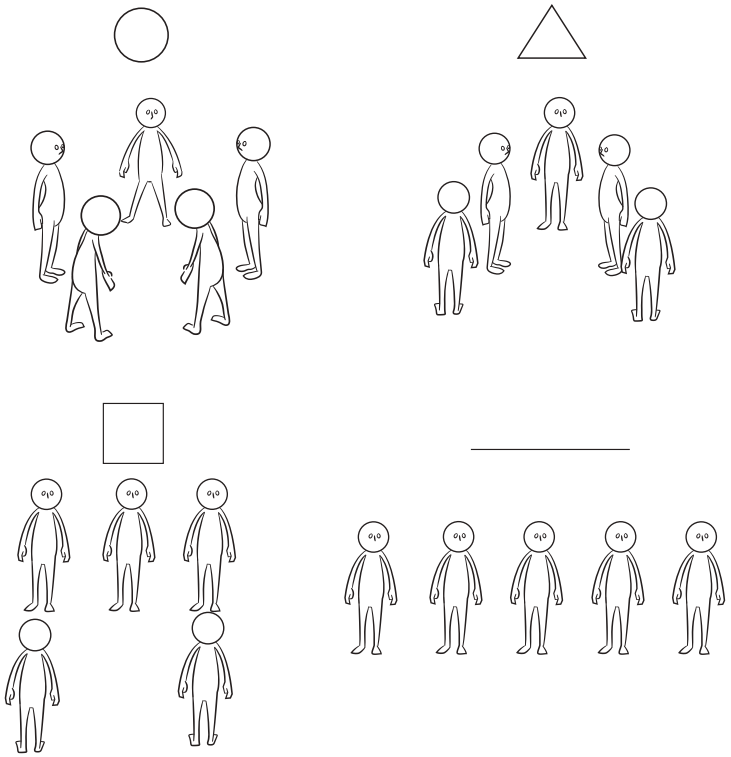



# Activité créative en groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Choisissez un sport. Choisissez 4 mouvements différents pour représenter ce sport particulier."
3. Choisissez 2 formations différentes (ligne, carré, triangle, cercle etc.).
4. Au total, la danse doit comporter 4 mouvements différents pour représenter un sport et 2 formations différentes. Utilisez ces mouvements pour faire une danse. Cela doit ressembler à une danse.
5. Assurez-vous que chaque mouvement se déroule en douceur d'un mouvement à l'autre. Ajouter une position de fin.
6. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.



# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 22 | Durée: 40 min

# Percussion corporelle

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

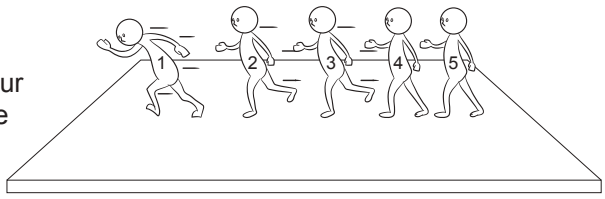
- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

## Suivre le responsable

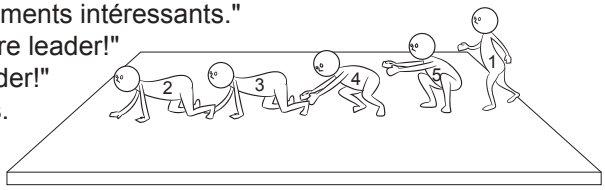
Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

Faites des groupes de 5 élèves. Choisissez un responsable pour chaque groupe. Demandez aux leaders de marcher de manière intéressante (exemple: marcher, sauter, ramper, etc.).
Les élèves doivent suivre leur leader.




1. Le premier responsable doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants."
   "Essayez de ne pas percuter un autre groupe. Suivez votre leader!"
2. Après 30 secondes: "Leaders, rampez ! Suivez votre Leader!"
3. Après 30 secondes: "Tournez-vous pour faire face au dos. Personne à l'arrière, vous êtes maintenant le nouveau leader."
4. "Leader, dansez. Suivez votre leader."
5. "Leader, marchez vite. Suivez votre leader."
6. "Tournez-vous pour faire encore face à l'arrière. Sautez ! Suivez votre leader."

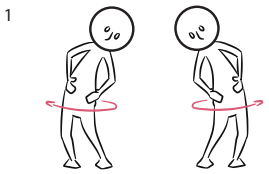



## Mobilisation et isolements

Introduction
Durée: 5 min

### Comment bouger

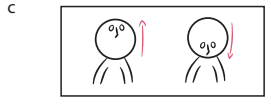
1. Cerceaux: Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec vos hanches. Faites le cercle 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens.
2. Mouvements du cou:
   - Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
   - Déplacez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   - Déplacez la tête pour regarder le sol, puis regardez au plafond.
3. Torsion de la cheville: Soulevez un pied du sol. Roulez le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encerclez vos chevilles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
   - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, levez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux mouvements 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules de haut en bas au même moment
   - Roulez les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant faites rouler vos épaules en avant.

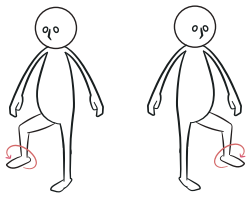






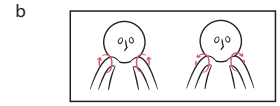




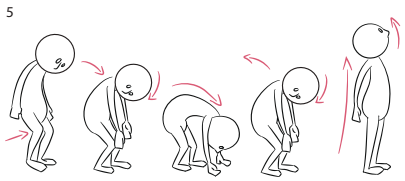




Niveau 4 | Leçon 22 | Durée: 40 min

# Mobilisation et isolements

5. Roulez:
   a. Tenez-vous avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez les genoux.
   b. Baissez lentement votre menton vers votre poitrine.
   c. Exposez vos bras et votre corps vers l'avant.
   d. Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête engloutie.
   e. Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
   f. Inversez lentement et revenez en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.




# Cercle de percussion du corps

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

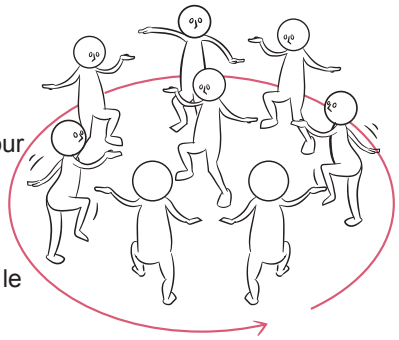
1. Faire un cercle.
2. Instruire les élèves:
   a. "Tapez des mains, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les applaudissements après vous.
   b. "Faire claquer vos doigts, 1, 2, 3." "Laissez-les répéter les claques après vous."
   c. "Tapez vos cuisses, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les tapes après vous.
   d. Tapez des pieds, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les piétinements après vous.
   e. Glousser comme un poulet, 1, 2, 3. Laissez-les répéter après vous.
   f. Siffler, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les sifflements après vous.
3. "Maintenant, pouvez-vous faire votre propre mélange?"
4. Vous commencez: piétiner, piétiner, cliquer; piétiner, piétiner, cliquer.
5. Les élèves doivent copier votre rythme 8 fois, puis arrêter.
6. Instruisez l'élève à côté de vous: "Créez un nouveau rythme". Les élèves doivent copier le nouveau rythme 8 fois et arrêter. Chaque élève doit à son tour créer un nouveau schéma rythmique différent.

# Cercle de danse itinérante

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Tenez-vous dans un grand cercle.
2. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle et "faites un mouvement".
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement et voyager/se déplacer vers la droite pour 16 comptages."
4. Laisser la personne du milieu choisir la personne suivante pour aller au milieu.
5. Répétez le jeu, mais en ce temps: "Déplacer/voyager vers la gauche pour 16 comptages."
6. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle. Les élèves doivent voyager chaque fois qu'ils copient le mouvement.



# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Demandez à chaque groupe de concevoir une danse avec les éléments suivants:
   a. Choisissez 2 mouvements à partir du "cercle de danse" itinérante.
   b. Choisissez 2 rythmes différents à partie du cercle de percussion corporel.
3. Ficelez ces mouvements ensemble pour en faire une danse. Ajoutez une position de fin de groupe à la fin de votre danse.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 23 | Durée: 40 min

# Formes et niveaux

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou jouez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Tambouriner à une cadence de marche, une cadence de jogging et à une cadence de marche très lente.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

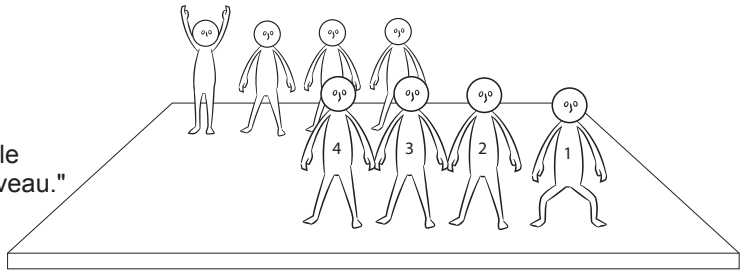
1. "Se tenir en cercle."
2. "Accueillir la personne debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Rituel d'introduction

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Tambourinez et changez souvent la vitesse du battement.

### Comment jouer



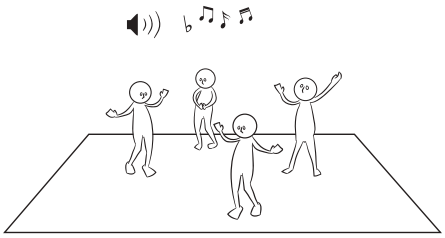

1. "Faites des groupes de 4 élèves."
2. "Tenez-vous en ligne, l'un à côté de l'autre."
3. Choisissez un responsable pour chaque groupe.
4. "Chef, déplacez-vous à différents niveaux, exemple faites des mouvements de haut, moyen ou bas niveau."
5. Après 1 minute: "Changez de chef."
6. "Nouveau leader, déplacez-vous à différents niveaux."
7. Après 1 minute: "Changer de chef."
8. "Nouveau chef, faire différents mouvements à différents niveaux."
9. Après 1 minute: "Changez de nouveau de chef."
10. "Nouveau chef, faites vos propres mouvements à différents niveaux."

## Jeu de pose

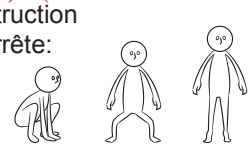
Partie principale
Durée: 5 min

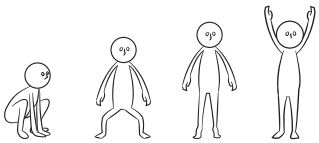
**Accompagnement:** Tambourinez ou jouez n'importe quelle chanson.

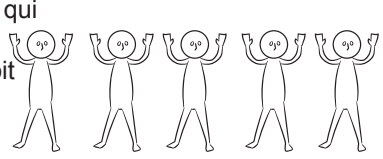
### Comment jouer

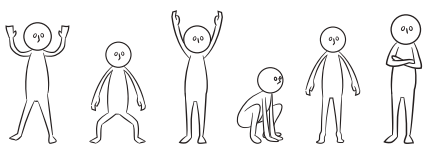


1. Tambourinez ou jouez n'importe quelle chanson. Arrêtez et démarrez souvent le rythme.
2. "Dansez dans la pièce, quand le rythme s'arrête, vous devrez prendre une position en utilisant différents niveaux. Par exemple: Quelqu'un s'accroupit, l'autre s'accroupit et le troisième sur la pointe des pieds. Vous devrez tenir chaque position pour au moins 8 comptages. Ecoutez attentivement chaque instruction."
3. Jouez et arrêtez le rythme en lisant une instruction différente à chaque fois que la musique s'arrête:
   a. "Groupes de 3 élèves. Gelez à différents niveaux."
   b. "Groupes de 4 élèves. Geler à différents niveaux."
   c. "Groupes de 5 élèves. Tous ceux qui font la même position."
   d. "Groupes de 6 élèves. Chacun doit faire sa propre position individuelle."









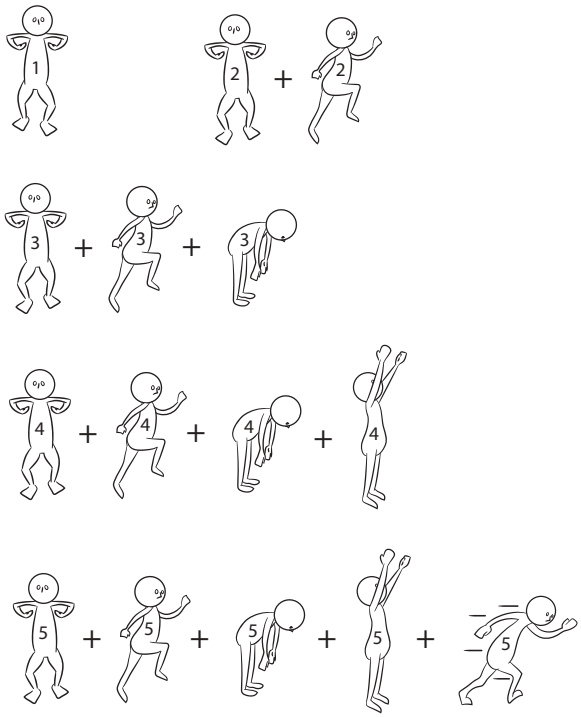
Niveau 4 | Leçon 23 | Durée: 40 min

# Copiez et ajoutez

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Répartissez les élèves en groupes de 5 personnes.
2. Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Aujourd'hui, vous devez choisir une partie du corps (par exemple, un pied, une jambe, une main, un doigt, un orteil) et faire un mouvement avec cette partie du corps."
5. "Personne 1, choisissez votre partie du corps et montrez votre mouvement."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répétez le mouvement, avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter votre propre mouvement."
10. Chaque personne doit faire un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
    - Personne 1 = agitez le bras.
    - Personne 2 = agitez le bras, bouger une jambe.
    - Personne 3 = agiter le bras, bouger une jambe, faire des tours de hanches.
11. Personne 4, commencez depuis le début. "Faites les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter votre propre mouvement." La personne 5 doit faire la même chose.



# Mouvements préférés

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

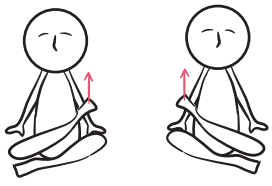
1. "Choisissez 2 mouvements préférés de l'exercice précédent."
2. Placez les élèves en groupes de 3 personnes.
3. "Enseignez vos deux mouvements à votre groupe."
4. "Chaque groupe doit avoir un total de 6 mouvements."
5. "Ficelez ces mouvements ensemble pour en faire une danse."
6. Fournissez du temps aux élèves de pratiquer leur danse.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
8. Demandez à chaque groupe de montrer à la classe sa danse.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues. Fermez vos yeux."
2. "Imaginez que vos pieds et vos mains ont des ficelles attachées à eux."
   a. "Lentement, tirez vos orteils droits vers votre tête. Fléchissez vos pieds, tenez-le à la position pendant 8 comptages et détendez-vous à nouveau."
   b. "Lentement, tirez vos orteils gauches vers votre tête. Fléchissez les pieds. Sentez la tension qui s'accumule. Tenez-le pour 8 comptages et détendez-vous encore."
   c. "Essayez de tirer la ficelle à l'arrière de votre main droite vers votre coude. Tenez-le là pour 8 comptages et relâchez-le."
   d. "Essayez de tirer la ficelle à l'arrière de votre main gauche vers votre coude. Fléchissez votre main. Tenez-le là pour 8 comptages et relâchez-le."
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou fredonner une mélodie lente.
4. "Respirez 8 fois, retenez votre souffle pendant 4 comptages et expirez 8 fois." Répétez les respirations profondes 3 fois.





Niveau 4 | Leçon 24 | Durée: 40 min

# Mouvements et force

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser le tambour ou jouer la chanson de boxe du CD.
- Tambouriner à une cadence soutenue.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir en cercle."
2. "Accueillir la personne debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Match de boxe

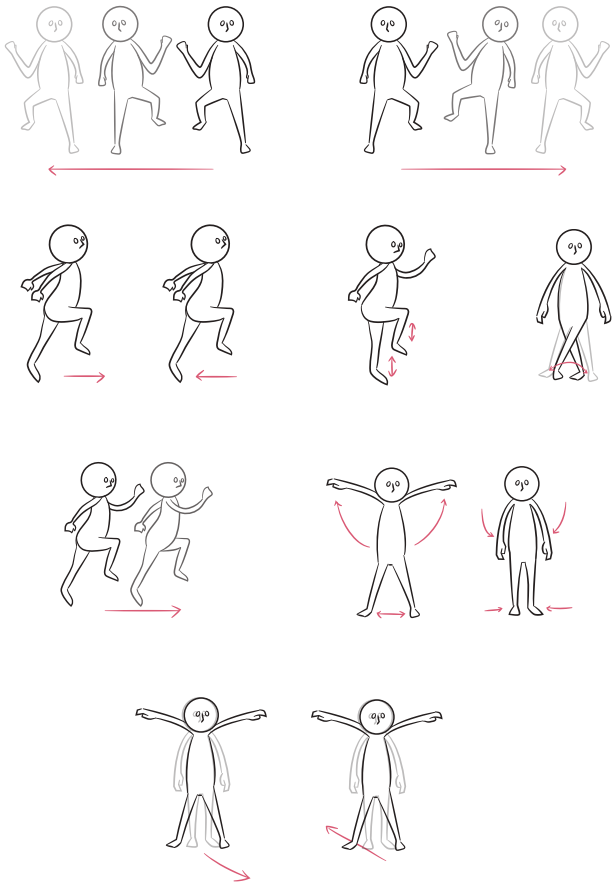
Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Utilisez le tambour ou jouez la chanson de boxe du CD.

### Comment jouer

1. Trouver un partenaire.
2. "Pratiquez avec votre partenaire. Ne pas arrêter de bouger et de sauter."

- "Galopez sur le côté." (4x)
- "Galopez de l'autre côté." (4x)
- "Passez au-devant." (4x)
- "Passez au dos." (4x)
- "Galopez sur place lentement." (8x)
- "Galopez plus rapidement." (8x)
- "Traversez lentement." (8x)
- "Traversez rapidement." (8x)
- "Galopez sur le côté." (4x)
- "Galopez de l'autre côté." (4x)
- "Sautez avec un de votre pied devant l'autre. Changez de pied chaque fois que vous sautez." (8x)
- "Maintenant, faites-le plus vite." (8x)
- "Sautez d'abord avec votre pied droit devant le pied gauche. Maintenant, sautez avec votre pied droit derrière votre pied gauche. D'avant en arrière." (8x)
- "Saut d'étoile!" (8x)
- "Saut d'étoile en avant." (8x)
- "Saut d'étoile en arrière."
- "Sautez sur place." (8x)
- "Sautez sur le côté droit."
- "Sautez à gauche." (8x)



3. Utilisez des tambours ou jouez la chanson de boxe du CD. "Affrontez votre partenaire en suivant les instructions. Vous n'êtes pas autorisé à vous toucher. Faites les mouvements dans votre propre espace."



Niveau 4 | Leçon 24 | Durée: 40 min

# Match de boxe

## Tambours

C'-e-e-e-s-t le moment de la boxe! Le moment de la boxe est très amusant. Tout le monde, venez l'essayer!

Sauter de haut en bas …
Courir sur place ...
Coup de poing lent à gauche …
Coup de poing lent à droite …
Coup de poing très rapide! ...
Accélérons! ...
Coup de poing très rapide! ...
Accélérons! ...

Saut vers la gauche 1-2-3-4
Saut vers la droite 1-2-3-4
Saut vers la gauche 1-2-3-4
Saut vers la droite 1-2-3-4

Maintenant, passez, sautez, sautez … canard! Descente du canard …

Coup de poing en l'air
Poings à l'avant
Coup de poing en l'air
Poings à l'avant

Faible coup de pied jambe gauche 1-2-3-4
Faible coup de pied jambe gauche 1-2-3-4
Faible coup de pied jambe droite 1-2-3-4
Faible coup de pied jambe droite 1-2-3-4

Coup de pied élevé jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied élevé jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied élevé jambe droite 1-2-3-4
Coup de pied élevé jambe droite 1-2-3-4

Le temps de la boxe est presque terminé
Travailler en sueur est amusant
La boxe est pour tout le monde Donnons un dernier coup de poing pour le plaisir!
1-2-3 et COUP DE POING !

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Copiez et ajoutez

Partie principale
Durée: 25 min

## Comment jouer

1. Placez les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans un match de boxe. Pensez à un mouvement que vous pouvez faire dans le match de boxe. Chaque personne doit choisir son propre mouvement dans le match de boxe."
5. "Personne 1, choisissez votre mouvement de combat."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répétez le mouvement, avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvements 1 et 2."
9. "Personne 3, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1 et 2, avant d'ajouter votre propre mouvement."
10. Chaque personne doit obtenir un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
    Personne 1 = boxe.
    Personne 2 = boxe et coups de pied.
    Personne 3 = boxe, coups de pied et saut.
11. "Personne 4, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1, 2 et 3, avant d'ajouter votre propre mouvement." La personne 5 doit faire la même chose.
12. Une fois que les élèves ont terminé l'activité, demandez-leur: "Créez une courte danse avec vos 5 mouvements".
13. "Ajoutez une position de fin avec 3 niveaux différents."
14. Donnez-leur environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
15. "C'est le moment du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
16. Chaque groupe doit avoir une chance de faire sa danse à la classe.
17. Réflexion: A 3, montre-moi ton mouvement préféré que tu as vu aujourd'hui!" "1…….2…….3."

# Relaxation



## Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.

   Restez où vous êtes. Fermez vos yeux.
   Déplacez votre corps doucement d'un côté à l'autre.
   Imaginez-vous que vous détendez petit à petit, une partie de votre corps à la fois.
   D'abord votre visage se détend.
   Ensuite vos épaules.
   Puis vos bras, puis vos mains.
   Maintenant, lentement, vos hanches se détendent.
   Vos jambes commencent à se détendre.
   Vos genoux se détendent et vos pieds se détendent.
   Vous êtes si détendu que vous vous effondrez doucement sur le sol.

2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou émettre une mélodie lente.
3. Respirez 8 fois, retenez votre souffle pendant 4 comptages et expirez pendant 8 comptages. Répétez les respirations profondes 3 fois.

Niveau 4 | Leçon 25 | Durée: 40 min

# Isolations et répertoire de mouvement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quelle cadence et rhytme de votre choix

## Arrêter et s'asseoir

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

### Comment jouer

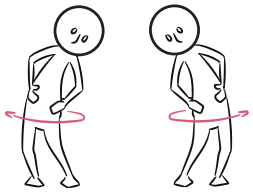
1. Jouez de la musique/tambours: "Déplacez-vous librement vers la musique." (Déplacement dans toute la zone de mouvement)
2. Arrêtez la musique: "Asseyez-vous sur le sol aussi vite que possible."
3. Les apprenants les plus lents doivent faire des sauts 5 étoiles.
4. Répétez ci-dessus 10 fois.

## Mobilisation et isolations

Introduction
Durée: 5 min

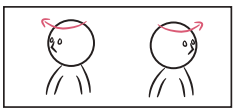
### Comment bouger

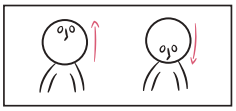
1. Cerceaux: Debout avec les jambes un peu plus écartées et faites des cercles avec vos hanches. Entourez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements du cou:
   a. Regardez droit devant. Déposez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête du côté gauche.
   b. Bougez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
   c. Déplacez votre tête pour regarder vers le sol, et ensuite regardez au plafond.
3. Retournement de la cheville: Soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles pendant que vous gardez la jambe et le genou immobile. Roulez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Épaules:
   a. Soulevez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, soulevez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules en même temps.
   b. Roulez les épaules en arrière. Commencez par de petits cercles et augmentez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant roulez vos épaules en avant.
5. Roulez vers le bas:
   a. Debout avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez vos genoux.
   b. Lentement, laissez tomber votre menton sur votre poitrine.
   c. Accrochez vos bras et votre corps vers l'avant.
   d. Pliez vos genoux légèrement. Gardez votre tête cachée.
   e. Roulez lentement votre corps jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
   f. Lentement inverser et reculer à nouveau. Pliez vos genoux. Gardez votre tête rentrée. La dernière chose à venir est votre tête.

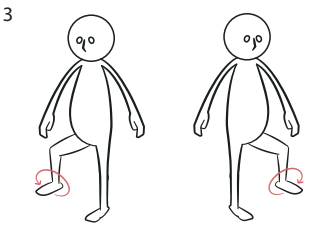






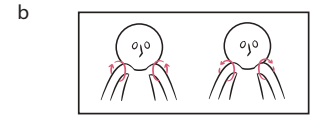


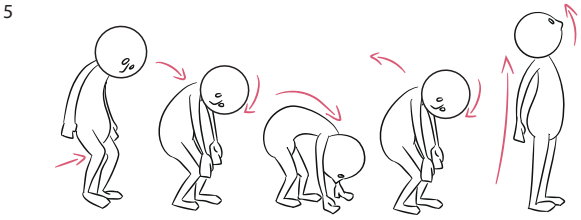









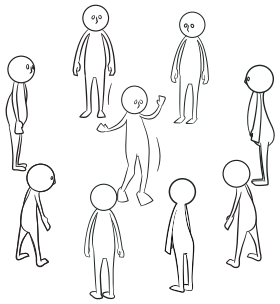
Niveau 4 | Leçon 25 | Durée: 40 min

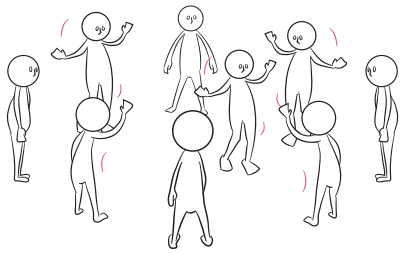
# Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

Tenez-vous dans un grand cercle. Choisissez un élève qui doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. La personne au milieu doit choisir une autre personne jusqu' à ce que 10 élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.





# Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Demandez à chaque groupe de concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit avoir la chance de suggérer un mouvement." Par exemple, l'élève A montrera un mouvement de danse au groupe. Le groupe le copie jusqu'à ce qu'il se sente à l'aise. L'élève B montrera ensuite le mouvement suivant, etc.
3. Au total, la danse aura 5 mouvements. Un de chaque élève.
4. Donnez aux élèves 15 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.

Niveau 4 | Leçon 26 | Durée: 40 min

# Formes

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez le chant de blocage du CD.
- Tambourinez n'importe quel battement et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

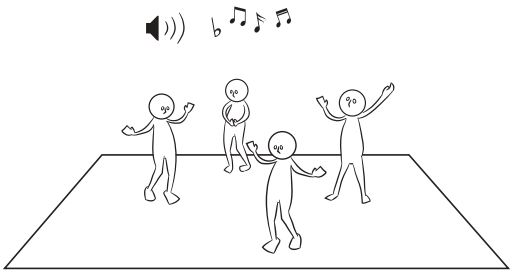
1. "Tenez-vous en cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Jeu d'atome

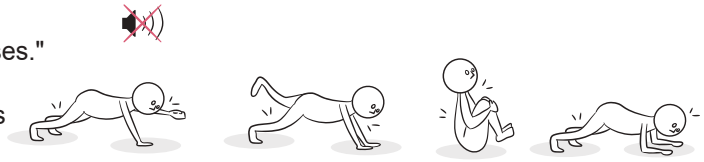
Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez du tambour dans n'importe quel rythme et à n'importe quelle cadence.

### Comment jouer



1. Laissez quelqu'un jouer du tambour dans n'importe quel rythme.
2. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
3. Arrêtez le tambour: "Congelez dans une position où seulement une main et deux pieds touchent le sol."
4. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
5. Arrêtez le tambour: "Bloquez les deux mains et un pied touchant le sol."
6. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
7. Arrêtez le tambour: "Bloquez seulement sur vos fesses."
8. Jouez le tambour: "Dansez autour de la pièce."
9. Arrêtez le tambour: "Bloquez avec vos coudes et vos pieds sur le sol."



## Blocage d'orientation

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment bouger

1. "Restez dans le même groupe."
2. "Nous allons pratiquer différents niveaux de blocage."

**Blocage en haut:**

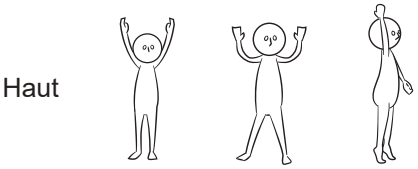
- Les deux mains en l'air. Restez là pour 4 comptes. Se détendre.
- Tenez-vous les pieds ouverts et prétendez que vous tenez un chapeau sur votre tête avec les deux bras. Restez là pour 4 comptes. Se détendre.
- Sur vos orteils, un bras en l'air. Restez là pour 4 comptes. Se détendre.

**Blocage au milieu:**

- Les pieds s'ouvrent largement, pliez les genoux et maintenez-les pendant 4 comptes. Se détendre.
- Croisez les bras devant votre poitrine. Penchez-vous sur le côté. 4 comptes dans cette position sans bouger. Se détendre.
- Les pieds ouverts, pliez les genoux, mettez vos coudes sur vos genoux et ne bougez pas pendant 4 comptes.

**Blocage en bas:**

- Touchez le sol avec une seule main. Gardez votre équilibre sans changer de position.
- Agenouillez-vous sur un genou et touchez le sol avec vos mains. Restez comme ça pour 4 comptes.




3. Utilisez les tambours et suivez les instructions ci-dessous ou jouez le chant de blocage à partir du CD.

Niveau 4 | Leçon 26 | Durée: 40 min

# Blocage d'orientation

## Tambours

*Choeurs:*
Chantons la chanson glacée
1-2-3-4 jouer le long
Permet de voir si vous pouvez geler
Arrêtez-vous et restez, pas de déménagement
s'il vous plaît!

Verset 1:
Bouge tes pieds et balance tes bras
Dansez et amusez-vous
Bouge tes pieds et balance tes bras
BLOQUER!
*Chorus*

Verset 2:
Lançons un ballon
Levez les bras, ne le laissez pas tomber
Lançons un ballon
BLOQUER!

Verset 3:
Descendons sous l'arbre, aussi
bas que possible.
Descendons sous l'arbre
BLOQUER!

Verset 4:
Attachez les lacets sur vos
chaussures
Penchez-vous, attachez-les, un
et deux attachez les lacets sur
vos chaussures
BLOQUER!

*Choeurs:*
(Repeat)

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment faire

1. "Par groupe de 4 élèves."
2. "Dans votre groupe, trouvez 2 blocages hauts, 2 blocages de milieu et 2 blocages bas."
3. Donnez-leur 3 minutes pour choisir leurs propres blocages.
4. Après 3 minutes: "Décidez d'un mouvement de danse que vous pouvez utiliser entre vos blocages. Par exemple, faites un virage, sautez, sortez vos doigts, donnez un coup de pied ou bougez. "
5. "Pratiquez votre danse de blocage."
6. Donnez aux élèves 5 minutes pour pratiquer.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe. "
8. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse au reste de la classe.

# Cercle libre

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment jouer

Choisissez un batteur. Laissez le batteur tambouriner à n'importe quelle cadence et rythme. Dites au batteur: "Arrêtez et commencez aussi souvent que vous le souhaitez."

1. Se tenir dans deux cercles.
2. Dansez dans votre cercle en voyageant vers celui qui reste. Quand la musique s'arrête, vous devez vous bloquer à différents niveaux.
3. Laissez les élèves danser et s'arrêter pendant environ 3 minutes.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant que professeur, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.

1. Asseyez-vous sur le sol et fermez les yeux.
2. Imaginez:
   - Vous êtes devant un bateau flottant qui flotte sur les nuages.
   - Vous montez sur le bateau. Le bateau part vers les nuages.
   - Vous pouvez sentir la brise légère toucher votre visage.
   - Vous voyez où vous allez. En haut. Les nuages se rapprochent de plus en plus.
   - Vous vous sentez léger et en sécurité.
   - Lorsque vous arrivez dans les nuages, vous sautez sur un nuage.
   - Le nuage sur lequel vous avez sauté devient lourd et retombe lentement vers la terre.
3. Respirez en 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes. Répétez cela trois fois.

Niveau 4 | Leçon 27 | Durée: 40 min

# Rythmes de mouvement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez le tambour ou jouez la chanson Twist du CD.
- Tambourinez à n'importe quelle cadence et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Tenez-vous en cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

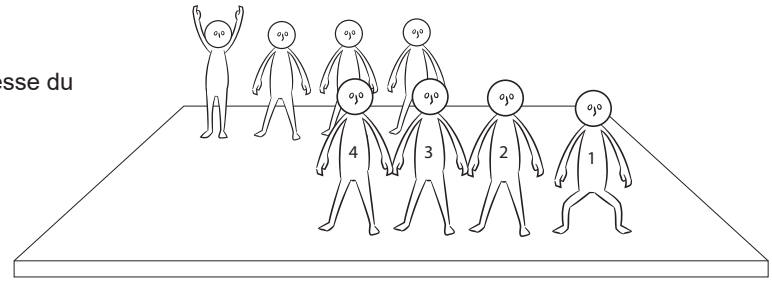
## Suivez le guide

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Tambourinez et changez la vitesse du battement.

### Comment jouer

**Accompagnement:** Tambourinez et changez la vitesse du rythme souvent.

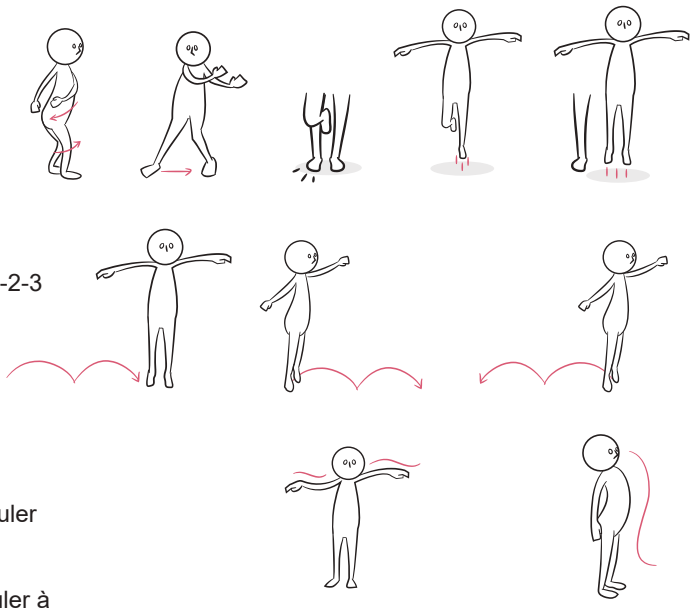



1. Placez les élèves en groupes de 4 personnes.
2. "Tenez-vous en ligne, l'un à côté de l'autre."
3. "Choisissez le chef de chaque groupe."
4. "Le chef, passez à différents niveaux, c'est-à-dire faire des mouvements de haut, moyen ou bas niveau."
5. Après 1 minute: "Changez le chef."
6. "Nouveau chef, faire des mouvements intéressants à différents niveaux."
7. Après 1 minute: "Changez le chef."
8. "Nouveau chef, faire des mouvements intéressants à différents niveaux."
9. Après 1 minute: "Changez le chef."
10. "Nouveau chef, faites vos propres mouvements à différents mouvements à différents niveaux."

## Torsion

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment faire



1. "Restez où vous êtes."
2. "Voyez si vous pouvez faire les mouvements suivants:"
   • Pouvez-vous faire la torsion? Tournez les deux pied et les genoux du même côté.
   • Que diriez-vous de glisser et de frapper? Prenez un gros pas sur le côté, puis prétendez que l'autre pied est engourdi et tirez-le vers le pied sain.
   • Montrez-moi comment vous frappez vos pieds, 1-2-3, 1-2-3 1-2-3, 1-2-3.
   • Sautez sur une jambe.
   • Sautez sur les deux.
   • Sautez latéralement.
   • Sautez en avant.
   • Sautez en arrière.
   • Pouvez-vous me montrer une vague avec vos bras? Commencez à partir de votre bras et laissez la vague couler à travers votre corps à l'autre bras.
   • Pouvez-vous me montrer une vague avec votre corps? Commencez à partir de votre tête et laissez la vague couler à travers votre corps à vos pieds.
3. Utilisez les tambours et suivez les instructions ci-dessous ou jouez la chanson Torsion à partir du CD.

Niveau 4 | Leçon 27 | Durée: 40 min

# Torsion

## Tambours

*Choeurs:*
Chantons la chanson glacée
1-2-3-4 jouer le long
Permet de voir si vous pouvez geler
Arrêtez-vous et restez, pas de déménagement
s'il vous plaît!

Verset 1:
Bouge tes pieds et balance tes bras
Dansez et amusez-vous
Bouge tes pieds et balance tes bras
BLOQUER!
*Chorus*

Verset 2:
Lançons un ballon
Levez les bras, ne le laissez pas tomber
Lançons un ballon
BLOQUER!

Verset 3:
Descendons sous l'arbre, aussi
bas que possible.
Descendons sous l'arbre
BLOQUER!

Verset 4:
Attachez les lacets sur vos
chaussures
Penchez-vous, attachez-les, un
et deux attachez les lacets sur
vos chaussures
BLOQUER!

*Choeurs:*
(Repeat)

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Les mots ont du rythme

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves dans des groupes de 3 personnes.
2. "Que se passe-t-il quand nous disons le même mot dans un rythme différent? C'est-à-dire staaaaaaaaamp ou stampstampstampstampstamp, stampstampstamp ou sta-mp, sta-mp. "
3. "Trouver un mouvement qui va avec le rythme."
4. "Staaaaaaaaamp ou stampstampstampstampstamp, stampstampstamp ou sta-mp, sta-mp."
5. "Dans votre groupe, choisissez un mot: tordez, glissez, applaudissez, tamponnez, sautez ou agitez."
6. "Trouvez trois rythmes différents et des façons de dire ce mot."
7. "Trouvez trois façons différentes de nous montrer ce mot."
8. Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter ces trois mouvements ensemble pour faire une danse?"
9. Après 1 minute: "Pouvez-vous dire les mots dans des rythmes différents pendant que vous dansez?"
10. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes. "
11. Demandez à chaque groupe de vous montrer sa danse.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux."
2. "Imaginez-vous debout devant un mur blanc."
   • Vous avez la tâche de peindre votre lieu favori.
   • Pensez à votre endroit préféré et à quoi il ressemble. Cela peut même être une personne.
   • Comment voulez-vous le peindre?
   • Qu'est-ce qui doit être dans votre photo?
   • Imaginez les couleurs que vous souhaitez utiliser.
   • Commencez à peindre l'arrière-plan en premier.
   • Ajoutez une chose à la fois jusqu'à ce que toute la place soit visible sur le grand mur.
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.
4. Respirez en 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes. Répétez cela trois fois.

Niveau 4 | Leçon 28 | Durée: 40 min

# Niveaux et directions

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouez/chantez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouez n'importe quelle cadence et rythme de votre choix.

## Bloquez et copiez

Introduction
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

### Comment jouer

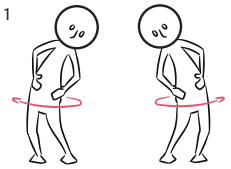
1. Jouez de la musique/du tambour: "Déplacez-vous librement sur votre espace entier."
2. Arrêtez la musique/tambours: "Bloquez! Ne bougez pas!"
3. Répétez les 5 reprises ci-dessus.
4. Dites à vos élèves: "Prenez la pose! Quand la musique s'arrête, faites une grande position de blocage créatif! Utilisez vos bras et vos niveaux!"
5. Répétez les poses 5 fois.
6. "Regardez autour de la pièce. Copiez la position de blocage de votre ami aussi vite que possible."
7. Jouez de la musique/tambours: "Dansez autour de la pièce."
8. Arrêtez la musique/tambours: "Pose! Copiez la position de blocage de votre ami aussi vite que possible."
9. Répétez les 5 reprises ci-dessus.

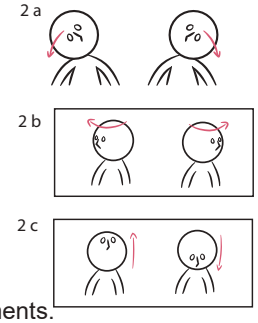
## Mobilisation et isolations

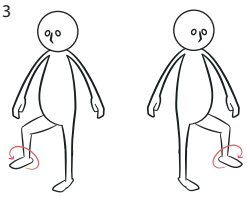
Introduction
Durée: 5 min

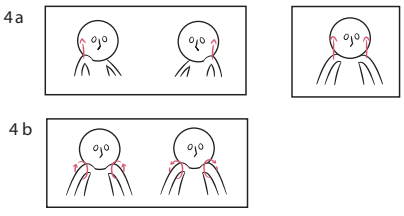
### Comment jouer

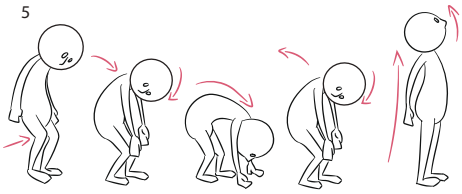
1. Cerceaux: Debout avec les jambes un peu plus cartées et faites des cercles avec vos hanches. Entourez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. Mouvements du cou:
    a. Regardez droit devant. Déposez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
    b. Bougez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
    c. Déplacez votre tête pour regarder vers le sol, puis regardez vers le plafond.
3. Retournement de la cheville: Soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles comme vous gardez la jambe et le genou encore. Entourez vos chevilles.
    a. 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaules:
    a. Soulevez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, soulevez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules en haut et en bas en même temps.
    b. Rouler les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et les rendre plus gros chaque fois. Répétez les mouvements mais maintenant roulez vos épaules en avant.
5. Rouler vers le bas:
    a. Debout avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez vos genoux.
    b. Lentement, laissez tomber votre menton sur votre poitrine.
    c. Accrochez vos bras et votre corps en avant.
    d. Pliez vos genoux légèrement. Gardez votre tête rentrée.
    e. Roulez lentement votre corps jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
    f. Lentement inverser et reculer à nouveau. Pliez vos genoux. Gardez votre tête rentrée. La dernière chose à venir est votre tête.



# Aller au rythme

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

## Comment jouer

Jouer de la musique/tambours. Demandez aux élèves: "Courez autour de toute la zone de mouvement." Donnez l'une des instructions suivantes, toutes les 15 secondes:

1. Retour en arrière.
2. Exécuter sur le côté.
3. Basculer entre courir vers l'avant, vers l'arrière et de côté. Vous décidez quand vous voulez changer de direction.
4. Exécuter lentement.
5. Basculez entre la course lente et la course rapide. Vous décidez quand vous voulez changer votre vitesse.
6. Ajoutez une position de blocage tous les 8 comptes. Courez puis restez immobile pendant 3 secondes. Continuez avec de longues marches. (Donnez-leur 2 minutes pour essayer)
7. Tombez et roulez sur le sol entre vos mouvements.
8. Combinez toutes les actions: en avant, en arrière, latéralement, changement de vitesse, chute, arrêt et départ.

# Blocage des numéros 1, 2 et 3

Partie principale
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouez de la musique/tambours.

## Comment jouer

Jouer de la musique/tambours. Instruisez les élèves: "Passez librement au rythme."

1. Arrêtez la musique: "Bloquez! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1."
2. Jouez de la musique: "Déplacer!"
3. Arrêtez la musique: "Position 1!"
4. Jouez de la musique: "Bougez!"
5. Arrêtez la musique: "Bloquez dans  une position différente. C'est votre position 2. Rappelez-vous la position 2."
6. Jouez de la musique: "Déplacez sur le sol."
7. Arrêtez la musique: "Bloquez sur le sol. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Demandez aux élèves: "Pouvez-vous passer rapidement de la position 1 à la position 2 à la position 3?"

# Blocage des partenaires

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Faites des groupes de deux.
2. Dites à vos élèves: "Joignez vos 3 positions ensemble, pour former une danse à 6 mouvements."
3. Après 5 minutes: "Faites l'un de vos six mouvements face au dos."
4. "Chaque mouvement doit couler doucement d'un mouvement à l'autre."
5. Donnez-leur 10 minutes pour pratiquer.

# Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

**Instructions:** Divisez la classe en 3 groupes et demandez-leur de montrer leur petite séquence. Un groupe le montre et les deux autres groupes regardent.

Niveau 4 | Leçon 29 | Durée: 40 min

# Qualité du mouvement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez la chanson Tightrope à partir du CD.
- Tambourinez à n'importe quelle vitesse et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

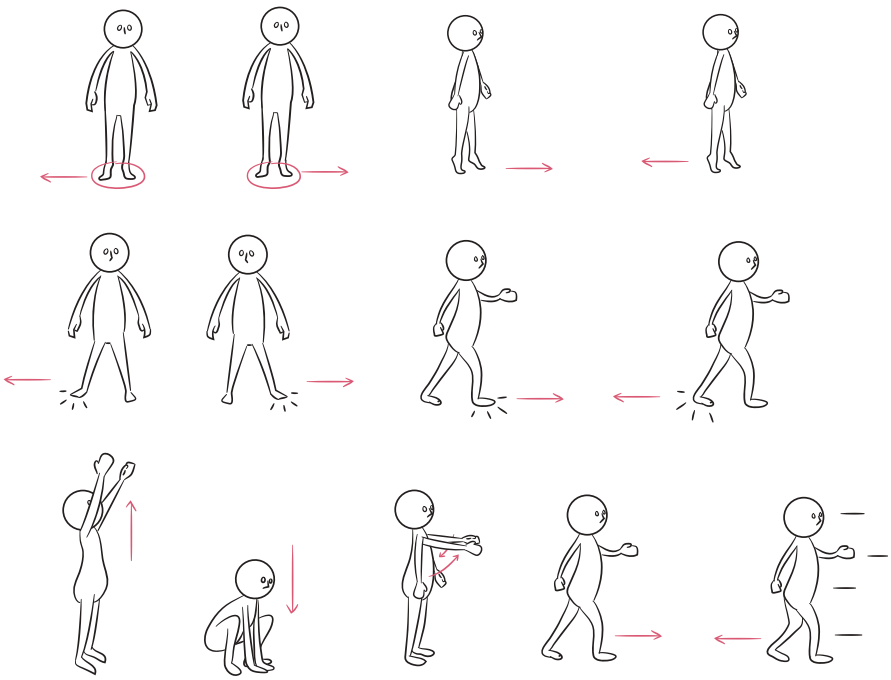
1. "Tenez-vous en cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Qualité du mouvement

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Restez dans le cercle."
2. "Déplacez-vous dans le cercle:
   - La pointe des pieds vers la droite. (8x)
   - La pointe des pieds vers la gauche. (8x)
   - La pointe des pieds lentement dans le cercle. (8x)
   - La pointe des pieds lentement hors du cercle. (8x)
   - Tampon, tampon à droite de votre cercle.
   - Tampon, tampon à gauche de votre cercle.
   - Tamponnez dans le cercle.
   - Scellez hors du cercle.
   - Etirez-vous lentement.
   - Réduisez lentement.
   - Tirez sur vos bras! Droite, gauche, droite.
   - La pointe des pieds dans votre cercle.
   - Timbres forts sur le côté lorsque vous vous déplacez vers la gauche dans votre cercle.
   - Avancez lentement et doucement dans le cercle.
   - Courez rapidement en arrière du cercle.
3. Tambourinez lentement et suivez les instructions ci-dessous, ou jouez la chanson Tiptoe du CD.



# Qualité du mouvement

## Tambours

*Choeurs:*
Laissez-nous jouer une chanson douce
Tout le monde joue le long
Prenons maintenant une profonde respiration
Lent et facile, noun nous étirons

Verset 1:
Etirer lentement 1-2-3
Comme les branches d'un arbre
Etirez-vous aussi loin que vous pouvez aller
De loin en loin, haut et bas

Verset 2:
Être une rivière large et profonde
Lentement, coulant lentement libre
Coule doucement vers la mer

Verset 3:
Réveillez-vous, réveillez-vous, faites un bâillement
Respirez profondément, puis expirez.
Il est temps de bouger et de crier!

Verset 4:
Rétrécir dans une petite boule
Aussi serré que vous pouvez aller
Lentement, lentement, devenant petit
Comme un petit animal

Verset 5:
Maintenant rouvrons
Atteindre, bacome grand encore
Plus haut, plus haut, vers le ciel

Verset 6:
Maintenant bouge comme un nuage géant
Flotter dans le vent
Grandes marches, marches larges, tout autour
Tranquillement, sans bruit

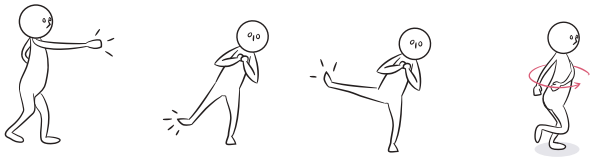
## Chanson du CD

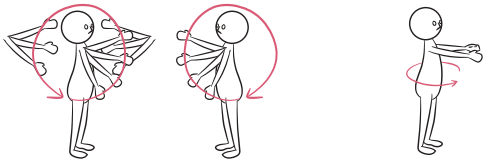
Suivez les instructions dans la chanson.

# Mouvements forts et rapides

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer





1. "Tenez-vous à 4 lignes et faites face à l'enseignant."
2. "Faisons quelques mouvements rapides et forts."
   - Coup de poing, coup de poing, coup de poing coup de poing.
   - Donnez un coup de pieds à l'avant, un à la fois.
   - Donnez un coup de pied bas.
   - Donnez un coup de pied haut.
   - Donnez un coup de pied à travers votre corps bas.
   - Donnez un coup de pied sur votre corps haut.
   - Donnez un coup de pied sur le côté bas.
   - Donnez un coup de pied vers le haut.
   - Tournez vite (tournez sur un pied).
   - Répétez du haut de cette liste.
3. "Les mouvements peuvent aussi être lents et doux."
   - La pointe des pieds vers l'avant.
   - Faites un grand cercle délicat avec votre bras.
   - Faites un grand cercle délicat avec votre autre bras.
   - Tournez doucement les bras tendus en ligne avec vos épaules.

Niveau 4 | Leçon 29 | Durée: 40 min

# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves dans des groupes de 4 personnes.
2. "Les mouvements peuvent être délicats et lents, ou ils peuvent être rapides et forts. Dans votre groupe, composez deux de vos propres mouvements délicats et deux de vos propres mouvements rapides. Essayez de ne pas utiliser les mouvements que nous avons utilisés en classe aujourd'hui. Faites votre propre mouvement."
3. Après 3 minutes: "Mettez ces mouvements ensemble pour faire un peu de danse."
4. Après 2 minutes: "Ajoutez une position de fin à votre danse."
5. Prévoyez 2 minutes pour préparer votre danse: "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes. "
6. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse.

# Cercle libre

Partie principale
Durée: 5 min

## Comment jouer

Choisissez un batteur. Laissez le batteur tambouriner à n'importe quelle cadence et rythme.

1. "Se tenir dans deux cercles."
2. "Dansez dans votre cercle en voyageant vers la gauche. Un par un, allez dans le cercle et montrez 3 de vos mouvements favoris que nous avons fait aujourd'hui. "
3. Laissez les élèves danser pendant environ 3 minutes.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant que professeur, lisez ces instructions suivantes d'une voix calme.

- Allongez-vous sur le sol et fermez les yeux.
- Respirez en 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes.
- Concentrez-vous et sentez que votre cœur bat.
- Sentez votre cœur battre stable et silencieux.
- Ecoutez le rythme cardiaque pendant un moment. Pouvez-vous entendre un rythme?
- Ecoutez votre sang circuler dans vos veines.
- Ecoutez attentivement. Vous pouvez l'entendre ressembler à une radio sans signal.
- Maintenant encore, respirez 8 comptes, retenez votre souffle pour 4 comptes et expirez 8 comptes. Faites ceci 3 fois.
- Ouvrez lentement les yeux et asseyez-vous droit dans votre environnement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez jouer de la musique douce et relaxante en arrière-plan.

Niveau 4 | Leçon 30 | Durée: 40 min

# Nouveaux mouvements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez la chanson Twist à partir du CD.
- Tambourinez à n'importe quelle vitesse et rythme que vous aimez.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

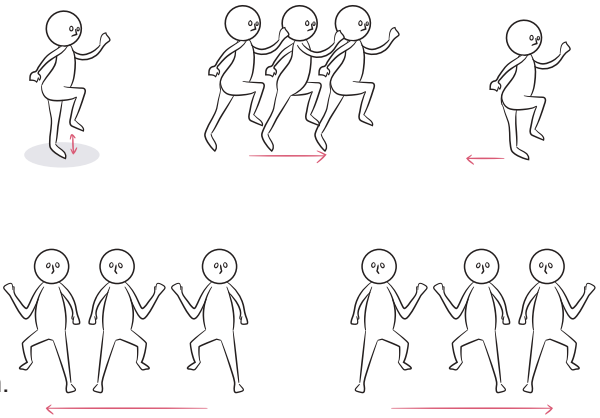
1. "Debout dans un cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Galoper

Introduction
Durée: 5 min

### Comment bouger

1. "Avez-vous vu un cheval galoper? Ils utilisent leurs pieds séparément. Un pied puis l'autre. Droite gauche, droite, gauche, droite, gauche, comme ils sautent doucement dans l'air."
   - Galopez comme un cheval sur place.
   - Galopez comme un cheval autour de la pièce.
   - Pouvez-vous galoper sur le côté, à gauche?
   - Pouvez-vous galoper sur le côté, à droite?
   - Pouvez-vous galoper en arrière.
   - Galopez sur place.
   - Galopez quatre fois et sautez par-dessus un buisson. Répétez vos galops et sautez tous autour de la pièce.

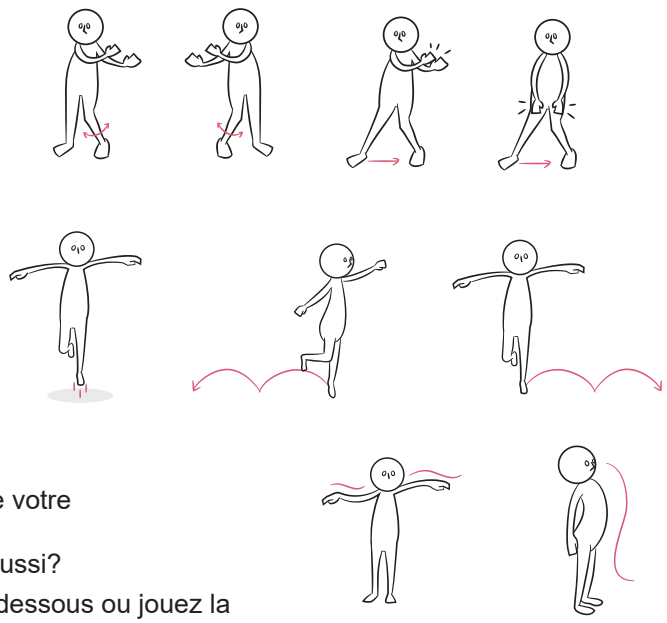


## Torsion

Partie principale
Durée: 10 min

### Comment bouger

1. "Restez où vous êtes."
2. "Pratiquons quelques nouveaux mouvements."
   - Pouvez-vous faire la torsion avec seulement un pied? (8x)
   - Ne tordez que l'autre pied. (8x)
   - Glisser et applaudir. (8x)
   - Glissez et frappez vos mains sur vos hanches. (8x)
   - Sautez sur une jambe sur place.
   - Sautez d'une jambe vers l'arrière
   - Sautez sur une jambe sur le côté.
   - Sautez sur l'autre jambe.
   - Faites une vague avec vos bras, à partir d'un bras et passer par votre corps à l'autre bras.
   - Faites une vague avec tout votre corps.
   - Faites une vague en utilisant seulement la moitié de votre corps.
   - Est-ce que l'autre moitié de ton corps peut le faire aussi?
3. Utilisez des percussions et suivez les instructions ci-dessous ou jouez la chanson Twist à partir du CD.



Niveau 4 | Leçon 30 | Durée: 40 min

# Torsion

## Tambours

**Premier et deuxième cycle**
**(vitesse lente et moyenne)**

Tournez votre  corps d'un côté à l'autre
Les pieds ensemble, descendez bas
Tournez votre corps d'un côté à l'autre
Juste comment bas ... pouvez-vous aller?
Faire la diapositive et applaudir en un
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
À gauche et à droite
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
Faire la diapositive et applaudir en un
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
À gauche et à droite
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
Tamponnez vos pieds, puis frappez vos mains
Timbre, applaudissement, timbre, applaudissement
Tamponnez vos pieds, puis frappez vos mains
Timbre, applaudissement, timbre, applaudissement
Saut en face (saut, saut)
Saut à l'arrière (hop, hop)
Maintenant à gauche (hop, hop)
Puis à droite (hop, hop)
Faites une vague avec vos bras
Swish, swish
Faites une vague avec vos bras
Swish, swish

**Troisième cycle**
**(vitesse rapide)**

Tournez votre corps, descendez bas
Torsion, torsion
Tournez votre corps, descendez bas
Torsion, torsion
Faites glisser et tapez les mains
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
À gauche et à droite
Faites glisser, applaudir, glisser, applaudir
Tamponnez vos pieds et applaudissez vos mains
Tamponnez vos pieds et applaudissez vos mains
Hop à l'avant
Hop à l'arrière
Maintenant à gauche
Puis à droite
Faire une vague, swish
Faire une vague, swish
Maintenant, mettez tout cela ensemble
Et ça va comme ça!
Torsion! Faire glisser!
Taper! Timbre!
Saut! Vague!
Allons-y!
Torsion! Faire glisser!
Taper! Timbre!
Saut! Vague!
Encore une fois!
Torsion! Faire glisser!
Taper! Timbre!
Saut! Vague!

Ouais!

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

Niveau 4 | Leçon 30 | Durée: 40 min

# Deux mouvements favoris

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment faire

1. "Choisissez par vous-même vos 2 mouvements préférés que vous avez appris aujourd'hui."
2. Donner aux élèves un peu de temps pour réfléchir.
3. "Trouvez un partenaire".
4. "Enseignez vos 2 mouvements préférés à votre partenaire."
5. "Ajoutez vos 4 mouvements ensemble pour faire une danse."
6. Après 3 minutes: "Ajouter une position de fin".
7. Après 2 minutes: "C'est l'heure du spectacle!"
8. "Asseyez-vous où vous êtes."
9. Trois couples peuvent montrer ses danses en même temps. Assurez-vous que tous les élèves ont la possibilité de montrer leurs danses à la classe.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux."
   - Déplacez votre corps doucement.
   - Imaginez que vous vous détendez petit à petit, une partie de votre corps à la fois.
   - D'abord, votre visage se détend.
   - Ensuite vos épaules.
   - Ensuite vos bras.
   - Ensuite vos mains.
   - Maintenant, détendez lentement vos hanches.
   - Vos jambes commencent à se détendre.
   - Vos genoux se détendent et vos pieds se détendent.
   - Vous êtes si détendu que vous vous effondrez doucement sur le sol.
2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.
3. "Respirez dans 8 comptes, retenez votre respiration pour 4 comptes et expirez 8 comptes."

Niveau 4 | Leçon 31 | Durée: 40 min

# Nouveaux mouvements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez les tambours ou jouez à la chanson de boxe du CD.
- Tambourinez à une cadence rapide.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Debout dans un cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## Sautillement

Introduction
Durée: 5 min

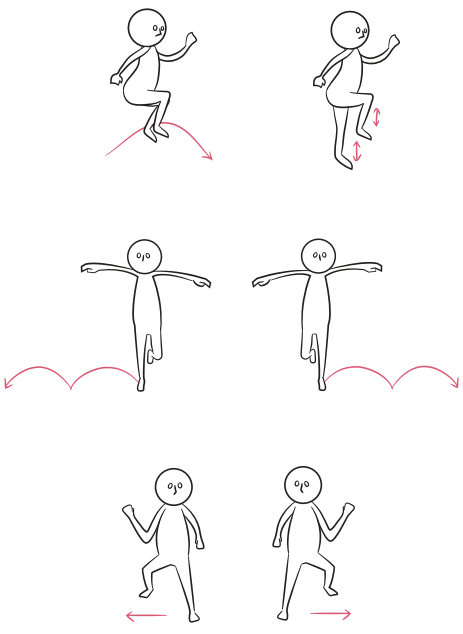
### Comment jouer

1. "Pouvez-vous sauter? Marchez sur votre pied et hop. Marchez sur votre autre pied et hop."
2. "Avancez et contournez la pièce en sautant (pas, hop, pas, hop)."
3. "Pouvez-vous le faire rapidement?"
4. "Pouvez-vous voler dans les airs en sautant vite?"

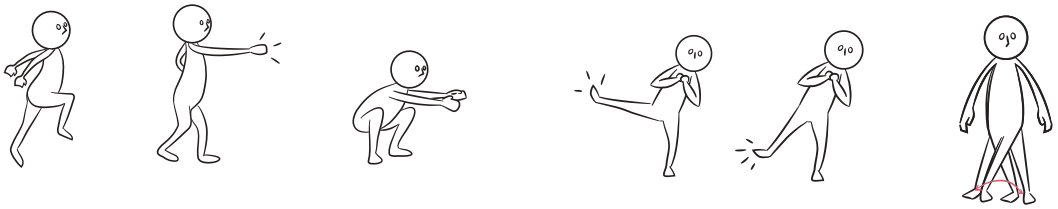
## Match de boxe

Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer



1. "Aujourd'hui, nous allons pratiquer quelques mouvements de boxe."
   - Sautez!
   - Courez sur place.
   - Sautez sur votre pied droit du côté droit.
   - Sautez sur votre pied gauche vers le côté gauche.
   - Hop changer les pieds, droite, gauche, droite, gauche.
   - Galopez trois fois vers la droite.
   - Galopez trois fois à gauche.
   - Sautez!
   - Boxez dans l'air.
   - Esquiver: descendez votre corps pour vous baisser sous une branche basse afin de ne pas vous heurter la tête."
   - Coup de pied: coups de pied forts, coups de pied moyens et coups bas.
   - Criss-cross: sautez avec vos pieds et ouvrez-vous à nouveau.
2. Tambourinez et suivez les instructions ci-dessous, ou jouez la chanson de boxe du CD.



Niveau 4 | Leçon 31 | Durée: 40 min

# Match de boxe

## Tambours

C'est le temps de la boxe!
Le temps de boxe est très amusant
Venez et essayez, tout le monde!
Aller de haut en bas ...
Courir sur place ...
Coup de poing lent à gauche ...
Coup de poing lent à droite ...
Coup de poing vraiment rapide!
Allons-y!
Coup de poing vraiment rapide!
Allons-y!
Hop à gauche (1-2-3-4)
Hop vers la droite (1-2-3-4)
Hop à gauche (1-2-3-4)
Hop vers la droite (1-2-3-4)
Maintenant sautez - sautez, sautez ...
Esquivez! Esquivez en bas ...

Coup de poing dans l'air
Poings à l'avant
Coup de poing dans l'air
Poings à l'avant
Criss traverser 1-2-3-4
Criss et croix
Criss traverser 1-2-3-4
Criss et croix
Coup de pied bas, jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied bas, jambe gauche 1-2-3-4
Coup bas, coup droit jambe 1-2-3-4
Coup bas, coup droit jambe 1-2-3-4
Coup haut, jambe gauche 1-2-3-4
Coup haut, jambe gauche 1-2-3-4
Coup de pied droit, jambe droite 1-2-3-4
Coup de pied droit, jambe droite 1-2-3-4
Le temps de boxe est presque fini
Travailler en sueur est amusant
La boxe est pour tout le monde
Donnons un dernier coup de poing pour le plaisir!
1-2-3 et coup de poing!

## Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

# Activité créative de mouvement

Partie principale
Durée: 20 min

## Comment bouger

1. Placer les élèves dans des groupes de 4 personnes.
2. "Utilisez les mouvements que nous avons fait aujourd'hui."
   - Sauter
   - Boxer
   - Donner un coup
   - Galoper
   - Esquiver
3. "Dans votre groupe, utilisez ces mouvements et créez une danse. Par exemple, 2x coups de pied, 4x sauts, 1x saut et 4x entre-croisement. "
4. "Pratiquez votre danse avec votre groupe."
5. Prévoyez de 7 à 10 minutes pour que les élèves s'entraînent. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
6. Demandez à chaque groupe de montrer la danse à la classe.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. En tant que professeur, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.
2. Asseyez-vous sur le sol et fermez les yeux.
3. Imaginez:
   - Vous êtes devant un bateau flottant qui flotte sur les nuages.
   - Vous montez sur le bateau. Le bateau part vers les nuages.
   - Vous pouvez sentir la brise légère toucher votre visage.
   - Vous voyez où vous allez. Haut. Les nuages se rapprochent de plus en plus.
   - Vous vous sentez léger et en sécurité.
   - Lorsque vous arrivez dans les nuages, vous sautez sur un nuage.
   - Le nuage sur lequel vous avez sauté devient lourd et retombe lentement vers la terre.
4. Respirez dans 8 comptes, retenez votre respiration pour 4 comptes et expirez 8 comptes.

Niveau 4 | Leçon 32 | Durée: 40 min

# Mouvements de voyage et d'espace libre

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez des tambours ou jouez le chanson Touch du CD.
- Tambourinez à un rythme de marche rapide et régulier.

## Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Debout dans un cercle."
2. "Saluez la personne à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## S'échauffer

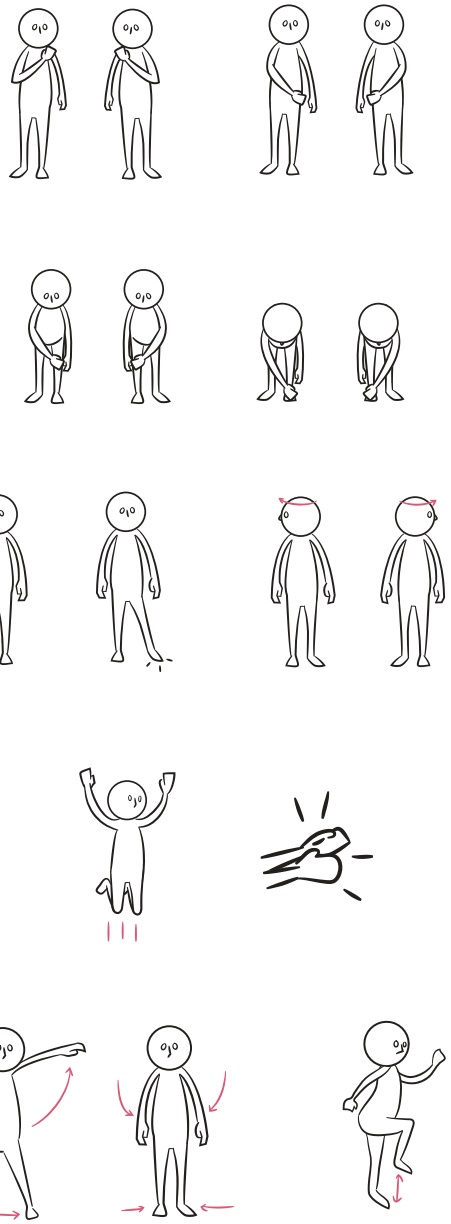
Introduction
Durée: 5 min

### Comment jouer

1."Placez-vous en 2 lignes l'une en face de l'autre. Chaque élève devrait avoir un partenaire. "

2. "Faisons quelques nouveaux mouvements."
   - Touchez vos propres épaules, une main à la fois.
   - Utilisez votre main droite pour toucher votre épaule gauche, et votre main gauche pour toucher votre épaule droite.
   - Touchez vos épaules quatre fois sur votre corps.
   - Touchez vos propres hanches, une main à la fois, sur votre corps.
   - Touchez vos propres genoux, une main à la fois, sur votre corps.
   - Touchez vos propres orteils, une main à la fois, sur votre corps (si vous ne pouvez pas atteindre vos orteils, pliez un peu les genoux).
   - Tapez sur votre pied droit.
   - Tapez sur votre pied gauche.
   - Tournez la tête sur le côté.
   - Tournez la tête de l'autre côté.
   - Sautez!
   - Tapez!
   - Saut d'étoile! (Sautez avec les pieds ouverts, sautez avec le pieds fermés, ouvrez les bras en sautant, laissez tomber les bras près de votre corps lorsque vous vous rapprochez)
   - Courir sur place.
   - Répétez toute la séquence depuis le haut.

3. Utilisez des percussions ou jouez la chanson Touch depuis le CD.



# S'échauffer

Introduction
Durée: 5 min

## Tambours

Touchez votre épaule sur la gauche
Touchez votre épaule sur la droite
Maintenant, faisons le en double temps
Touchez, touchez, gauche
Touchez, touchez, droite
Touchez votre hanche sur la gauche
Touchez votre hanche sur la droite
Maintenant, faisons le en double temps
La hanche gauche, la hanche droite
Hip hourra!
Les mains sur les genoux maintenant
Tenez-le là
Criss cross, si vous osez
Les mains sur les genoux maintenant
Tenez-le là
Croisez si vous osez
Atteignez vos pieds maintenant
Toucher vos orteils
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils
Atteignez vos pieds maintenant
Toucher vos orteils
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils
Tapotez votre pied gauche sur le côté
Tapotez votre pied droit sur le côté
Tapotez votre pied gauche sur le côté
Tapotez votre pied droit sur le côté
Tournez la tête d'un côté à l'autre
À gauche et à droite
Tournez la tête d'un côté à l'autre
À gauche et à droite

Avançons, allons sauter
Pour le droit maintenant, venez sauter
Reculons en arrière, sautons
A gauche maintenant, un grand saut!
Frappez vos mains maintenant 1-2-3-4
Frappez vos mains maintenant, applaudir un peu plus
Frappez vos genoux maintenant, 1-2-3-4
Frappez vos genoux maintenant, giflez un peu plus
Secouez vos fesse 1-2-3-4
Secouez - secouez - secouez et agitez
Tamponnez vos pieds maintenant 1-2-3-4
Timbre, timbre, timbre sur le sol
Prêt pour un saut en étoile?
Sauter, sauter, sauter, sauter
Ouvrez plus large et sautons
Sauter, sauter, sauter, sauter
Marcher comme une tortue, vraiment lente
Voyez comme vous pouvez aller lentement
Marcher comme une tortue, vraiment lente
Voyez comme vous pouvez aller lentement
Soyez un lapin, accélérez-le
Plus vite, plus vite, plus haut
Maintenant, soyez un lapin, accélérez-le
Plus vite, plus vite, plus haut
Maintenant, nous avons fait cette chanson drôle
Toucher, sauter, s'amuser
Des applaudissements, des rires toute la journée
Fête pour tous
Touchez, touchez!

## Chanson du CD

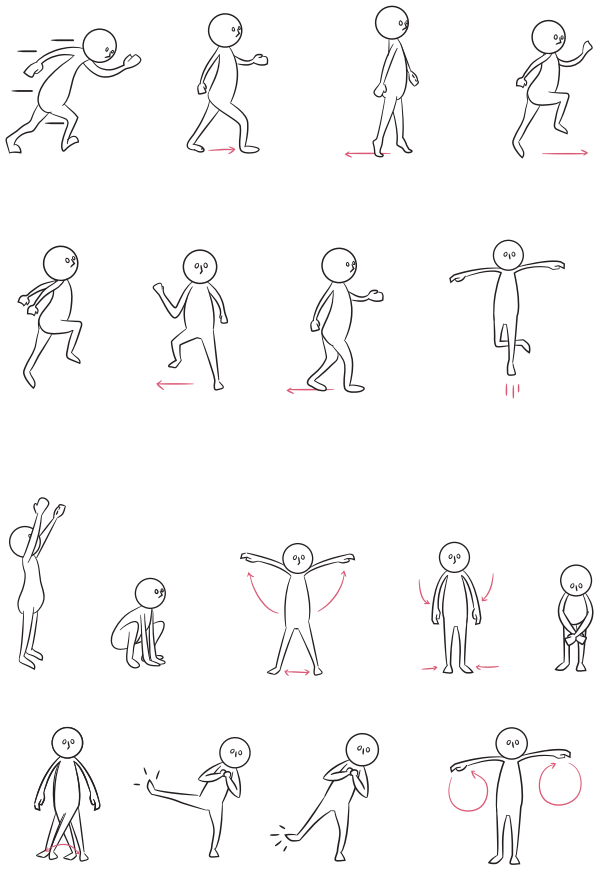
Suivez les instructions dans la chanson.

Niveau 4 | Leçon 32 | Durée: 40 min

# Voyager et auto-espace

## Comment jouer

1. "Dans la danse, nous avons des mouvements qui voyagent. Des mouvements qui nous emmènent d'un coin de la pièce à l'autre coin de la pièce. "
2. "Tenez-vous dans le coin et préparez-vous à voyager dans l'autre coin de la pièce (ou sur le terrain)."
   - Courir!
   - Marchez avec de grands pas.
   - Marchez en arrière sur la pointe des pieds.
   - Galopez vers l'avant.
   - Passer!
   - Galopez sur le côté.
   - Revenez en arrière.
   - Sautez sur un pied.
3. "Restez où vous êtes."
4. "Dans la danse, nous avons aussi des mouvements qui ne voyagent pas. Les mouvements que nous faisons dans notre propre petit espace. Nous appelons ces mouvements des mouvements d'auto-espace. "
   - Etirez-vous en haut.
   - Accroupissez-vous sur le sol.
   - Saut d'étoile!
   - Croisez vos mains sur vos genoux.
   - Croisez vos pieds.
   - Coup de pied haut!
   - Coup de pied sur les côtés.
   - Faites un grand cercle avec vos deux bras.



# Activité creative de mouvement

Partie principale
Durée: 15 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves dans des groupes de 5 personnes.
2. "Concevez vos propres mouvements de l'espace de soi et mouvements de déplacement."
3. "Faites un mouvement d'auto-espace, un mouvement itinérant, un mouvement d'auto-espace et un mouvement itinérant."
4. Après 4 minutes: "Ajouter une position de fin."
5. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
6. Demandez à chaque groupe de montrer la danse à la classe.

# Annonceur

Relaxation
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. "Fermez les yeux."
2. "Imaginez que vous êtes debout devant un mur blanc."
   - Vous obtenez la tâche de peindre votre lieu préféré.
   - Pensez à votre endroit préféré et à quoi il ressemble. Cela peut même être une personne.
   - Comment voulez-vous le peindre.
   - Qu'est-ce qui doit être dans ta photo.
   - Imaginez les couleurs que vous souhaitez utiliser.
   - Commencez à peindre l'arrière-plan en premier.
   - Ajouter une chose à la fois jusqu'à ce que toute la place soit visible sur le grand mur.
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.
4. "Respirez dans 8 comptes, retenez votre respiration pour 4 comptes et expirez 8 comptes." Répétez la respiration trois fois.



# Evaluation: Bouger-à la-musique

Nom et prénoms: _____

Date: _____

Classe: _____

Barème:
**2 points:** Objectifs atteints avec brio.
**1 point:** Objectifs atteints.
**0.5 points:** Quelques objectifs atteints.
**0 points:** Objectifs pas atteints.

| | Période 1 | Période 2 | Période 3 | Période 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1) Participation | | | | |
| 2) Créativité | | | | |
| 3) Coordination | | | | |
| 4) Musicalité/capacité rythmique | | | | |
| 5) La convivialité (être en phase) | | | | |
| 6) Compétences interactives sociales | | | | |
| 7) Endurance physique/concentration | | | | |
| **Total points:** | | | | |
| **Note:** | | | | |

Observations générales:

_____

_____

_____

# BON COURAGE!

