



# KaziLafya



*Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé*

**NIVEAU 5**  
**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, Département 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 Diorme 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 Diorme 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 Wadhvani (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 chaleureux 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.

---

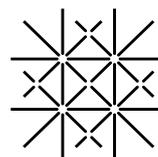
Le matériel de formation *KaziKidz* reflète les opinions des auteurs. La Fondation Novartis ne peut être tenue pour responsable du contenu ou autre usage qui peut être fait des informations qui y sont contenues.

---

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 élément, 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



**UNIVERSITY OF BASEL**  
Department of Sport, Exercise and Health

 **NOVARTIS**

The Novartis  
Foundation

*Leçons*

# *Niveau*

# 5



*Santé, hygiène  
et nutrition*



*Education  
physique*



*Bouger-à  
la-musique*



**KaziKidz**

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Instructions de base pour Bouger-à la-musique</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Niveau 5 Bouger-à la-musique</b> .....	<b>9</b>
	Leçon 1: Formations et répertoire de mouvement .....	10
	Leçon 2: Bloquage et espace .....	12
	Leçon 3: Développement créatif .....	14
	Leçon 4: Formations .....	17
	Leçon 5: Sauter et descendre.....	19
	Leçon 6: Isolements et mouvement de qualité .....	22
	Leçon 7: Technique et répertoire de danse .....	24
	Leçon 8: Copier et combiner les mouvements .....	26
	Leçon 9: Isoler les rythmes .....	27
	Leçon 10: Percussion du corps .....	29
	Leçon 11: Isolements .....	31
	Leçon 12: Formes .....	33
	Leçon 13: Rythmes d'isolement .....	36
	Leçon 14: Direction et cadence .....	38
	Leçon 15: Développement de la créativité et formes .....	40
	Leçon 16: Isolements .....	42
	Leçon 17: Formations et répertoire de mouvement .....	44
	Leçon 18: Bloquage et espace .....	46
	Leçon 19: Développement créatif .....	48
	Leçon 20: Formations .....	51
	Leçon 21: Sauter et descendre .....	53
	Leçon 22: Isolements et mouvement de qualité .....	55
	Leçon 23: Technique et répertoire de danse Leçon.....	58
	24: Copier et combiner les mouvements Leçon 25:.....	60
	Isoler les rythmes .....	61
	Leçon 26: Percussion du corps .....	63
	Leçon 27: Isolements .....	65
	Leçon 28: Formes .....	67
	Leçon 29: Rythmes d'isolement .....	70
	Leçon 30: Direction et cadence .....	72
	Leçon 31: Développement de la créativité et formes .....	74
	Leçon 32: Isolements .....	76
<b>3</b>	<b>Evaluation: Bouger-à la-musique</b> .....	<b>78</b>
<b>4</b>	<b>Fin</b> .....	<b>79</b>

## KAZIKIDZ

# INSTRUCTIONS DE BASE POUR BOUGER-A LA-MUSIQUE

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 tournolements 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



	<b>Phase préliminaire</b>	Leçons: 32 Evaluation: 1
		Leçons: 32 Evaluation: 1
		Leçons: 32 Evaluation: 1
	<b>Phase intermédiaire</b>	Leçons: 32 Evaluations: 1
		Leçons: 32 Evaluations: 1
		Leçons: 32 Evaluations: 1
	<b>Phase supérieure</b>	Leçons: 32 Evaluations: 1

# BOUGER-A LA-MUSIQUE



**KaziKidz**





# Formations et répertoire de mouvement

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

## Arrêter et formation

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique.

### Comment jouer

1. Jouer la musique: "Courir et danser autour de la musique." "Bouger sur toute la zone."
2. Après 30 secondes, arrêter la musique: "Trouver un partenaire aussi rapidement que vous pouvez et assoieyez vous."
3. Répéter les 5 temps ci-dessus.
4. Jouer la musique/tambours: "Danser! Vous-même! Vous ne devez pas toucher vos amis."
5. Arrêter la musique/tambours: "Faire des groupes de 4 aussi rapidement que vous pouvez et faire un cercle."
6. Jouer la musique/tambours: "Bouger!"
7. Arrêter la musique/tambours: "Faire des lignes de 3 aussi rapidement que vous pouvez et se connecter avec les pieds."
8. Jouer la musique/tambours: "Bouger sur de toute la zone."
9. Arrêter la musique/tambours: "Faire des groupes de 6. Se connecter avec les épaules."
10. Jouer la musique/tambours: "Bouger!"
11. Arrêter la musique/tambours: "Trouver un partenaire aussi rapidement que vous pouvez. Se tenir dos à dos."
12. Répéter les 3 temps ci-dessus.

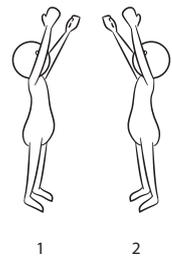
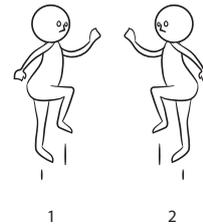
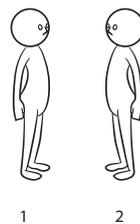
## Miroir miroir

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

Orientation: Avez-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'arrive-t-il à la personne dans le miroir quand vous bougez?

1. "Se tenir face à votre partenaire avec un petit espace entre vous."
2. Un élève est la "personne" et l'autre, le "miroir".
3. Jouer/chanter la musique ou commencer à jouer des tambours.
4. Instruire: "Personne, fais tes propres mouvements. "Miroir, tu dois être le miroir. Copier les mouvements du guide."
5. Après 1 minute: "Changez-vous! Miroirs, vous devenez la personne. Faire vos propres mouvements. Nouveaux miroirs, soyez le mirior."
6. Après 1 minute: "Changez-vous encore. Personne, peux-tu sauter?"
  - a. "Courir sur la place!"
  - b. "Balancez vos bras!"
  - c. "Changez-vous encore. Changez le guide."
  - d. "Agiter une partie de corps."
  - e. "Deuxième fois!"

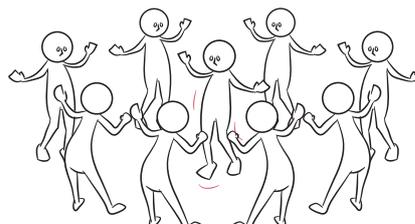
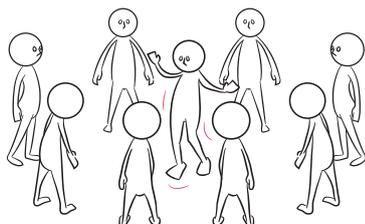


## Danse de cercle

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Tenir un grand cercle et jouer la musique/tambours.
2. Choisir un élève à aller au milieu du cercle. L'élève doit: "Nous montrer un mouvement."
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement. Allons-y." Après 16 comptes, l'élève du milieu doit choisir un autre élève pour aller au milieu. "Choisir le prochain élève."
4. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves aient dansé au milieu.



## Puzzle de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

**Accompagnement:** Jouer la musique lente/tambour lent.

### Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Jouer la musique lente/tambour lent.
3. Instruire chaque groupe: "Concevoir une danse au son du chant. Vos mouvements doivent être lents et justes pour aller avec le son. Utiliser des mouvements hauts et bas dans votre danse. Atteindre tous les coins hauts et bas. Choisir 5 mouvements et ficeler les ensemble dans une danse."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour concevoir leur propre danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



# Bloquage et espace

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

## Jeu de noms

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle. Dire à chaque élève: "Dis ton nom et montre le mouvement de ton animal préféré."
2. "Copions le nom et le mouvement." Laisser toute la classe répéter le nom et le mouvement à chaque tour.
3. Laisser le prochain élève du cercle avoir une chance: "Dis ton nom et montre nous le mouvement de ton animal préféré. Chaque élève doit avoir un tour."

## Les statues et les animaux musicaux

Partie principale  
Durée: 10 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves: "Bougez librement à la musique." (Encouragez les élèves à utiliser toute la zone qu'ils ont pour bouger).
3. Après 30 secondes, arrêter la musique/tambours: "Bloquer comme une statue – ne bougez pas!"
4. Jouer la musique/tambours: "Sauter partout comme une grenouille."
5. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les grenouilles 5 fois)
6. Jouer la musique/tambours: "Galopez comme un cheval."
7. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les chevaux 5 fois)
8. Jouer la musique/tambours: "Volez comme un oiseau."
9. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les oiseaux 5 fois)
10. Jouer la musique/tambours: "Rampez comme les fourmis."
11. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les fourmis 5 fois)
12. Jouer la musique/tambours: "Choisissez votre animal préféré et bougez."
13. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter 5 fois)

## Blocage numéro 1, 2 et 3

Partie principale  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

Jouer la musique/tambours et dire aux élèves de bouger librement à la musique.

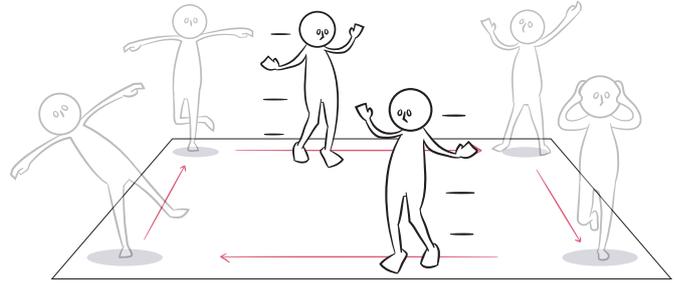
1. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1."
2. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
3. Arrêter la musique/tambours: "Position 1!"
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez dans une différente position. C'est votre position 2. Rappelez-vous votre position 2."
6. Jouer la musique/tambours: "Bougez sur le plancher."
7. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez sur le plancher. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Leur dites de passer directement du mouvement 1 au numéro 2 et le dernier au numéro 3.

## Combinaison de blocage de partenaire dans un carré

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Faire des groupes de deux élèves.
2. Dire à vos élèves de choisir 4 blocages sur 6 au total.
3. "Imaginer un carré. Chaque blocage doit apparaître dans un coin de votre carré. Utiliser les mouvements de déplacement pour bouger d'un coin à un autre. Donc, pose, voyage, pose, voyage, pose, voyage et pose."
4. Après 5 minutes, dire: "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement au prochain."
5. Donner 10 minutes aux élèves pour pratiquer.



## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire les élèves d'exécuter leur nouvelle danse à la classe, 3 groupes (couples) à la fois.



# Développement créatif

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou choisir un chant rapide.
- Tambouriner à pas rapide.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Saluer la personne arrêtée à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## S'arrêter et aller

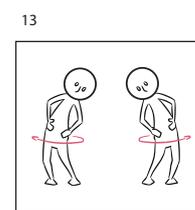
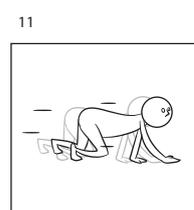
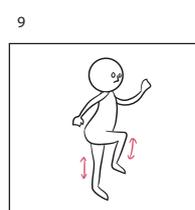
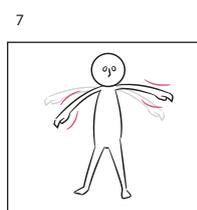
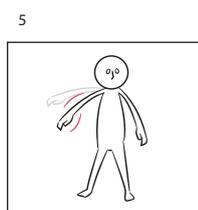
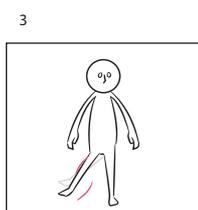
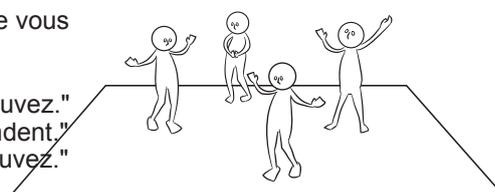
Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Battre le tambour à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

## Comment jouer

1. Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et commencer le son/la musique souvent.
2. Jouer la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêter la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que vous pouvez."
4. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
5. Arrêter la musique: "Bougez un bras aussi rapidement que vous pouvez."
6. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
7. Arrêter la musique: "Bougez les deux bras aussi rapidement et fort que vous pouvez."
8. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
9. Arrêter la musique: "Courez sur la place aussi rapidement que vous pouvez."
10. Jouer la musique: "Dansez dans la salle et bougez votre corps pendant."
11. Arrêter la musique: "Rampez au sol aussi rapidement que vous pouvez."
12. Jouer la musique: "Bougez encore."
13. Arrêter la musique: "Bougez votre hanche aussi rapidement que vous pouvez."

2, 4, 6, 8, 10, 12  
))) ♪ ♪ ♪



## Scènes de mots d'action

Partie principale  
Durée: 25 min

## Comment jouer

1. Faire des groupes de trois élèves.
2. "Concevons une image pour chaque mot d'action."
  - Le premier mot d'action est pêcher.
  - Personne 1 peut être un poisson agité.
  - Person 2 peut être un pêcheur.
  - Person 3 peut être la canne à pêche réelle qui tire le poisson vers le haut et vers l'arrière.
  - Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe comme vous concevez la scène de pêche. Répéter votre mouvement pendant 20 secondes (donnez aux élèves du temps pour faire leurs mouvements).

## Scènes de mots d'action

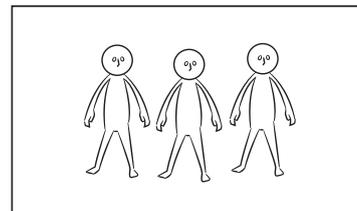
"Pensez au mot d'action: Cuisiner! Comment pouvez-vous concevoir une scène de cuisiner?"

- Personne 1 peut être le cuisinier, en remuant un pot.
- Personne 2 peut être le feu.
- Personne 3 peut être le pot.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de cuisine. Répéter votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).

A: POISSON AGITE

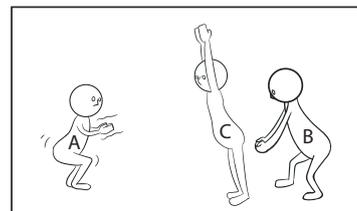
B: PÊCHEUR

C: CANNE A PÊCHE



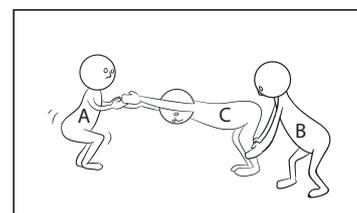
"Et si votre mot est se laver? Penser aux différents éléments qui sont inclus dans se laver."

- La baignoire.
- La personne qui se lave.
- L'eau.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de se laver. Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accorder du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).



"Que direz-vous de creuser un trou?" Les 3 éléments qui composent cette scène pourrait être":

- Le creuseur.
- La pelle.
- La saleté et la poussière rejetées.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de creuser un trou. Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).



3. "Maintenant, c'est votre tour. Pensez à vos 3 mouvements pour concevoir la scène de couper un arbre."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Faire une course."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Tricher."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Nettoyer."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

4. "Dans votre groupe, choisir votre scène préférée du jour. Chaque scène a trois mouvements (un mouvement par élève). Laisser chaque personne dans votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."

5. "Répétez la danse 4 fois."

6. Après 2 minutes: "Choisissez une autre scène du jour. Une seconde scène que vous aimez."

7. "Laisser chaque personne dans votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."

8. "Répétez la danse 4 fois."

9. Après 2 minutes: "Ajoutez tous les 6 mouvements ensemble pour faire une longue danse."

10. Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter différents niveaux à votre danse?"

11. Donner du temps aux élèves pour pratiquer.

12. "C'est le temps de montrer. Asseyez-vous à vos places dans votre groupe."

13. Laissez chaque groupe montrer sa danse à la classe.

# Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. Fermer vos yeux.
2. Imaginez:
  - Vous êtes couchés sur le champ et regardez les nuages.
  - Les nuages changent leur forme et apparence tout le temps.
  - Doucement, vous devenez nuage.
  - Doucement, vos bras et épaules se détachent de votre corps.
  - Vous voyez les parties de votre corps couchées à côté de vous dans les herbes.
  - Vous êtes très relaxés.
  - Doucement, vos jambes et hanches se détachent de votre corps.
  - Vous êtes super relaxés.
  - Tirer vos bras et vos épaules à nouveau à votre corps. Tendre vos muscles, puis relaxer.
  - Tirer vos jambes et hanches à nouveau à votre ventre et attacher-les encore.
  - Tendre vos muscles pendant 8 comptes.
  - Maintenant relaxer encore.
  - Ouvrez vos yeux.
3. Vous pouvez jouer un chant doux et relaxant dans le repertoire ou entonner une mélodie lente.
4. Inspirer en 8 comptes, retenir la respiration pendant 4 comptes et expirer en 8 comptes.



## Formations

Education physique: phase intermédiaire

### Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

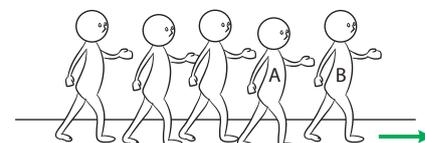
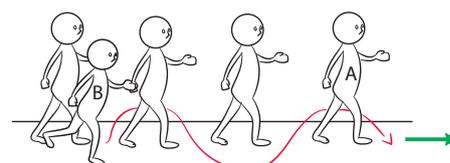
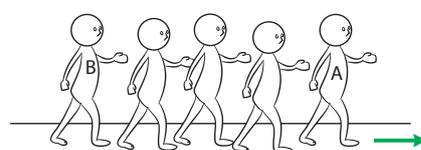
## Suivre le guide

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Faire des groupes de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Les guides doivent suivre les instructions de manière intéressante.
2. "Marcher avec des bras intéressants pendant que vous traversez l'aire de jeu. Suivez votre guide. Ne croisez pas un autre groupe."
3. Après 30 secondes: "La personne en arrière, serpente à travers votre ligne pour atteindre l'avant." "Maintenant, tu es le nouveau guide."
4. "C'est une fête! Faites des mouvements de fête à travers l'aire de jeu." "Suivez votre guide."
5. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
6. "Faire une course amusante à travers l'aire de jeu." "Suivez votre guide."
7. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
8. "Marchez en arrière et agitez." "Suivez votre guide."
9. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
10. "Faire des tours intéressants à travers l'aire de jeu. Suivez votre guide."
11. "Montrer vos mouvements préférés." "Suivez votre guide."

A: GUIDE  
B: PERSONNE EN ARRIERE



## Formations de groupe

Introduction  
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

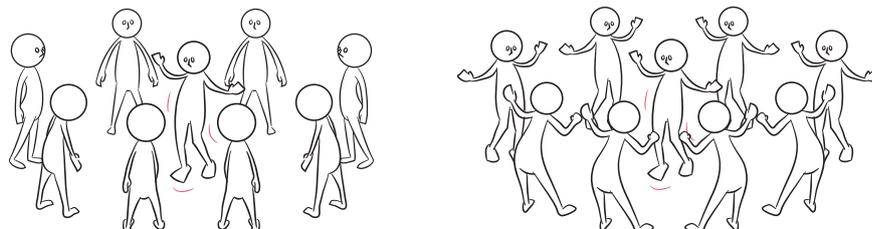
1. Faire des groupes de 10 élèves: "Vous resterez dans ces groupes pendant toute l'activité."
2. Jouer la musique/tambours: "Courir autour de la musique." (Parcourir toute la zone du mouvement)
3. Arrêter la musique/tambours: "Retrouvez votre groupe et faites un cercle."
4. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
5. Arrêter la musique/tambours: "Retrouvez votre groupe et construire un triangle."
6. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
7. Arrêter la musique/tambours: "Tenez vous en ligne."
8. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
9. Arrêter la musique/tambours: "Construire un carré dans votre groupe."
10. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
11. Arrêter la musique/tambours: "Construire un groupe de personnes."
12. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
13. Arrêter la musique/tambours: "Construire une croix dans votre groupe."
14. Répéter les instructions 3 fois.

## Cercle de dance

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

Se tenir dans un grand cercle. Choisir un élève à aller au centre du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. Après 16 comptes, l'élève du centre doit choisir un autre élève à aller au centre. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves aient une chance de passer au milieu du cercle.



## Activité créative de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. Diviser vos élèves en groupes de 5 personnes.
2. Instruire chaque groupe: "Concevoir une danse qui a deux différentes formations. Choisir votre première formation (par exemple: cercle/triangle). Faire deux mouvements dans votre première formation, puis changer la formation avec un intéressant mouvement de déplacement, et faire deux autres mouvements dans votre nouvelle formation (par exemple V/ligne)."
3. Après 5 minutes: "Ne pas oublier d'ajouter une fin."
4. Accorder aux élèves 15 minutes pour concevoir leur danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



# Sauter et descendre

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou choisir un chant rapide.
- Tambouriner à pas rapide.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Saluer la personne arrêtée à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

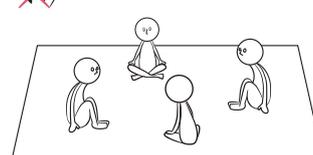
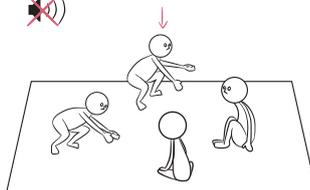
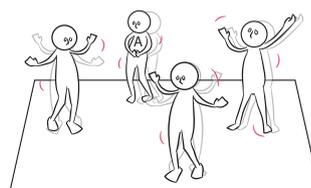
## Chaises musicales

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

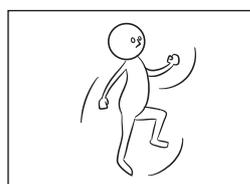
## Comment jouer

1. "Qui sait sauter? Quand vous sautez d'un pied, envolez-vous au ciel et descendez sur l'autre pied, Vous sautez. Faites un grand saut comme vous vous envolez au ciel."
2. "Nous allons jouer des chaises musicales. Quand la musique s'arrête, vous devez vous assoir tous au sol aussi rapidement que vous pouvez."
3. Tambouriner à pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et commencer souvent le rythme/musique.
4. "Ecouter les instructions comment vous devez bouger au son de la musique."
5. Jouer la musique: "Dansez dans la zone de mouvement." Arrêter la musique "S'asseoir."
6. Jouer la musique: "Sauter." Arrêter la musique. "S'asseoir."
7. Jouer la musique: "Galoper." Arrêter la musique. "S'asseoir."
8. Jouer la musique: "Saut d'étoile." Arrêter la musique. "S'asseoir."
9. Jouer la musique: "Sauter dans l'air." Arrêter la musique. "S'asseoir."
10. Jouer la musique: "Sauter en arrière." Arrêter la musique. "S'asseoir."
11. Jouer la musique: "Sauter dans l'air." Arrêter la musique. "S'asseoir."
12. Jouer la musique: "Galoper sur le côté." Arrêter la musique. "S'asseoir."



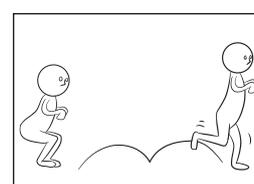
6

6

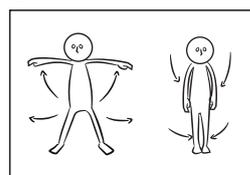


7

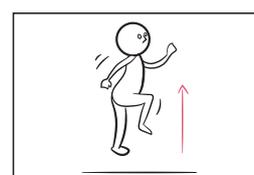
7



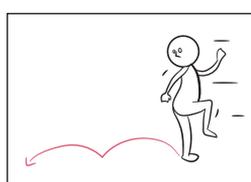
8



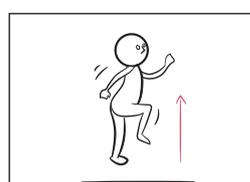
9



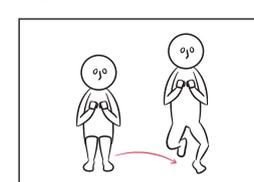
10



11



12

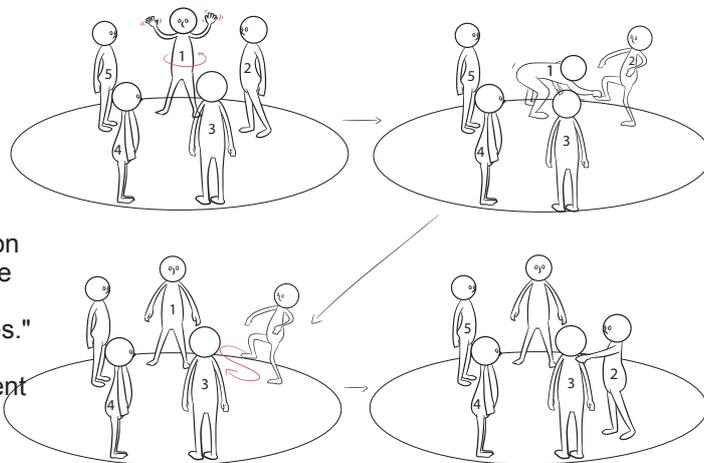


# Mouvement surprise

Introduction  
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Tenez vous en cercle."
3. "Aujourd'hui, vous pouvez faire n'importe quel mouvement de votre choix, mais vous devez commencer le mouvement avec une partie spécifique du corps."
4. "Personne 1, fais n'importe quel mouvement de ton choix. Finis ton mouvement en touchant une partie du corps (par exemple, bras, jambe, orteil, tête, épaule, genou, hanche) de la personne à tes côtés."
5. "Personne 2, tu dois commencer ton mouvement avec cette partie de ton corps. Finis ton mouvement en touchant une partie différente du corps de la personne 3." Par exemple: Personne 1: plane ton bras sur ta tête et tourne, finis ton mouvement en touchant le pied de la personne 2. Personne 2, commence un mouvement avec ton pied, comme un entrecroisement, et finis ton mouvement en touchant la personne 3 sur son épaule."
6. "Faites le tour de votre cercle au moins 5 fois."
7. Donner approximativement 5 minutes aux élèves pour cette activité.



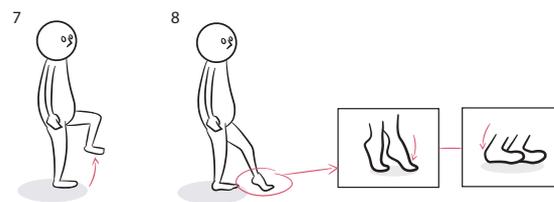
# Technique de saut

Partie principale  
Durée: 5 min

## Comment jouer

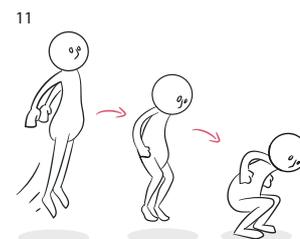
"Aujourd'hui nous allons apprendre comment sauter correctement, les muscles, les chevilles ou le dos."

1. "Se tenir sur les pieds légèrement écartés. Vos pieds doivent être sous votre hanche."
2. "Plier les genoux doucement.  
S'assurer que vos genoux se plient au-dessus de vos orteils. Si vos genoux ne sont pliés au-dessus de vos orteils, ajuster les pieds ou les genoux."
3. "Plier vos genoux doucement au-dessus de vos orteils 10 fois."
4. "Quand nous sautons et descendons, nous devons descendre les genoux pliés."
5. "Quand nos genoux se plient, ils doivent se plier au-dessus des orteils."



6. "Sauter et descendre avec les genoux pliés au-dessus de vos orteils." (4x)
7. "Lever du sol."
8. "Lentement et doucement, poser le pied au sol, avec la balle au pied (la partie avant du pied) en premier, et les talons après. On appelle cela, descendre pas le pied."

9. "Lever votre pied droit. Poser le doucement au sol, aller par le pied." (4x)
10. "Lever votre pied. Poser le doucement au sol, aller par le pied." (4x)
11. "Voyons si vous pouvez sauter et descendre, descendant par le pied, avec les genoux pliés au-dessus de vos orteils."



12. Laisser les sauter et descendre 4 fois.
13. "Quand vous sautez et descendez, vous devez porter le poids de votre corps dans vos muscles abdominaux. Cela signifie que quand vous descendez, vous ne ferez pas de bruit. Vous serez capable de contrôler votre descente."
14. "Essayer si vous pouvez sauter et descendre sans faire de bruit au sol." (4x)
15. "Ne pas oublier cette technique du saut d'aujourd'hui."

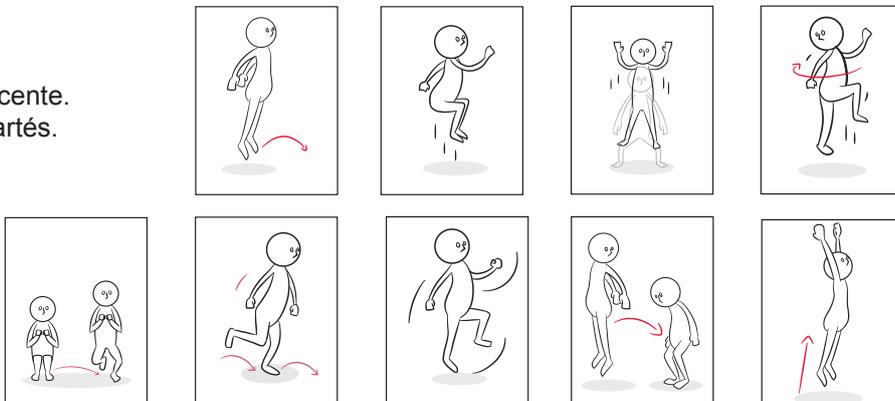
## Différents sauts

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

"Pratiquons différents types de sauts. N'oublions pas de contrôler notre descente."

- Sauter en l'air.
- Sauter avec les deux pieds ensemble! Contrôlez votre descente.
- Sauter avec les deux pieds écartés. Contrôlez votre descente.
- Sauter en tournant.
- Galoper sur le côté.
- Sauter en avant sur un pied. Assurez-vous que votre genou est au-dessus de vos orteils.
- Sauter sur place.
- Sauter en arrière.
- Se lever en l'air. S'envoler!"



## Mouvement d'activité créative

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 3 personnes.
2. "Choisissez 2 sauts dans votre groupe."
3. "S'entraîner à faire ces sauts à l'unisson (exactement au même temps). Comment savoir quand sauter? Vous pouvez tous compter ensemble."
4. "Que dire de la manière dont on fait un canon (commencer à différent temps)? Personne 1 saute le premier, puis personne 2 et ensuite personne 3."
5. "Concevoir une danse avec 6 mouvements. Vous devez avoir deux différents sauts dans votre danse. Un doit être ensemble, et l'autre doit être fait en canon."
6. Accorder aux élèves approximativement 10 minutes pour s'exercer à leur danse.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous là où vous êtes."
8. Instruire le groupe à montrer sa danse à la classe.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

1. "S'allonger sur le dos."
2. "Fermer vos yeux."
3. "Prendre trois profondes inspirations et expirations."
  - Sentir vos pieds. Vous sentez comment ils se détendent et deviennent lourds.
  - Sentir votre jambe inférieure devenir aussi lourde.
  - Sentir votre jambe supérieure et hanche devenir lourdes.
  - Sentir votre ventre et poitrine se tirer vers le sol et devenir lourds.
  - Maintenant vos bras et épaules semblent être plus lourds aussi bien.
  - Imaginer que vous ne pouvez pas les lever du sol.
  - Détendre votre cou et votre tête.
  - Détendre vos muscles au visage. Votre visage ressemble maintenant à des gélées.
  - Rester détendu pendant un moment.
  - Maintenant, ouvrir seulement vos yeux et s'asseoir tout droit.
  - Votre corps a encore sa légèreté normale.
  - Sentir l'énergie que vous avez de la relaxation.



# Isolements et mouvement de qualité

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

## Nommer le jeu

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique.

### Comment jouer

Jouer la musique et instruire les élèves de courir sur le rythme. Donner une de ces instructions de mouvement toutes les 30 secondes:

1. Faire les actions de votre sport favori.
2. Courir à travers la forêt.
3. Sauter de différentes manières en vous déplaçant.
4. Ramper sur le côté sur le sol.
5. Courir et tourner, courir et tourner, courir et tourner.
6. Nager.
7. Marcher dans la glace.

## Bloquer et copier

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours: "Bouger dans tous les sens que vous aimez, dans tout votre espace."
2. Arrêter la musique/tambours: "Bloquer! Ne pas bouger!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Arrêter la musique/tambours: "Prendre une pause!" "Une grande position de blocage créative. Utiliser les positions hautes et basses."
5. Répéter ce qui précède 5 fois.
6. "Copier la position de blocage de votre ami aussi rapidement que vous pouvez."
7. Jouer la musique/tambours: "Danser dans la salle."
8. Arrêter la musique/tambours: "Pause! Copier la position de blocage de votre ami aussi rapidement que vous pouvez."
9. Répéter ce qui précède 5 fois.

## Miroir miroir

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

Deux partenaires se font face chacun. Un élève est la "personne" et l'autre le "miroir". Les mouvements doivent être lents (pas de mouvements rapides).

1. Se tenir face à votre partenaire avec un petit espace entre vous.
2. Choisir "la personne".
3. Jouer la musique lente/tambours: "Personne, montre n'importe quel mouvement lent."
4. "Miroir, copie les mouvements aussi précisément que tu peux."
5. Après 1 minute: "Faites un changement! Miroir, maintenant, tu guides. Fais des mouvements lents différents. Rassure-toi que ton partenaire t'imites bien."
6. Après 1 minute: "Changer encore les guides. Maintenant, arrêtez-vous encore et bougez seulement votre tête. Seuls les mouvements de tête sont permis."
7. "Seulement les mouvements de la partie supérieure du corps sont permis."
8. "Changer encore les guides."
9. "Utiliser la partie inférieure de votre corps."

## Miroir miroir

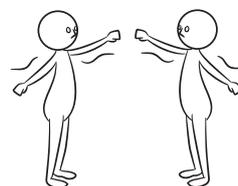
10. "Seulement des mouvements fluents et lents."
11. "Essayer de bouger aussi grandement que vous pouvez. Seulement les grands mouvements sont permis."
12. "Bouger saccadé! Bouger comme un robot!"
13. "Faire des mouvements de joie."
14. "Faire des mouvements de tristesse."
15. "Changer le guide."
16. "Prétendre que vous avez peur. Faire des mouvements comme si vous avez peur."



1



2



1

2



1



2

## Mouvement d'activité créative: Bouger à l'humeur

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire vos élèves: "Dans votre groupe, créer une danse quand vous montrez deux humeurs différentes: fâché et excité. Choisir 2 mouvements de colère et 3 mouvements d'excitation. Agencez-les ensemble dans une danse."
3. "Utiliser tout votre corps et expressions faciales."
4. Donner aux élèves 10 minutes de s'exercer.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



# Technique et repertoire de danse

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

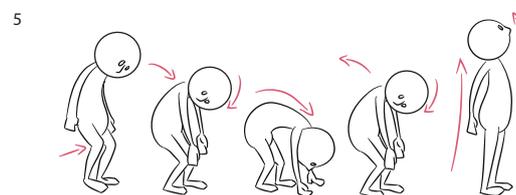
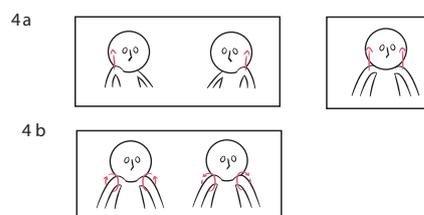
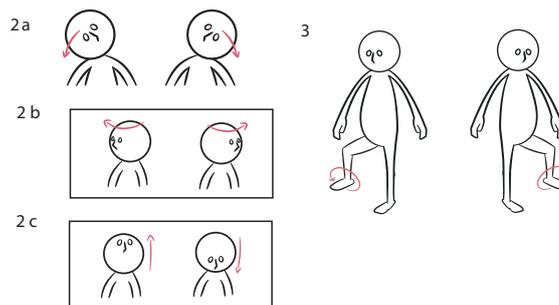
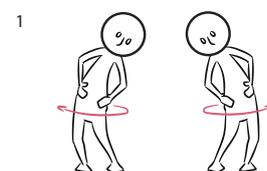
- Jouer/Chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

## Mobilisation et isolements

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. **Cerceaux:** Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec votre hanche. 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. Rouler le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encercler 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. **Épaules:**
  - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite levez votre épaule gauche de haut en bas. Répéter les 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 englutie.
  - Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
  - Inverser lentement et revenir en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.

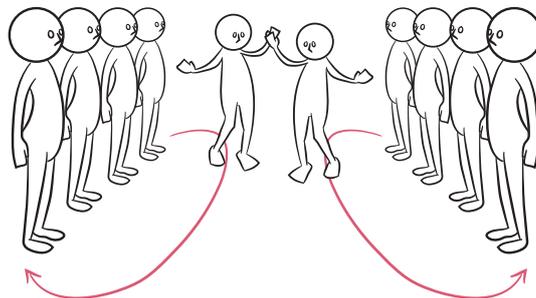


## Train des âmes

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Instruire les élèves de se tenir en deux lignes face à face. Espacer les deux lignes d'environ 1.5 mètre.
2. "Les deux élèves devant commencent. Les partenaires doivent se déplacer/danser ensemble dans l'espace entre les autres élèves jusqu'à la fin de la ligne."
3. "Quand vous arrivez à la fin, rejoignez les autres élèves et tenez-vous dans la ligne."
4. Les prochains partenaires devant vont faire de même.
5. Chaque couple doit avoir un tour.
6. "Changer le partenaire pour le prochain tour."
7. Attendez 8 comptes avant que le prochain groupe commence.



## Blocage numéro 1, 2 et 3

Partie principale  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

Jouer la musique/tambours. Instruire les élèves: "Bougez dans tous les sens que vous voulez au son du chant."

1. Arrêter la musique/tambours: "Blocage! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1!"
2. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
3. Arrêter la musique/tambours: "Position 1!"
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Blocage dans une différente position. C'est votre position 2. Rappelez-vous votre position 2!"
6. Jouer la musique/tambours: "Bougez sur le plancher."
7. Arrêter la musique/tambours: "Blocage sur le plancher. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Demander leur: "Pouvez-vous changer rapidement de votre position 1 à la position 2 à la position 3?"

## Activité créative de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. Diviser vos élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Choisir un sport. Choisir 4 différents mouvements pour dépeindre ce sport particulier. Ajouter 4 différents blocages des exercices précédents. Agencez-les pour créer une danse."
3. "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement à un autre. Ajouter une position de fin."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leurs propres séquences de danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe. Les élèves peuvent deviner le sport choisi après chaque performance.



# Copier et combiner les mouvements

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/Chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

## Bloquer et copier

Introduction  
Durée: 10 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours: "Bougez librement à la musique."
2. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez! Ne bougez pas!"
3. Répéter 5 fois ce qui précède.
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Pause!" (Une grande position de blocage créative, "utilisez vos bras et vos niveaux")
6. En tant qu'enseignant, choisir votre position favorite et instruire vos élèves: "Copier aussi rapidement que possible la position de ... (nom d'un élève)."
7. Jouer la musique/tambours: "Dansez!"
8. Arrêter la musique/tambours: "Pause!"
9. Répéter 10 fois ce qui précède. Choisir un élève différent à chaque fois.

## Danse de déplacement en cercle

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Se tenir dans un grand cercle.
2. Choisir un élève pour aller au centre du cercle et faire un mouvement.
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement et se déplacer/bouger à droite pendant 16 comptes."
4. Laisser l'élève au centre choisir le prochain élève à aller au centre.
5. Répéter le jeu, mais cette fois: "Bouger à gauche pendant 16 comptes."
6. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves passent au centre du cercle. Les élèves doivent se déplacer chaque fois qu'ils copient le mouvement."



## Danse de groupe

Introduction  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe de concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit pouvoir proposer un mouvement. Votre danse doit avoir 5 mouvements au total. Un mouvement par élève du groupe."
3. Donner 15 minutes aux élèves pour concevoir leur danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



## Les noms ont un rythme

- Applaudissez les sons courts et longs de vos noms.
- Pouvez-vous tirer vos bras sur les rythmes?
- Est-ce que vous et votre partenaire pouvez bouger au rythme? (par exemple, Lu-san-da)
- Pouvez-vous balancer vos bras au rythme?
- Pouvez-vous déplacer votre poitrine d'avant en arrière au rythme?
- Que diriez-vous de tourner au rythme du nom?
- Combinez votre nom et celui de votre partenaire pour former un rythme plus long. Par exemple, Nokhanyo (-- -----) et Sandisile (-- -- ----- --).
- Concevoir une danse au rythme des deux noms.
- Donner aux joueurs un peu de temps pour concevoir leur danse.
- Après 4 minutes: Rejoignez un autre groupe!
- Dans votre groupe de 4, rejoignez les noms et les danses ensemble pour former une longue danse.
- Donner aux joueurs environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
- C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes dans votre groupe.
- Demandez à chaque groupe de montrer sa danse à la classe.

## Réponses rythmiques

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. "Voyez si vous pouvez danser sur les sons courts et longs (le rythme) du tambour."
2. Battre/applaudir au rythme des mots suivants:
  - Fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Pastèque, pastèque, pastèque, pastèque.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Voiture, voiture, voiture, voiture.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Hôpital, hôpital, hôpital, hôpital.
  - Etc.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions d'une voix calme.

1. Fermez vos yeux. Allongez-vous à plat sur votre dos et imaginez:
  - Vous êtes allongés sur une surface chaude.
  - Elle est très douce et lisse comme du sable.
  - Soudain, vos bras commencent à se sentir très légers. Plus léger, léger jusqu'à ce qu'ils commencent à flotter dans les airs.
  - Vos jambes deviennent légères, si légères qu'elles se soulèvent du sol.
  - Votre poitrine et votre estomac se sentent légers et légers.
  - Qu'est-ce que c'est? Soudain, vous voyez que vous flottez dans les airs. Flottez à votre endroit préféré.
  - Respirez lentement, expirez lentement.
  - Respirez lentement, expirez lentement.
  - Déplacez doucement vos bras pour faire flotter votre corps vers la salle de classe.
  - Vous commencez à descendre à nouveau au sol.
  - Votre estomac et votre poitrine redeviennent lourds lorsque vous touchez le sol.
  - Vos jambes ont de nouveau un poids.
  - Vos bras retombent sur le sol.
  - Vous sentez le poids de tout votre corps se détendre à travers le sol.
2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.



# Percussion du corps

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter un chant de votre choix.
- Jouer à une cadence ou rythme de votre choix.

## Jeu de nom

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Former un cercle.
2. L'enseignant dit votre nom, et montre au joueur un mouvement.
3. Les joueurs doivent: "Venir, copier mon mouvement et dire mon nom en même temps."
4. Demandez à la personne suivante dans le cercle: "Maintenant, c'est à votre tour! Dites votre nom et montrez votre mouvement préféré."
5. Dites aux joueurs: "Venez, laissez-nous copier le mouvement et dites le nom tous ensemble."
6. Demandez au joueur suivant dans le cercle. Chaque joueur doit avoir une chance de dire son nom et de montrer son mouvement préféré à la classe.

## Cercle de dance

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Former un cercle.
2. Choisissez un joueur pour aller au milieu du cercle: "Faites un mouvement!"
3. Les joueurs doivent: "Copier le mouvement et voyager/se déplacer vers la droite 16 fois."
4. Laissez le joueur choisir le prochain joueur à aller au milieu.
5. Répétez le jeu, mais cette fois: "Déplacer/voyager vers la gauche 16 fois."
6. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine de joueurs aient eu la chance d'entrer dans le cercle. Les joueurs doivent voyager chaque fois qu'ils copient le mouvement.



## Percussion corporelle en cercle

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Former un cercle.
2. "Faites votre propre petite danse avec des sons. Vous pouvez utiliser vos doigts, vous cogner les cuisses, taper des pieds, siffler, tout ce que vous voulez!"
3. En tant qu'enseignant, vous commencez. "Sauter, applaudir, sauter et applaudir!"
4. Laissez les joueurs le faire avec vous.
5. Demandez au joueur à côté de vous d'entrer dans le cercle. "Faites votre propre petite danse avec des sons."
6. Chaque joueur doit créer une danse différente avec des sons.

## Activité créative de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "Aujourd'hui, vous allez faire une danse en utilisant les verbes: sauter et applaudir."
3. "Choisissez 3 façons différentes de taper et 3 façons différentes de sauter. Coordonnez ces mouvements ensemble pour faire une danse. Vous aurez un total de 6 mouvements."
4. Après 5 minutes: "Pouvez-vous ajouter 1 mouvement itinérant quelque part dans votre danse?"
5. Donnez aux joueurs 15 minutes pour travailler sur leur propre danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



# Isolements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser un tambour ou jouer un chant à partir du CD.
- Battre le tambour selon votre cadence et rythme.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. Former un cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

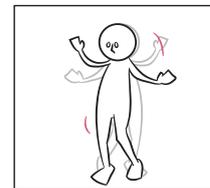
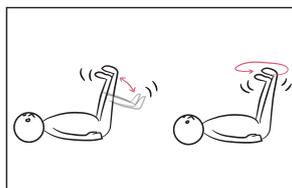
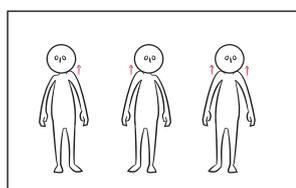
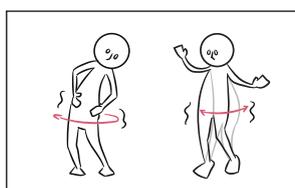
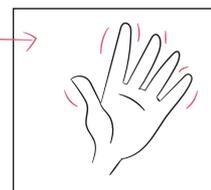
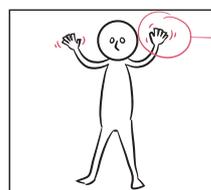
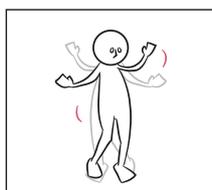
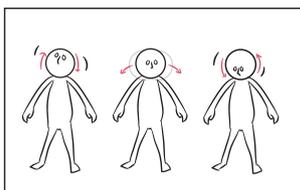
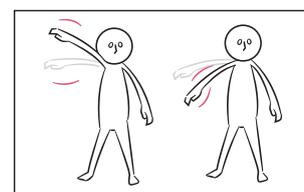
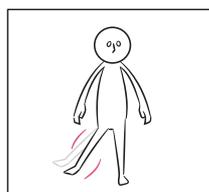
## Echauffement d'isolements

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment bouger

1. Jouer le tambour à une cadence rapide ou jouez une chanson rapide.
2. "Écoutez attentivement pour entendre vos instructions."
3. Donner aux joueurs environ 30 secondes pour explorer chaque mouvement:

- "Danser avec une seule jambe."
- "Danser avec un seul bras, haut et bas."
- "Danser avec la tête seule, haute, moyenne et basse."
- "Danser avec tout votre corps."
- "Danser avec les doigts seulement."
- "Danser avec votre hanche seulement."
- "Danser avec vos épaules seulement."
- "S'allonger sur le dos et danser avec les jambes seulement."
- "Danser avec tout votre corps."



## Jeu de l'atome

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

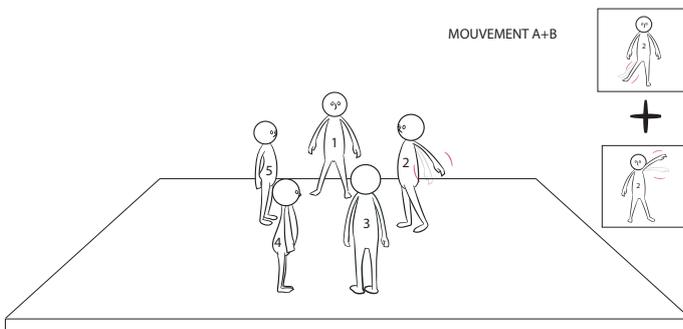
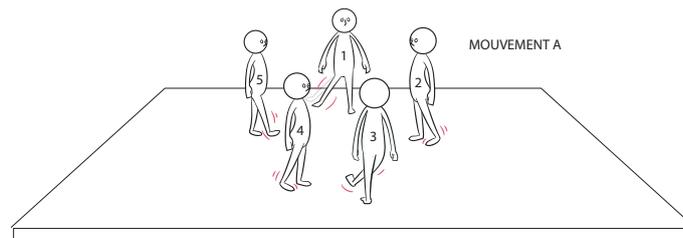
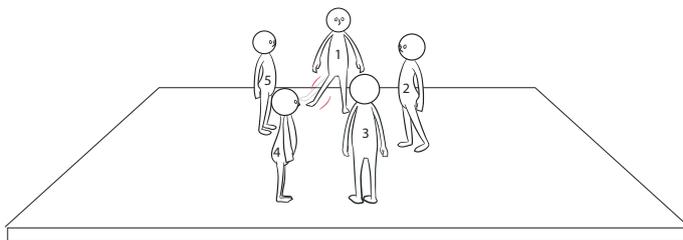
1. Laissez un joueur battre le tambour à n'importe quel rythme et arrêter quand bon lui semble.
2. "Lorsque la musique s'arrête, vous devez vous mettre en groupes et suivre les instructions."
3. Les instructions que vous pouvez donner chaque fois que la musique s'arrête:
  - Groupes de 3: "Immobile! Une seule main et deux pieds touchant le sol."
  - Groupes de 3: "Une main et deux pieds."
  - Groupes de 4: "Trois pieds, deux mains et un genou."
  - Groupes de 4: "Deux mains et un pied."
  - Groupes de 2: "Un pied et deux mains."
  - Groupes de 5: "Une tête, trois pieds, deux coudes et quatre mains."

# Copier et ajouter

Partie principale  
Durée: 20 min

## Comment jouer

1. Répartissez les joueurs en groupes de 5 élèves.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous des numéros 1 à 5."
4. "Aujourd'hui, vous devez choisir une partie du corps (par exemple un pied, une jambe, une main, un doigt ou orteil) et faire un mouvement avec ce corps."
5. "Personne 1, choisissez votre partie du corps et montrez votre mouvement."
6. "Groupe, copie le mouvement."
7. "Personne 2, répéter le mouvement 1 avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copie les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commence depuis le début. Fais les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter ton propre mouvement."
10. Chaque personne doit obtenir un tour pour ajouter un mouvement à la séquence, par exemple: Personne 1: giter le bras. Personne 2: agiter le bras, agiter une jambe. Personne 3: agiter le bras, agiter une jambe, tourner la hanche. Personne 4: commencer depuis le début (faire les mouvements 1, 2 et 3, avant d'ajouter votre propre mouvement." Personne 5 doit faire la même chose.
11. Une fois que les joueurs ont terminé l'activité, instruisez-les: "Créez une courte danse avec vos 5 mouvements."
12. Donnez-leur environ 3 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est l'heure du spectacle!"
13. "Asseyez-vous à vos places, dans votre groupe."
14. Chaque groupe doit avoir une chance de montrer sa danse à la classe.



## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions d'une voix calme:

1. Fermez les yeux.
2. Sentez:
  - Vos doigts pendent du côté de votre corps. Déplacez-les un peu. Arrêtez et détendez-les. Sentez le poids tirer vers le sol.
  - Sentez que tout votre bras est suspendu et que le poids tire de vos épaules. Déplacez votre bras un peu et détendez-vous.
  - Sentez votre tête allongée sur votre cou. Tirant vers votre poitrine. Sentez où votre tête et votre cou sont connectés.
  - Ne bougez que légèrement votre hanche et sentez votre colonne vertébrale bouger dans votre dos. Imaginez que vous tracez une ligne le long de votre colonne vertébrale.
  - Ressentez comment le haut de votre corps pèse sur vos jambes.
  - Déplacez un peu vos genoux et ressentez la réaction du haut du corps.
  - Sentez maintenant vos pieds. Tout le poids de votre corps repose sur la plante de vos pieds.
  - Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou émettre une mélodie lente.
3. Respirez pendant 8 comptes, retenez votre souffle pendant 4 comptes et expirez pendant 8 comptes.



# Formes

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez des percussions ou jouez la chanson Touch du CD.
- Tambouriner à n'importe quelle cadence et à n'importe quel rythme.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

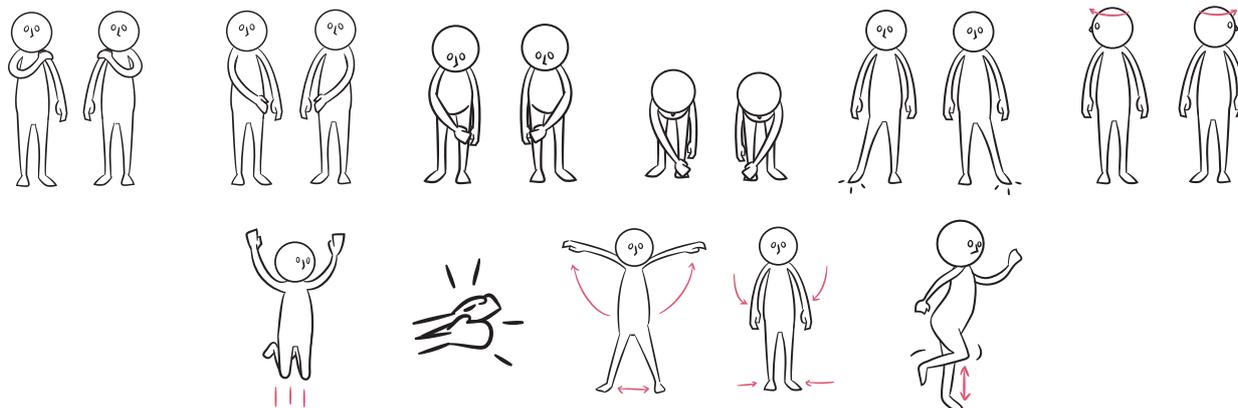
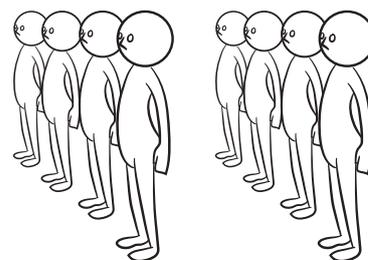
1. Former un cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

## Echauffement

Introduction  
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. "Formez 2 lignes. Chaque joueur doit avoir un partenaire. Un joueur face au dos de son 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 quatre fois vos épaules.
  - Touchez votre hanche, une main à la fois, sur votre corps.
  - Touchez vos propres genoux, une main à la fois, à travers 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!
  - Applaudissez!
  - Sauts d'étoiles! (Sautez les pieds ouverts, sautez les pieds fermés. Ouvrez les bras en sautant, laissez tomber vos bras sur votre corps lorsque vous sautez de près)
  - Courez sur place.
  - Répétez toute la séquence depuis le haut.
3. Utilisez le tambour ou jouez la chanson Touch du CD.



# Préparation

## Tambours

Touchez votre épaule à gauche  
Touchez votre épaule à droite  
Maintenant, faisons-le deux fois  
Touchez, touchez, gauche  
Touchez, touchez, droite

Touchez votre hanche à gauche  
Touchez votre hanche à droite  
Maintenant, faisons-le deux fois  
Hanche gauche, hanche droite

Les mains sur vos genoux maintenant  
Tenez-les là  
Croisez-les, si vous osez  
Les mains sur vos genoux maintenant  
Tenez-les là  
Croisez-les, si vous osez

Atteignez vos pieds maintenant  
Touchez vos orteils  
Pied gauche, pied droit, toucher ces  
orteils Atteignez vos pieds maintenant  
Toucher vos orteils  
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils

Appuyez sur votre pied gauche sur le côté  
Appuyez sur votre pied droit sur le côté  
Appuyez sur votre pied gauche sur le côté  
Appuyez sur votre pied droit sur le côté

Tournez la tête d'un côté et d'autre  
A gauche et à droite  
Tournez la tête d'un côté et d'autre  
A gauche et à droite

Sautons en avant, sautons  
A droite maintenant, sautons  
Sautons en arrière, sautons  
A gauche maintenant, un grand saut!

Applaudissez des mains maintenant, 1-2-3-4  
Applaudissez des mains maintenant  
Applaudissez encore  
Frappez vos genoux maintenant, 1-2-3-4  
Frappez vos genoux maintenant, encore

Secouez votre fesse, 1-2-3-4  
Secouez - secouez - secouez et remuez  
Tamponnez vos pieds maintenant, 1-2-3-4  
Tamponnez, tamponnez, tamponnez sur le sol

Prêt pour un saut d'étoile?  
Sautez, sautez, sautez, sautez  
Ouvrez plus large et laissez-nous sauter  
Sautez, sautez, sautez, sautez

Marchez comme une tortue, très lentement  
Voyez avec quelle lenteur vous pouvez aller  
Marchez comme une tortue, très lentement  
Voyez avec quelle lenteur vous pouvez aller

Soyez un lapin, accélérez  
Plus rapide, plus vite, vite-vite  
Maintenant, sois un lapin, accélère-le  
Plus rapide, plus vite, vite-vite

Maintenant, nous avons fait cette chanson drôle  
Toucher, sauter, s'amuser  
Applaudir, rire toute la journée  
Temps de fête pour tout le monde  
Touchez, touchez!

## Chanson du CD

Suivez les instructions de la chanson.

# L'artiste et son argile

Partie principale  
Durée: 15 min

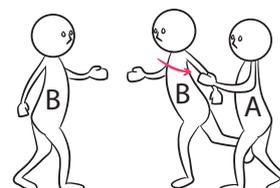
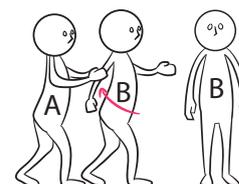
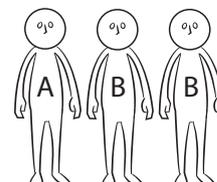
## Comment jouer

"Savez-vous qu'un artiste utilise de l'argile pour faire des sculptures. Aujourd'hui, vous allez tous être des artistes."

1. Placer les joueurs en groupes de trois élèves.
2. "Choisissez un artiste pour chaque groupe."
3. "Artistes, vous devez créer votre chef-d'œuvre."
4. "Les deux autres joueurs ne peuvent bouger que lorsque l'artiste les déplace."
5. "Artistes, vous pouvez bouger les deux autres joueurs."
6. "Groupe, vous devez-vous rappeler de vos positions."
7. "Créer une sculpture de quelqu'un allant chercher de l'eau."
8. "Créer une sculpture de deux personnes jouant à l'extérieur."
9. "Changez d'artiste."
10. "Créer une sculpture de deux personnes faisant leurs devoirs."
11. "Créer une sculpture d'un éléphant."
12. "Changez d'artiste."
13. "Créer une sculpture d'un match de boxe."
14. "Créer une sculpture d'un âne."
15. "Créer une sculpture d'une bicyclette."
16. Une fois que tous les élèves ont sculpté toutes ces positions, jouez un jeu avec eux.
17. "Dans votre groupe, voyez à quelle vitesse vous pouvez aller dans votre positions:"

- Quelqu'un va chercher de l'eau.
- 2 personnes faisant leur devoirs.
- Un éléphant.
- 2 personnes jouant dehors.
- Un âne.
- Une bicyclette.
- Un match de boxe.

A: ARTISTE  
B: SCULPTURES EN  
ARGILE



## Activité créative de mouvements

Partie principale  
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. "Rejoignez un autre groupe."
2. "Voyez si vous pouvez construire un éléphant avec 6 personnes."
3. "Construisez une automobile avec 6 personnes."
4. "Construisez un train avec 6 personnes."
5. "Construisez un avion avec 6 personnes."
6. "Construisez une araignée avec 6 personnes. Voyez si vous pouvez faire marcher votre araignée."
7. En tant qu'enseignant, choisissez 3 ou 4 des groupes les plus créatifs et demandez aux joueurs de regarder leurs sculptures.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions avec une voix calme.

1. "Fermez les yeux."
2. "Imaginez:"
  - Vous êtes allongé sur l'aire de jeu et regardez vers le ciel.
  - Vous ressentez un vent qui tourne dans les airs.
  - Imaginer que vous pouvez chevaucher sur le vent.
  - Souffler dans les hautes herbes, en faisant des formes amusantes.
  - Marcher le long de la rivière et éclaboussez d'eau avec votre force.
  - Chevaucher le vent vers les arbres en secouant les feuilles et les papillons.
  - Faire tourner et tournez avec le vent à travers le sable.
  - Sentir comment le vent vous ramène à votre école et vous dépose doucement.
  - Merci pour la balade.
  - Ouvrez les yeux.
3. "Respirez pendant 8 comptes, retenez votre souffle pendant 4 comptes et expirez pendant 8 comptes."



# Rythmes d'isolement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Pas besoin d'accompagnement.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Saluez l'élève debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

## Réponses rythmiques

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Voyez si vous pouvez danser sur les sons courts et longs (le rythme) du tambour."
2. Battre/applaudir au rythme des mots suivants:
  - Fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Pastèque, pastèque, pastèque, pastèque.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Voiture, voiture, voiture, voiture.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Hôpital, hôpital, hôpital, hôpital.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.

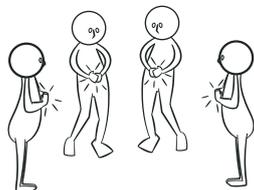
## Les mots ont du rythme

Partie principale  
Durée: 25 min

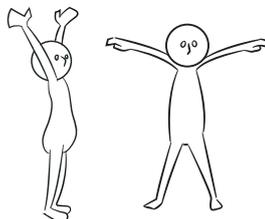
### Comment jouer

1. "Les mots ont un rythme. Le rythme est une combinaison de sons longs et courts. Pouvez-vous applaudir le rythme de votre plat préféré?"
  - Qu'en est-il de pomme? Si on applaudissait pomme, il a un son moyens: Pomme (---).
  - Qu'en est-il de patate? Dites le mot à haute voix et applaudissez. Patate (--- ---- ---).
  - Quel aliment n'aimes-tu pas? Combien de sons longs et courts ce mot a-t-il?
2. "Trouver un partenaire."
3. "Répétez les noms de nourritures que vous aimez quelques fois, et dites-les à voix haute."
4. "Applaudissez les sons courts et longs de vos noms."
5. "Pouvez-vous bouger vos bras sur les rythmes?"
6. "Est-ce que vous et votre partenaire pouvez bouger au rythme?" (par exemple, poulet)

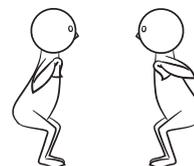
4. KA - ZI (  )



5. Carotte

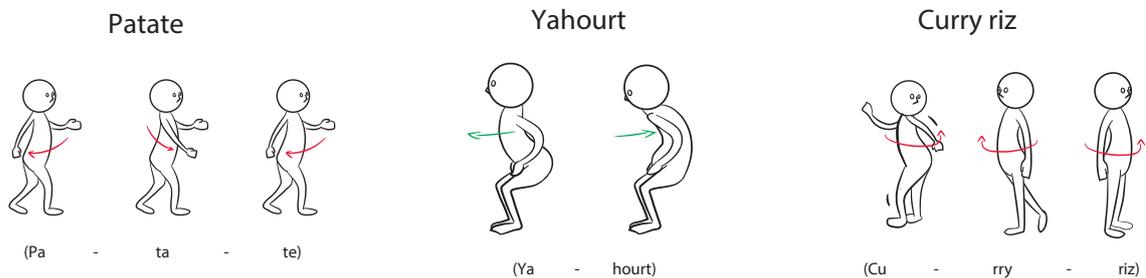


6. Poulet



## Les mots ont du rythme

7. "Pouvez-vous balancer vos bras au rythme?"
8. "Pouvez-vous déplacer votre poitrine d'avant en arrière au rythme?"
9. "Que diriez-vous de tourner au rythme du nom?"
10. "Combinez votre nourriture préférée et la nourriture préférée de votre partenaire pour former un rythme plus long. Par exemple, "patate douce" et "curry et riz". Concevez une danse au rythme des deux aliments."
11. Donnez aux élèves un peu de temps pour concevoir leur danse.
12. Après 4 minutes: "Rejoignez un autre groupe."
13. "Dans votre groupe de 4, joignez les noms et les danses ensemble pour former une longue danse."
14. Donner aux joueurs environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
15. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes dans votre groupe."
16. Demander à chaque groupe de montrer sa danse à la classe.



## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions avec une voix calme.

1. "Fermez les yeux. Allongez-vous et imaginez:"
  - Vous êtes allongé sur une surface chaude.
  - Il est très doux et lisse comme le sable.
  - Soudain, vos bras commencent à être très légers. Plus léger, léger jusqu'à ce qu'ils commencent à flotter dans l'air.
  - Vos jambes deviennent également claires. Plus léger. Vous pouvez sentir comment ils sont soulevés du sol.
  - Votre poitrine et votre estomac sont légers et ne pèsent pas.
  - Qu'est-ce que c'est? Tout à coup, vous voyez que vous flottez dans les airs, près du sol.
  - Après quelques instants, vous recommencez à descendre.
  - Lentement et doucement, votre corps touche le sol.
  - Votre estomac et votre poitrine redeviennent plus lourds et vous ressentez que vous touchez la surface.
  - Maintenant, vous sentez le poids de vos jambes.
  - Même vos bras reviennent au sol.
  - Vous sentez votre propre poids se presser contre le sol à nouveau.
2. "Respirez pendant 8 comptes, retenez votre souffle pendant 4 comptes et expirez pendant 8 comptes."



# Direction et cadence

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter toute chanson de votre choix.
- Jouer selon la cadence et rythme de votre choix.

## Bouger! Mais comment?

Introduction  
Durée: 5 min

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

### Comment bouger

Jouez de la musique/tambours, et instruisez les élèves: "Dansez autour de l'aire de jeu." Donnez l'une des instructions de mouvement suivantes toutes les 30 secondes:

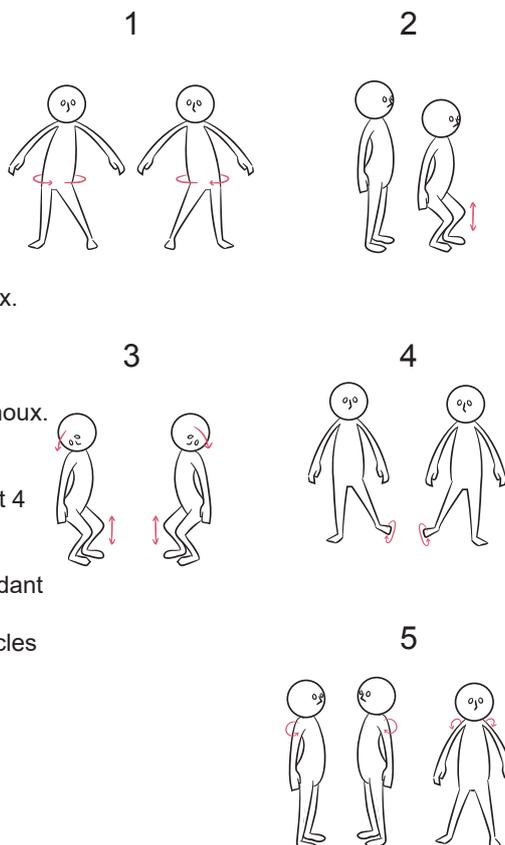
1. Volez comme un avion.
2. Courez sur la glace.
3. Faites un train.
4. Courez vers le bus.
5. Conduisez votre voiture.
6. Allongez-vous sur votre dos et pédalez un vélo.
7. Marchez sous l'eau.
8. Nagez en arrière.
9. Marcher pieds nus sur des pierres.
10. Marchez avec une épine dans le pied.

## Mobilisation et isolements

Partie principale  
Durée: 10 min

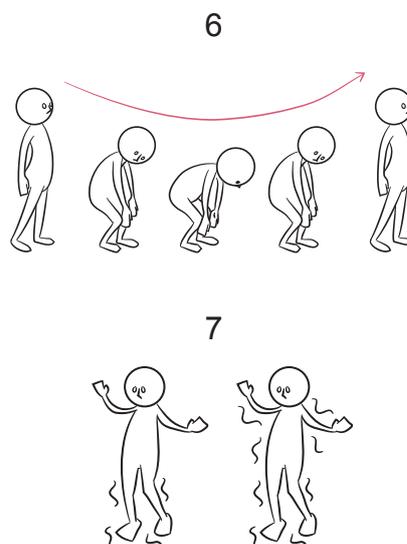
### Comment bouger

1. **Cerceaux:** Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceaux avec votre hanche. Encerclez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. **Genoux fléchis:**
  - a. Restez debout, les pieds écartés.
  - b. Pliez doucement vos genoux, en prenant appuis légèrement sur vos orteils.
  - c. Étirez doucement vos genoux.
  - d. Gardez la posture haute pendant que vous faites fléchir les genoux.
  - e. Répétez les fléchissements des genoux 8 fois.
3. **Mouvements du cou:**
  - a. Continuez avec les rebonds du genou et essayez d'ajouter les mouvements de votre cou pendant que vous faites rebondir le genou.
  - b. Fléchir les pendant que vous:
    - i. Regardez droit devant, pendant 8 temps.
    - ii. Déposez votre oreille droite sur votre épaule droite pendant 4 temps.
    - iii. Regardez droit devant, pendant 8 temps.
    - iv. Déposez votre oreille gauche sur votre épaule gauche pendant 4 temps.
4. **Torsion de la cheville:** Soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles pendant que vous gardez encore la jambe et le genou. Encerclez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
5. **Epaules:**
  - a. Roulez votre épaule droite en arrière 4 fois.
  - b. Roulez votre épaule gauche en arrière 4 fois.
  - c. Roulez les deux épaules simultanément 4 fois.
  - d. Répétez les mouvements (a.) à (c.) en roulant les épaules en avant.



## Mobilisation et isolements

6. Abaissez-vous:
  - a. Débout, avec les jambes légèrement écartées selon la posture ci-dessus.
  - b. Détendez-vous et pliez les genoux, en prenant appui sur vos orteils.
  - c. Allongez votre colonne vertébrale même si vos genoux sont légèrement pliés.
    - i. Laissez lentement tomber votre menton sur votre poitrine.
    - ii. Tendez vos bras et votre corps en avant.
    - iii. Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête engouffrée.
    - iv. Roulez lentement votre corps jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
  - d. Répétez le roulement vers le bas et vers le haut 8 fois.
    - i. Pliez les genoux.
    - ii. Gardez la tête engouffrée.
    - iii. La dernière chose à venir est votre tête.
    - iv. Allongez votre colonne vertébrale au plafond, épaules vers le bas.
  - e. Répétez le roulement vers le bas et vers le haut 8 fois.
7. Se lever:
  - a. Secouez votre corps et vos bras.
  - b. Secouez vos pieds, vos genoux et vos jambes.



## Aller au rythme

Partie principale  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment bouger

Jouez de la musique/tambours. Instruisez les joueurs: "Dansez comme vous voulez, parcourez toute l'aire de jeu." Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 15 secondes:

1. Danser en arrière.
2. Danser sur le côté.
3. Basculer entre la danse en avant, en arrière et sur le côté. Vous pouvez décider quand vous voulez changer de direction.
4. Danser lentement.
5. Basculer entre danser lentement et danser vite. Vous décidez quand vous voulez changer votre vitesse.
6. Ajoutez une position de blocage tous les 8 points. Alors, danse et pose pendant 3 secondes. Tomber et rouler sur le sol entre vos mouvements.
7. Combinez toutes les actions: en arrière/en avant/sur le côté, changez de rythme, tombez, arrêtez et allez.

## Activités créatives de groupe

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment faire

Divisez la classe en groupes de 5 élèves. Demandez aux joueurs de créer une séquence de danse en suivant les instructions suivantes:

1. Choisissez 4 mouvements différents de votre choix.
2. Deux mouvements doivent être lents et deux mouvements doivent être rapides.
3. Ajoutez 2 directions différentes à la danse.
4. Accordez vos mouvements ensemble pour avoir une séquence fluide. Ajouter un mouvement de fin.
5. Donnez aux joueurs 10 minutes pour pratiquer.

## Repos

Relaxation  
Durée: 10 min

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



# Développement de la créativité et des formes

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou une chanson de votre choix.
- Jouer selon votre rythme et cadence.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

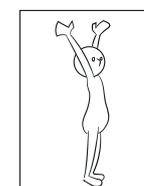
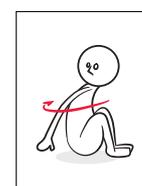
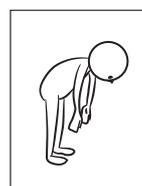
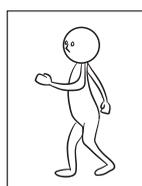
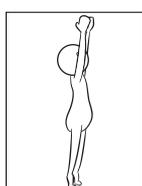
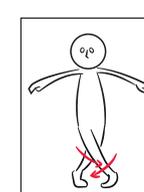
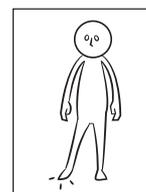
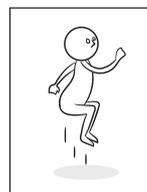
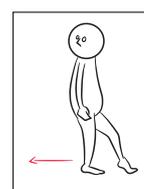
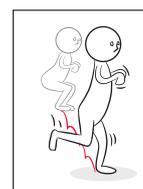
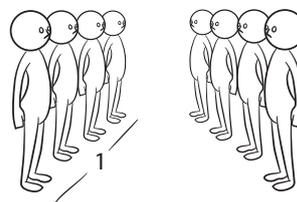
1. Se tenir en cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

## Se mirer

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Se tenir dans deux lignes face à face."
2. "Choisissez un chef et un miroir."
3. "Miroir, vous devez refléter votre chef."
4. "Chef, suivez mes instructions."
  - "Glisser sur le côté." (8x) "Miroir, n'oubliez pas de refléter les pieds, le corps, la tête et les bras de votre chef."
  - "Galoper de l'autre côté." (8x)
  - "Lentement, sur la pointe des pieds en arrière." (8x)
  - "Faire un mouvement." (8x)
  - "Tamponnez, tamponnez, tamponnez."
  - "Mouvement croisé."
  - "Faire un mouvement rapide."
  - "S'étirer lentement."
  - "Faites tout autre mouvement lent."
  - "Lentement, s'affaisser au sol."
  - "Tourner sur le sol."
  - "Tirez sur vos bras!"
  - "Changer de rôle! Chef, tu es maintenant miroir."
  - Répétez les instructions ci-dessus.



## Jeu de pose

Partie principale  
Durée: 10 min

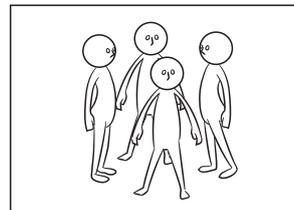
### Comment jouer

1. Batte le tambour ou jouer n'importe quelle chanson. Arrêtez et démarrez le rythme souvent.
2. "Dansez dans la pièce, lorsque le rythme s'arrête, vous devez former un groupe et vous positionner au sein de votre groupe. Gardez chaque position pendant au moins 8 temps. Ecoutez attentivement chaque instruction.
3. Jouez et arrêtez le rythme en lisant une instruction différente chaque fois que la musique s'arrête:
  - Groupes de 3. Triangle.
  - Groupes de 4. Diamant.
  - Groupes de 5. Se coucher au sol et faire un grand cercle.
  - Groupes de 6. Faire une étoile avec tous vos bras.
  - Groupes de 2. Faire un coeur.

# Scènes de mots d'action

Partie principale  
Durée: 15 min

## Comment jouer



A: FOOTBALLEUR

B: BALLE

C: GARDIEN DE BUT

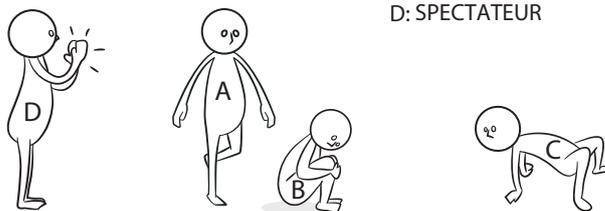
D: SPECTATEUR

- Placer les joueurs en groupes de 4 élèves.
- "Concevons une image (scène) pour chaque phrase d'action."
  - Si je dis que la première phrase d'action est "ramasser les ordures", de quoi s'agit-il?
    - Personne 1 ramasse les ordures.
    - Personne 2 fait semblant d'être la poubelle.
    - Personne 3 est un sac en plastique noir.
    - Personne 4 peut être le chauffeur de camion qui ramasse les ordures.
  - Que diriez-vous de jouer au football? Les 4 choses de cette scène pourrait être:
    - Un footballeur
    - Une balle.
    - Un gardien de but.
    - Le spectateur.

- "Dans votre groupe, penser à 4 choses à créer pour une scène pour les actions suivantes."

Faire son devoir de maison.

- Donner aux joueurs du temps pour comprendre la scène (et leurs mouvements).
- Répétez votre mouvement pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.



Peindre un tableau.

- Donnez du temps aux joueurs pour comprendre leur scène (et leurs mouvements).
- "Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes."
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

Suspendre le linge à sécher.

- Donnez du temps aux joueurs pour comprendre leur scène (et leurs mouvements).
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

- "Dans votre groupe, choisissez votre scène préférée du jour. Chaque scène comporte trois mouvements (un mouvement par personne). Laissez tous les membres de votre groupe faire les trois mouvements ensemble, comme une danse."
- "Répétez la danse 4 fois."
- Après 2 minutes: "Choisissez une autre scène du jour. Une deuxième scène que vous avez aimée."
- "Laissez tous les membres de votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."
- "Répétez la danse 4 fois."
- Après 2 minutes: "Ajouter les 6 mouvements ensemble pour faire une longue danse."
- Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter différents niveaux à votre danse?"
- Donner du temps aux joueurs pour pratiquer. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
- Que chaque groupe ait son tour pour montrer sa danse à la classe.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions à voix calme:

- Fermez les yeux.
- Imaginez:
  - La couleur bleue.
  - L'eau, le ciel, un oiseau, un papillon des fleurs bleues.
  - Et si votre maison était bleue?
  - Porte bleue, fenêtre bleue, pots bleus, matelas bleu, feu bleu.
  - Imaginez que vous êtes dans votre maison bleue.
  - Soudain, tout votre corps devient bleu. Vos doigts, mains, bras, épaules, corps, jambes, pieds et orteils.
- Même tes parents et tes frères et sœurs sont soudainement bleus.
- Un vent léger souffle dans les rues. Et souffle toutes les couleurs à nouveau.
- Tout est à sa couleur normale à nouveau.
- Respirez pendant 8 temps, retenez votre souffle pendant 4 temps et expirez pendant 8 temps.
- Répétez la respiration profonde 3 fois.



# Isolements

Bouger-à-la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Tambours.
- Battre selon votre cadence rythme.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. Se tenir en cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

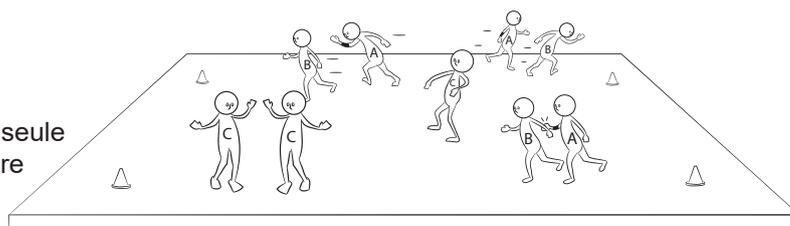
## Se toucher

Introduction  
Durée: 5 min

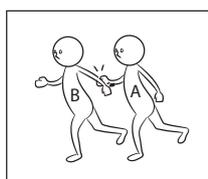
### Comment jouer

1. Choisissez 2 ou 3 chefs.
2. Les chefs doivent toucher les autres membres de la classe sur une partie du corps en particulier.  
Si vous êtes touché, vous devez bloquer.
3. La partie du corps qui a été touchée est la seule partie qui peut bouger. C'est-à-dire que si votre jambe a été touchée, tout doit bloquer sauf votre jambe.

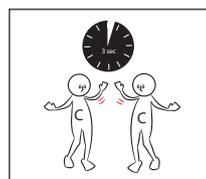
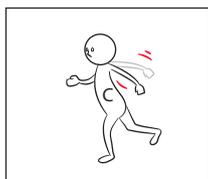
A: CHEFS/ATTRAPEURS  
B: COUREURS  
C: GELE  
D: LIBRE



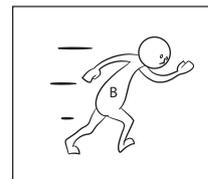
4. Vous pouvez libérer quelqu'un en copiant sa position de gel et en la maintenant pendant 3 secondes.
5. Après 2 minutes, changez de chefs.



=



=



## Mouvements favoris

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. "Trouver un partenaire."
2. "Avec votre partenaire, choisissez vos 2 mouvements préférés avec le haut du corps. En d'autres termes, vous ne pouvez utiliser que vos bras, vos mains, votre poitrine, votre tête ou vos épaules."
3. Donner aux joueurs le temps de réfléchir.
4. "Maintenant, choisissez vos 2 mouvements préférés avec votre bas du corps. En d'autres termes, vous ne pouvez utiliser que votre hanche, vos jambes, vos pieds, vos genoux et vos orteils."
5. Donner aux joueurs le temps de réfléchir et d'être précis.
6. "Rejoignez un autre groupe."
7. "Apprenez vos 4 mouvements favoris à votre partenaire."
8. "Ajoutez vos 8 mouvements ensemble pour faire une danse."
9. Après 3 minutes: "Ajoutez un mouvement de fin." C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes.
10. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse.

## Style libre

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Laissez quelqu'un tambouriner à n'importe quelle cadence et à n'importe quel rythme.
2. "Tenez-vous à votre place. En style libre!" "Dansez au son de la musique seulement avec le haut de votre corps." "Dansez au son de la musique seulement avec le bas de votre corps."
3. Faites des groupes de 6 élèves.
4. Se tenir en cercle.
5. "Dansez au son de la musique seulement avec le haut de votre corps."
6. "Dansez au son de la musique seulement avec le bas de votre corps."
7. "Tour à tour. Laissez chaque personne avoir la chance de se placer au milieu du cercle et de montrer son mouvement corporel supérieur ou inférieur préféré de la journée."

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

1. "Allongez-vous sur le dos."
2. "Fermez les yeux."
3. "Inspirez et expirez profondément."
  - Sentez vos pieds. Vous sentez comme ils se détendent et deviennent lourds.
  - Sentez vos jambes devenir lourdes aussi. Sentez-les se réchauffer pendant qu'elles se détendent. Sentez vos jambes et votre hanche devenir lourdes.
  - Sentez votre estomac et votre poitrine tirés vers le sol et devenez lourds.
  - Maintenant, vos bras et vos épaules semblent également plus lourds.
  - Imaginez que vous ne pouvez pas les soulever du sol.
  - Détendez votre cou et votre tête.
  - Détendez les muscles de votre visage. Votre visage ressemble à la gelée maintenant.
  - Restez détendu pendant un moment.
  - Maintenant, ouvrez lentement les yeux et asseyez-vous bien.
  - Votre corps retrouve sa légèreté normale.
  - Votre corps a encore sa légèreté normale.



# Formations et répertoire de mouvement

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant à votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

## Arrêter et formation

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique.

### Comment jouer

1. Jouer la musique: "Courir et danser autour de la musique." "Bouger sur toute la zone."
2. Après 30 secondes, arrêter la musique: "Trouver un partenaire aussi rapidement que vous pouvez et assoieyiez vous."
3. Répéter les 5 temps ci-dessus.
4. Jouer la musique/tambours: "Danser! Vous-même! Vous ne devez pas toucher vos amis."
5. Arrêter la musique/tambours: "Faire des groupes de 4 aussi rapidement que vous pouvez et faire un cercle."
6. Jouer la musique/tambours: "Bouger!"
7. Arrêter la musique/tambours: "Faire des lignes de 3 aussi rapidement que vous pouvez et se connecter avec les pieds."
8. Jouer la musique/tambours: "Bouger autour de toute la zone."
9. Arrêter la musique/tambours: "Faire des groupes de 6. Se connecter avec les épaules."
10. Jouer la musique/tambours: "Bouger!"
11. Arrêter la musique/tambours: "Trouver un partenaire aussi rapidement que vous pouvez. Se tenir dos à dos."
12. Répéter les 3 temps ci-dessus.

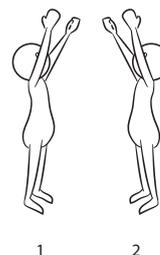
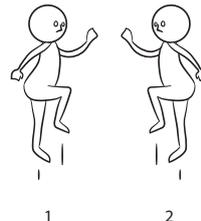
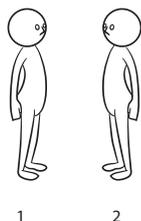
## Miroir miroir

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

Orientation: Avez-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'arrive-t-il à la personne dans le miroir quand vous bougez?

1. "Se tenir face à votre partenaire avec un petit espace entre vous."
2. Un élève est la "personne" et l'autre, le "miroir".
3. Jouer/chanter la musique ou commencer à jouer des tambours.
4. Instruire: "Personne, fais tes propres mouvements. "Miroir, tu dois être le miroir. Copier les mouvements du guide."
5. Après 1 minute: "Changez-vous! Miroirs, vous devenez la personne. Faire vos propres mouvements. Nouveaux miroirs, soyez le mirior."
6. Après 1 minute: "Changez-vous encore. Personne, peux-tu sauter?"
  - a. "Courir sur la place!"
  - b. "Balancez vos bras!"
  - c. "Changez-vous encore. Changez le guide."
  - d. "Agiter une partie de corps."
  - e. "Deuxième fois!"

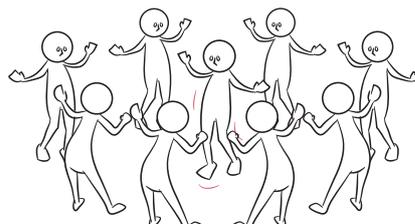
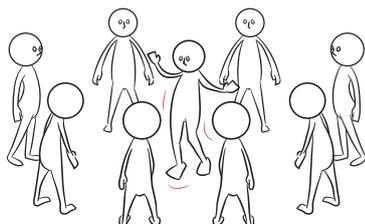


## Danse de cercle

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Tenir un grand cercle et jouer la musique/tambours.
2. Choisir un élève à aller au milieu du cercle. L'élève doit: "Nous montrer un mouvement."
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement. Allons-y." Après 16 comptes, l'élève du milieu doit choisir un autre élève pour aller au milieu. "Choisir le prochain élève."
4. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves aient dansé au milieu.



## Puzzle de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

**Accompagnement:** Jouer la musique lente/tambour lent.

### Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Jouer la musique lente/tambour lent.
3. Instruire chaque groupe: "Concevoir une danse au son du chant. Vos mouvements doivent être lents et justes pour aller avec le son. Utiliser des mouvements hauts et bas dans votre danse. Atteindre tous les coins hauts et bas. Choisir 5 mouvements et ficeler les ensemble dans une danse."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour concevoir leur propre danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



# Bloquage et espace

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

## Jeu de noms

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle. Dire à chaque élève: "Dis ton nom et montre le mouvement de ton animal préféré."
2. "Copions le nom et le mouvement." Laisser toute la classe répéter le nom et le mouvement à chaque tour.
3. Laisser le prochain élève du cercle avoir une chance: "Dis ton nom et montre nous le mouvement de ton animal préféré. Chaque élève doit avoir un tour."

## Les statues et les animaux musicaux

Partie principale  
Durée: 10 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves: "Bougez librement à la musique." (Encouragez les élèves à utiliser toute la zone qu'ils ont pour bouger).
3. Après 30 secondes, arrêter la musique/tambours: "Bloquer comme une statue – ne bougez pas!"
4. Jouer la musique/tambours: "Sauter partout comme une grenouille."
5. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les grenouilles 5 fois)
6. Jouer la musique/tambours: "Galopez comme un cheval."
7. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les chevaux 5 fois)
8. Jouer la musique/tambours: "Volez comme un oiseau."
9. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les oiseaux 5 fois)
10. Jouer la musique/tambours: "Rampez comme les fourmis."
11. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter les fourmis 5 fois)
12. Jouer la musique/tambours: "Choisissez votre animal préféré et bougez."
13. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter 5 fois)

## Blocage numéro 1, 2 et 3

Partie principale  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

Jouer la musique/tambours et dire aux élèves de bouger librement à la musique.

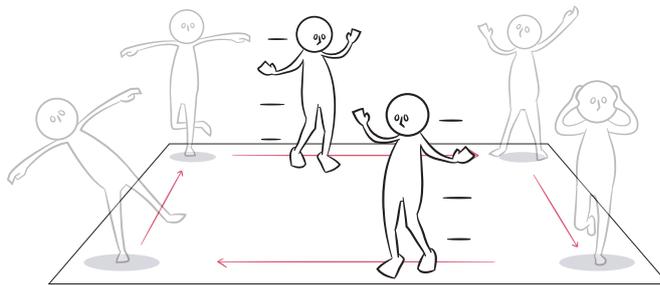
1. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1."
2. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
3. Arrêter la musique/tambours: "Position 1!"
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez dans une différente position. C'est votre position 2. Rappelez-vous votre position 2."
6. Jouer la musique/tambours: "Bougez sur le plancher."
7. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez sur le plancher. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Leur dire de passer directement du mouvement 1 au numéro 2 et le dernier au numéro 3.

## Combinaison de blocage de partenaire dans un carré

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Faire des groupes de deux élèves.
2. Dire à vos élèves de choisir 4 blocages sur 6 au total.
3. "Imaginer un carré. Chaque blocage doit apparaître dans un coin de votre carré. Utiliser les mouvements de déplacement pour bouger d'un coin à un autre. Donc, pose, voyage, pose, voyage, pose, voyage et pose."
4. Après 5 minutes, dire: "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement dans le prochain."
5. Donner 10 minutes aux élèves pour pratiquer.



## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire les élèves d'exécuter leur nouvelle danse à la classe, 3 groupes (couples) à la fois.



# Développement créatif

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou choisir un chant rapide.
- Tambouriner à pas rapide.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Saluer la personne arrêtée à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

## S'arrêter et aller

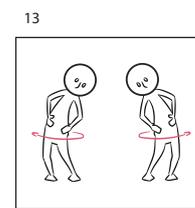
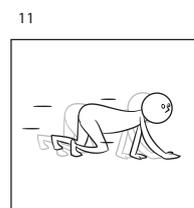
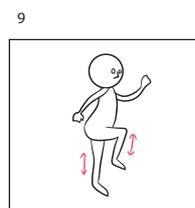
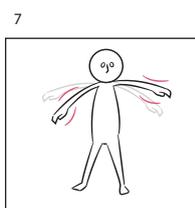
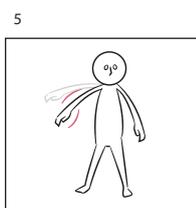
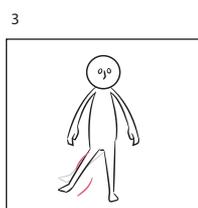
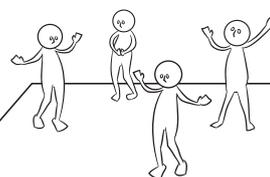
Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Battre le tambour à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

## Comment jouer

1. Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et commencer le son/la musique souvent.
2. Jouer la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêter la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que vous pouvez."
4. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
5. Arrêter la musique: "Bougez un bras aussi rapidement que vous pouvez."
6. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
7. Arrêter la musique: "Bougez les deux bras aussi rapidement et fort que vous pouvez."
8. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
9. Arrêter la musique: "Courez sur la place aussi rapidement que vous pouvez."
10. Jouer la musique: "Dansez dans la salle et bougez votre corps pendant."
11. Arrêter la musique: "Rampez au sol aussi rapidement que vous pouvez."
12. Jouer la musique: "Bougez encore."
13. Arrêter la musique: "Bougez votre hanche aussi rapidement que vous pouvez."

2, 4, 6, 8, 10, 12



## Scènes de mots d'action

Partie principale  
Durée: 25 min

## Comment jouer

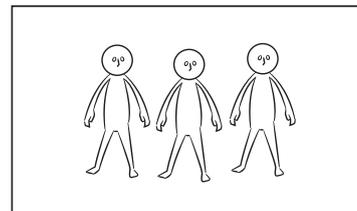
1. Faire des groupes de trois élèves.
2. "Concevons une image pour chaque mot d'action."
  - Le premier mot d'action est pêcher.
  - Personne 1 peut être un poisson agité.
  - Person 2 peut être un pêcheur.
  - Person 3 peut être la canne à pêche réelle qui tire le poisson vers le haut et vers l'arrière.
  - Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe comme vous concevez la scène de pêche. Répéter votre mouvement pendant 20 secondes (donnez aux élèves du temps pour faire leurs mouvements).

## Scènes de mots d'action

"Pensez au mot d'action: Cuisiner! Comment pouvez-vous concevoir une scène de cuisiner?"

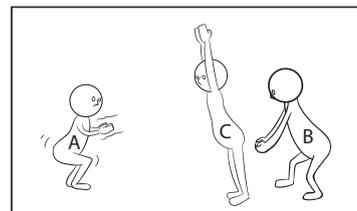
- Personne 1 peut être le cuisinier, en remuant un pot.
- Personne 2 peut être le feu.
- Personne 3 peut être le pot.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de cuisine. Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).

A: POISSON AGITE  
B: PÊCHEUR  
C: CANNE A PÊCHE



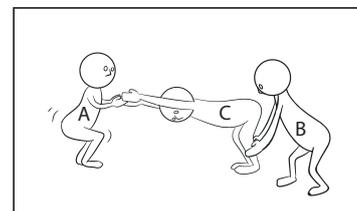
"Et si votre mot est se laver? Pensez aux différents éléments qui sont inclus dans se laver."

- La baignoire.
- La personne qui se lave.
- L'eau.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de se laver. Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).



"Que direz-vous de creuser un trou?" Les 3 éléments qui composent cette scène pourrait être:"

- Le creuseur.
- La pelle.
- La saleté et la poussière rejetées.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de creuser un trou. Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).



3. "Maintenant, c'est votre tour. Pensez à vos 3 mouvements pour concevoir la scène de: Couper un arbre."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Faire une course."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Tricher."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Nettoyer."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

4. "Dans votre groupe, choisir votre scène préférée du jour. Chaque scène a trois mouvements (un mouvement par élève). Laisser chaque personne dans votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."

5. "Répétez la danse 4 fois."

6. Après 2 minutes: "Choisissez une autre scène du jour. Une seconde scène que vous aimez."

7. "Laisser chaque personne dans votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."

8. "Répétez la danse 4 fois."

9. Après 2 minutes: "Ajoutez tous les 6 mouvements ensemble pour faire une longue danse."

10. Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter différents niveaux à votre danse?"

11. Donner du temps aux élèves pour pratiquer.

12. "C'est le temps de montrer. Asseyez-vous à vos places dans votre groupe."

13. Laissez chaque groupe montrer sa danse à la classe.

# Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

1. Fermer vos yeux.
2. Imaginez:
  - Vous êtes couché sur le champ et regardez les nuages.
  - Les nuages changent leur forme et apparence tout le temps.
  - Doucement, vous devenez nuage.
  - Doucement, vos bras et épaules se détachent de votre corps.
  - Vous voyez les parties de votre corps couchées à côté de vous dans les herbes.
  - Vous êtes très relaxé.
  - Doucement, vos jambes et hanches se détachent de votre corps.
  - Vous êtes super relaxé.
  - Tirer vos bras et vos épaules à nouveau à votre corps. Tendre vos muscles, puis relaxer.
  - Tirer vos jambes et hanches à nouveau à votre ventre et attacher-les encore.
  - Tendre vos muscles pendant 8 comptes.
  - Maintenant relaxer encore.
  - Ouvrez vos yeux.
3. Vous pouvez jouer un chant doux et relaxant dans le repertoire ou entonner une mélodie lente.
4. Inspirer en 8 comptes, retenir la respiration pendant 4 comptes et expirer en 8 comptes.



## Formations

Education physique: phase intermédiaire

### Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

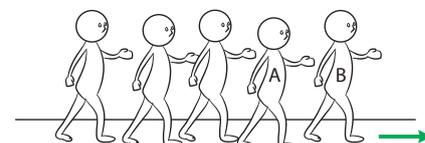
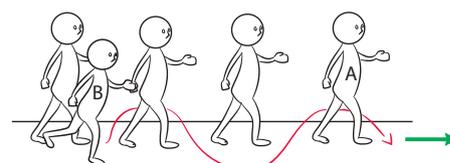
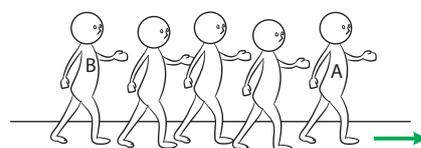
## Suivre le guide

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Faire des groupes de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Les guides doivent suivre les instructions de manière intéressante.
2. "Marcher avec des bras intéressants pendant que vous traversez l'aire de jeu. Suivez votre guide. Ne croisez pas un autre groupe."
3. Après 30 secondes: "La personne en arrière, serpente à travers votre ligne pour atteindre l'avant." "Maintenant, tu es le nouveau guide."
4. "C'est une fête! Faites des mouvements de fête à travers l'aire de jeu." "Suivez votre guide."
5. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
6. "Faire une course amusante à travers l'aire de jeu." "Suivez votre guide."
7. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
8. "Marcher en arrière et agiter." "Suivez votre guide."
9. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
10. "Faire des tours intéressants à travers l'aire de jeu. Suivez votre guide."
11. "Montrer vos mouvements préférés." "Suivez votre guide."

A: GUIDE  
B: PERSONNE EN ARRIERE



## Formations de groupe

Introduction  
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

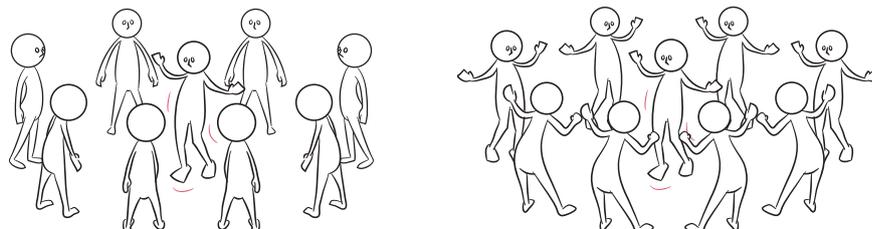
1. Faire des groupes de 10 élèves: "Vous resterez dans ces groupes pendant toute l'activité."
2. Jouer la musique/tambours: "Courir autour de la musique." (Parcourir toute la zone du mouvement)
3. Arrêter la musique/tambours: "Retrouvez votre groupe et construire un cercle."
4. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
5. Arrêter la musique/tambours: "Retrouvez votre groupe et construire un triangle."
6. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
7. Arrêter la musique/tambours: "Tenez vous en ligne."
8. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
9. Arrêter la musique/tambours: "Construire un carré dans votre groupe."
10. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
11. Arrêter la musique/tambours: "Construire un groupe de personnes."
12. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
13. Arrêter la musique/tambours: "Construire une croix dans votre groupe."
14. Répéter les instructions 3 fois.

## Cercle de dance

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

Se tenir dans un grand cercle. Choisir un élève à aller au centre du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. Après 16 comptes, l'élève du centre doit choisir un autre élève à aller au centre. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves aient une chance de passer au milieu du cercle.



## Activité créative de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. Diviser vos élèves en groupes de 5 personnes.
2. Instruire chaque groupe: "Concevoir une danse qui a deux différentes formations. Choisir votre première formation (par exemple: cercle/triangle). Faire deux mouvements dans votre première formation, puis changer la formation avec un intéressant mouvement de déplacement, et faire deux autres mouvements dans votre nouvelle formation (par exemple V/ligne)."
3. Après 5 minutes: "Ne pas oublier d'ajouter une fin."
4. Accorder aux élèves 15 minutes pour concevoir leur danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



# Sauter et descendre

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou choisir un chant rapide.
- Tambouriner à pas rapide.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Saluer la personne arrêtée à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

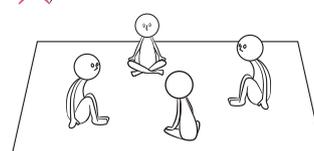
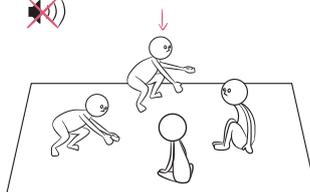
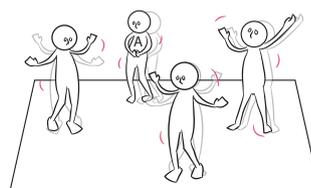
## Chaises musicales

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

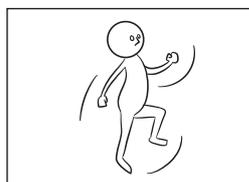
## Comment jouer

1. "Qui sait sauter? Quand vous sautez d'un pied, envolez-vous au ciel et descendez sur l'autre pied, Vous sautez. Faites un grand saut comme vous vous envolez au ciel."
2. "Nous allons jouer des chaises musicales. Quand la musique s'arrête, vous devez vous assoir tous au sol aussi rapidement que vous pouvez."
3. Tambouriner à pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et commencer souvent le rythme/musique.
4. "Ecouter les instructions comment vous devez bouger au son de la musique."
5. Jouer la musique: "Dansez dans la zone de mouvement." Arrêter la musique "S'asseoir."
6. Jouer la musique: "Sauter." Arrêter la musique. "S'asseoir."
7. Jouer la musique: "Galoper." Arrêter la musique. "S'asseoir."
8. Jouer la musique: "Saut d'étoile." Arrêter la musique. "S'asseoir."
9. Jouer la musique: "Sauter dans l'air." Arrêter la musique. "S'asseoir."
10. Jouer la musique: "Sauter en arrière." Arrêter la musique. "S'asseoir."
11. Jouer la musique: "Sauter dans l'air." Arrêter la musique. "S'asseoir."
12. Jouer la musique: "Galoper sur le côté." Arrêter la musique. "S'asseoir."



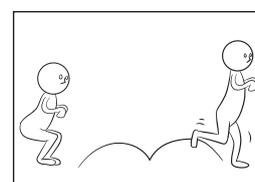
6

6

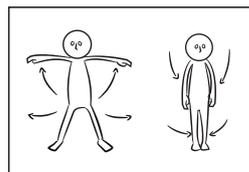


7

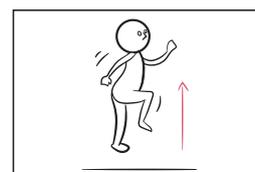
7



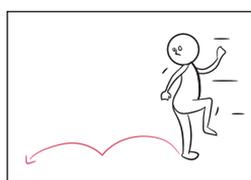
8



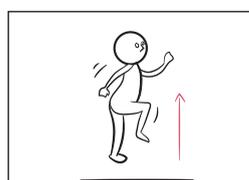
9



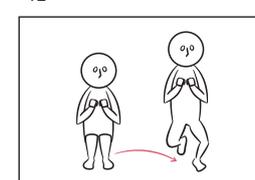
10



11



12

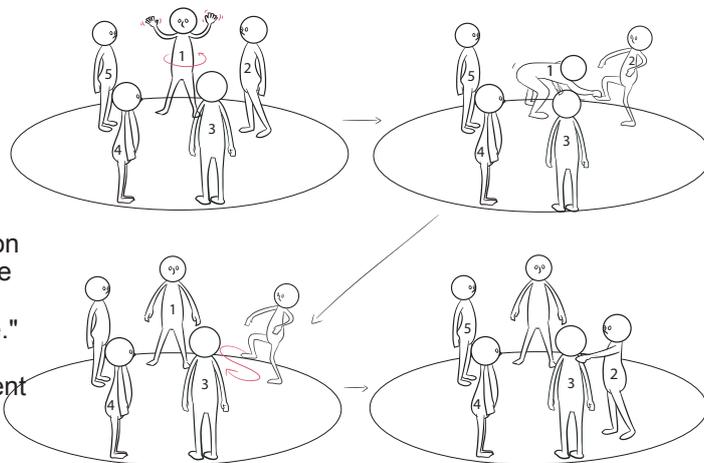


# Mouvement surprise

Introduction  
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Tenez vous en cercle."
3. "Aujourd'hui, vous pouvez faire n'importe quel mouvement de votre choix, mais vous devez commencer le mouvement avec une partie spécifique du corps."
4. "Personne 1, fais n'importe quel mouvement de ton choix. Finis ton mouvement en touchant une partie du corps (par exemple, bras, jambe, orteil, tête, épaule, genou, hanche) de la personne à tes côté."
5. "Personne 2, tu dois commencer ton mouvement avec cette partie de ton corps. Finis ton mouvement en touchant une partie différente du corps de la personne 3." Par exemple: Personne 1: plane ton bras sur ta tête et tourne, finis ton mouvement en touchant le pied de la personne 2. Personne 2, commence un mouvement avec ton pied, comme un entrecroisement, et finis ton mouvement en touchant la personne 3 sur son épaule."
6. "Faites le tour de votre cercle au moins 5 fois."
7. Donner approximativement 5 minutes aux élèves pour cette activité.



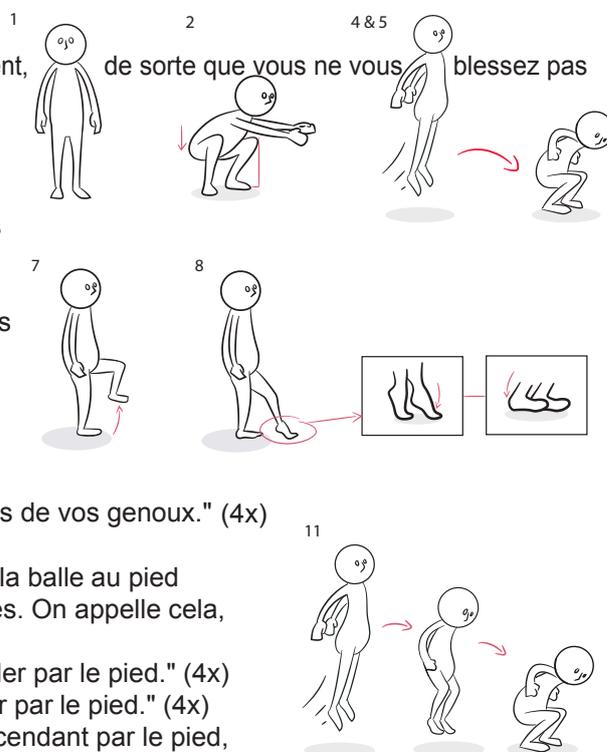
# Technique de saut

Partie principale  
Durée: 5 min

## Comment jouer

"Aujourd'hui nous allons apprendre comment sauter correctement, les muscles, les chevilles ou le dos."

1. "Se tenir sur les pieds légèrement écartés. Vos pieds doivent être sous votre hanche."
2. "Plier les genoux doucement.  
S'assurer que vos genoux se plient au-dessus de vos orteils. Si vos genoux ne sont pliés au-dessus de vos orteils, ajuster les pieds ou les genoux."
3. "Plier vos genoux doucement au-dessus de vos orteils 10 fois."
4. "Quand nous sautons et descendons, nous devons descendre les genoux pliés."
5. "Quand nos genoux se plient, ils doivent se plier au-dessus des orteils."
6. "Sauter et descendre avec les genoux pliés au-dessus de vos genoux." (4x)
7. "Lever du sol."
8. "Lentement et doucement, poser le pied au sol, avec la balle au pied (la partie avant du pied) en premier, et les talons après. On appelle cela, descendre pas le pied."
9. "Lever votre pied droit. Poser le doucement au sol, aller par le pied." (4x)
10. "Lever votre pied. Poser le doucement au sol, aller par le pied." (4x)
11. "Voyons si vous pouvez sauter et descendre, descendant par le pied, avec les genoux pliés au-dessus de vos orteils."
12. Laisser les sauter et descendre 4 fois.
13. "Quand vous sautez et descendez, vous devez porter le poids de votre corps dans vos muscles abdominaux. Cela signifie que quand vous descendez, vous ne ferez pas de bruit. Vous serez capable de contrôler votre descente."
14. "Essayer si vous pouvez sauter et descendre sans faire de bruit au sol." (4x)
15. "Ne pas oublier cette technique du saut d'aujourd'hui."



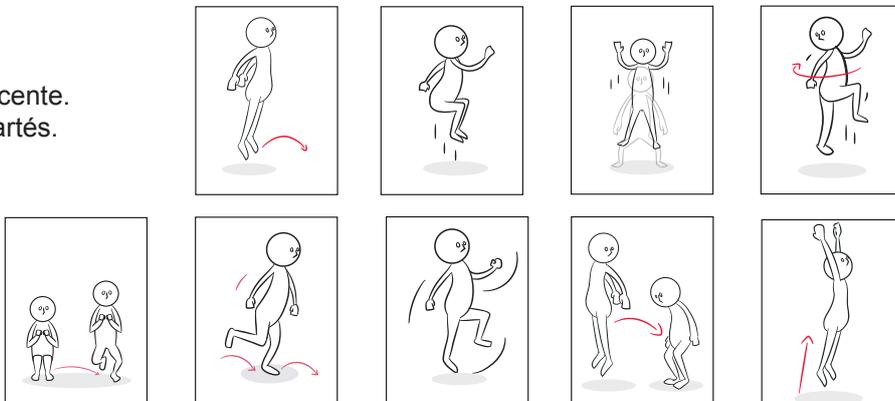
## Différents sauts

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

"Pratiquons différents types de sauts. N'oublions pas de contrôler notre descente."

- Sauter en l'air.
- Sauter avec les deux pieds ensemble! Contrôlez votre descente.
- Sauter avec les deux pieds écartés. Contrôlez votre descente.
- Sauter en tournant.
- Galoper sur le côté.
- Sauter en avant sur un pied. Assurez-vous que votre genou est au-dessus de vos orteils.
- Sauter sur place.
- Sauter en arrière.
- Se lever en l'air. S'envoler!"



## Mouvement d'activité créative

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 3 personnes.
2. "Choisissez 2 sauts dans votre groupe."
3. "S'entraîner à faire ces sauts à l'unisson (exactement au même temps). Comment savoir quand sauter? Vous pouvez tous compter ensemble."
4. "Que dire de la manière dont on fait un canon (commencer à différent temps)? Personne 1 saute le premier, puis personne 2 et ensuite personne 3."
5. "Concevoir une danse avec 6 mouvements. Vous devez avoir deux différents sauts dans votre danse. Un doit être ensemble, et l'autre doit être fait en canon."
6. Accorder aux élèves approximativement 10 minutes pour s'exercer à leur danse.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous là où vous êtes."
8. Instruire le groupe à montrer sa danse à la classe.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

1. "S'allonger sur le dos."
2. "Fermer vos yeux."
3. "Prendre trois profondes inspirations et expirations."
  - Sentir vos pieds. Vous sentez comment ils se détendent et deviennent lourds.
  - Sentir votre jambe inférieure devenir aussi lourde.
  - Sentir votre jambe supérieure et hanche devenir lourdes.
  - Sentir votre ventre et poitrine se tirer vers le sol et devenir lourds.
  - Maintenant vos bras et épaules semblent être plus lourds aussi bien.
  - Imaginer que vous ne pouvez pas les lever du sol.
  - Détendre votre cou et votre tête.
  - Détendre vos muscles au visage. Votre visage ressemble maintenant à des gélées.
  - Rester détendu pendant un moment.
  - Maintenant, ouvrir seulement vos yeux et s'asseoir tout droit.
  - Votre corps a encore sa légèreté normale.
  - Sentir l'énergie que vous avez de la relaxation.



# Isolements et mouvement de qualité

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

## Nommer le jeu

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique.

### Comment jouer

Jouer la musique et instruire les élèves de courir sur le rythme. Donner une de ces instructions de mouvement toutes les 30 secondes:

1. Faire les actions de votre sport favori.
2. Courir à travers la forêt.
3. Sauter de différentes manières en vous déplaçant.
4. Ramper sur le côté sur le sol.
5. Courir et tourner, courir et tourner, courir et tourner.
6. Nager.
7. Marcher dans la glace.

## Bloquer et copier

Introduction  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours: "Bouger dans tous les sens que vous aimez, dans tout votre espace."
2. Arrêter la musique/tambours: "Bloquer! Ne pas bouger!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Arrêter la musique/tambours: "Prendre une pause!" "Une grande position de blocage créative. Utiliser les positions hautes et basses."
5. Répéter ce qui précède 5 fois.
6. "Copier la position de blocage de votre ami aussi rapidement que vous pouvez."
7. Jouer la musique/tambours: "Danser dans la salle."
8. Arrêter la musique/tambours: "Pause! Copier la position de blocage de votre ami aussi rapidement que vous pouvez."
9. Répéter ce qui précède 5 fois.

## Miroir miroir

Partie principale  
Durée: 10 min

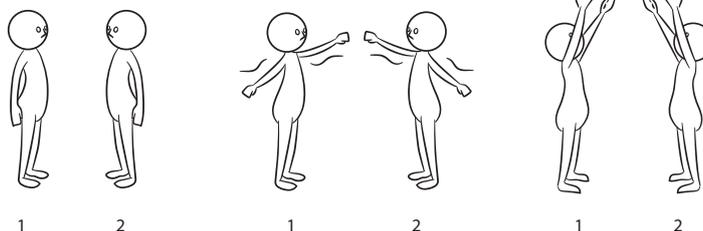
### Comment jouer

Deux partenaires se font face chacun. Un élève est la "personne" et l'autre le "miroir". Les mouvements doivent être lents (pas de mouvements rapides).

1. Se tenir face à votre partenaire avec un petit espace entre vous.
2. Choisir "la personne".
3. Jouer la musique lente/tambours: "Personne, montre n'importe quel mouvement lent."
4. "Miroir, copie les mouvements aussi précisément que tu peux."
5. Après 1 minute: "Faites un changement! Miroir, maintenant, tu guides. Fais des mouvements lents différents. Rassure-toi que ton partenaire t'imité bien."
6. Après 1 minute: "Changer encore les guides. Maintenant, arrêtez-vous encore et bougez seulement votre tête. Seuls les mouvements de tête sont permis."
7. "Seulement les mouvements de la partie supérieure du corps sont permis."
8. "Changer encore les guides."
9. "Utiliser la partie inférieure de votre corps."

## Miroir miroir

10. "Seulement des mouvements fluents et lents."
11. "Essayer de bouger aussi grandement que vous pouvez. Seulement les grands mouvements sont permis."
12. "Bouger saccadé! Bouger comme un robot!"
13. "Faire des mouvements de joie."
14. "Faire des mouvements de tristesse."
15. "Changer le guide."
16. "Prétendre que vous avez peur. Faire des mouvements comme si vous avez peur."



## Mouvement d'activité créative: Bouger à l'humeur

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire vos élèves: "Dans votre groupe, créer une danse quand vous montrez deux humeurs différentes: fâché et excité. Choisir 2 mouvements de colère et 3 mouvements d'excitation. Agencez-les ensemble dans une danse."
3. "Utiliser tout votre corps et expressions faciales."
4. Donner aux élèves 10 minutes de s'exercer.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



# Technique et repertoire de danse

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

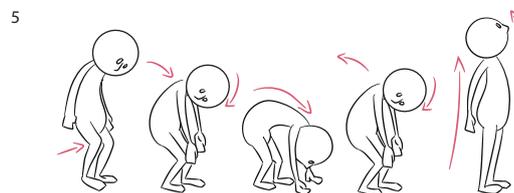
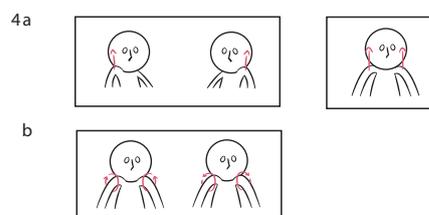
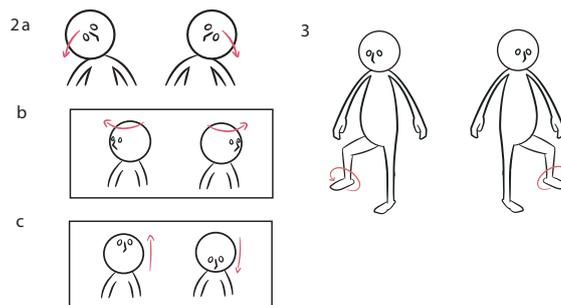
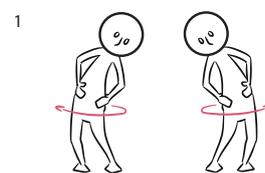
- Jouer/Chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

## Mobilisation et isolements

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. **Cerceaux:** Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec votre hanche. 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. Rouler le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encercler 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. **Épaules:**
  - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite levez votre épaule gauche de haut en bas. Répéter les 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 englutie.
  - Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
  - Inverser lentement et revenir en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.

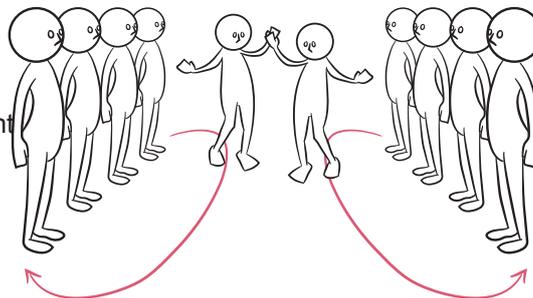


## Train des âmes

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Instruire les élèves de se tenir en deux lignes face à face. Espacer les deux lignes d'environ 1.5 mètre.
2. "Les deux élèves devant commencent. Les partenaires doivent se déplacer/danser ensemble dans l'espace entre les autres élèves jusqu'à la fin de la ligne."
3. "Quand vous arrivez à la fin, rejoignez les autres élèves et tenez-vous dans la ligne."
4. Les prochains partenaires devant vont faire de même.
5. Chaque couple doit avoir un tour.
6. "Changer le partenaire pour le prochain tour."
7. Attendez 8 comptes avant que le prochain groupe commence.



## Blocage numéro 1, 2 et 3

Partie principale  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

Jouer la musique/tambours. Instruire les élèves: "Bougez dans tous les sens que vous voulez au son du chant."

1. Arrêter la musique/tambours: "Blocage! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1!"
2. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
3. Arrêter la musique/tambours: "Position 1!"
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Blocage dans une différente position. C'est votre position 2. Rappelez-vous votre position 2!"
6. Jouer la musique/tambours: "Bougez sur le plancher."
7. Arrêter la musique/tambours: "Blocage sur le plancher. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Demander leur: "Pouvez-vous changer rapidement de votre position 1 à la position 2 à la position 3?"

## Activité créative de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. Diviser vos élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Choisir un sport. Choisir 4 différents mouvements pour dépeindre ce sport particulier. Ajouter 4 différents blocages des exercices précédents. Agencez-les pour créer une danse."
3. "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement à un autre. Ajouter une position de fin."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leurs propres séquences de danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe. Les élèves peuvent deviner le sport choisi après chaque performance.



# Copier et combiner les mouvements

Education physique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/Chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

## Bloquer et copier

Introduction  
Durée: 10 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours: "Bougez librement à la musique."
2. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez! Ne pas bouger!"
3. Répéter 5 fois ce qui précède.
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Pause!" (Une grande position de blocage créative, "utilisez vos bras et vos niveaux")
6. En tant qu'enseignant, choisir votre position favorite et instruire vos élèves: "Copier aussi rapidement que possible la position de ... (nom d'un élève)."
7. Jouer la musique/tambours: "Dansez!"
8. Arrêter la musique/tambours: "Pause!"
9. Répéter 10 fois ce qui précède. Choisir un élève différent à chaque fois.

## Danse de déplacement en cercle

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Se tenir dans un grand cercle.
2. Choisir un élève pour aller au centre du cercle et faire un mouvement.
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement et se déplacer/bouger à droite pendant 16 comptes."
4. Laisser l'élève au centre choisir le prochain élève à aller au centre.
5. Répéter le jeu, mais cette fois: "Bouger à gauche pendant 16 comptes."
6. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves passent au centre du cercle. Les élèves doivent se déplacer chaque fois qu'ils copient le mouvement."



## Danse de groupe

Introduction  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe de concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit pouvoir proposer un mouvement. Votre danse doit avoir 5 mouvements au total. Un mouvement par élève du groupe."
3. Donner 15 minutes aux élèves pour concevoir leur danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



## Les noms ont un rythme

- Applaudissez les sons courts et longs de vos noms.
- Pouvez-vous tirer vos bras sur les rythmes?
- Est-ce que vous et votre partenaire pouvez bouger au rythme? (par exemple, Lu-san-da)
- Pouvez-vous balancer vos bras au rythme?
- Pouvez-vous déplacer votre poitrine d'avant en arrière au rythme?
- Que diriez-vous de tourner au rythme du nom?
- Combinez votre nom et celui de votre partenaire pour former un rythme plus long. Par exemple, Nokhanyo (-- -----) et Sandisile (-- -- ----- --).
- Concevoir une danse au rythme des deux noms.
- Donner aux joueurs un peu de temps pour concevoir leur danse.
- Après 4 minutes: Rejoignez un autre groupe!
- Dans votre groupe de 4, rejoignez les noms et les danses ensemble pour former une longue danse.
- Donner aux joueurs environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
- C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes dans votre groupe.
- Demandez à chaque groupe de montrer sa danse à la classe.

## Réponse rythmique

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. "Voyez si vous pouvez danser sur les sons courts et longs (le rythme) du tambour."
2. Battre/applaudir au rythme des mots suivants:
  - Fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Pastèque, pastèque, pastèque, pastèque.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Voiture, voiture, voiture, voiture.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Hôpital, hôpital, hôpital, hôpital.
  - Etc.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions d'une voix calme.

1. Fermez vos yeux. Allongez-vous à plat sur votre dos et imaginez:
  - Vous êtes allongé sur une surface chaude.
  - Elle est très douce et lisse comme du sable.
  - Soudain, vos bras commencent à se sentir très légers. Plus léger, léger jusqu'à ce qu'ils commencent à flotter dans les airs.
  - Vos jambes deviennent légères, si légères qu'elles se soulèvent du sol.
  - Votre poitrine et votre estomac se sentent légers et légers.
  - Qu'est-ce que c'est? Soudain, vous voyez que vous flottez dans les airs. Flottez à votre endroit préféré.
  - Respirez lentement, expirez lentement.
  - Respirez lentement, expirez lentement.
  - Déplacez doucement vos bras pour faire flotter votre corps vers la salle de classe.
  - Vous commencez à descendre à nouveau au sol.
  - Votre estomac et votre poitrine redeviennent lourds lorsque vous touchez le sol.
  - Vos jambes ont de nouveau un poids.
  - Vos bras retombent sur le sol.
  - Vous sentez le poids de tout votre corps se détendre à travers le sol.
2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou bourdonner une mélodie lente.



# Percussion du corps

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter un chant de votre choix.
- Jouer à une cadence ou rythme de votre choix.

## Jeu de nom

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

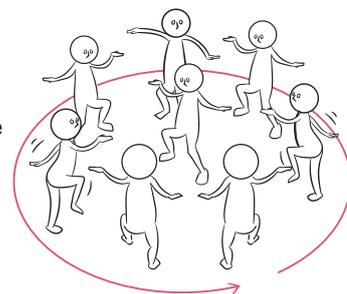
1. Former un cercle.
2. L'enseignant dit votre nom, et montre au joueur un mouvement.
3. Les joueurs doivent: "Venir, copier mon mouvement et dire mon nom en même temps."
4. Demandez à la personne suivante dans le cercle: "Maintenant, c'est à votre tour! Dites votre nom et montrez votre mouvement préféré."
5. Dites aux joueurs: "Venez, laissez-nous copier le mouvement et dites le nom tous ensemble."
6. Demandez au joueur suivant dans le cercle. Chaque joueur doit avoir une chance de dire son nom et de montrer son mouvement préféré à la classe.

## Cercle de dance

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Former un cercle.
2. Choisissez un joueur pour aller au milieu du cercle: "Faites un mouvement!"
3. Les joueurs doivent: "Copier le mouvement et voyager/se déplacer vers la droite 16 fois."
4. Laissez le joueur choisir le prochain joueur à aller au milieu.
5. Répétez le jeu, mais cette fois: "Déplacer/voyager vers la gauche 16 fois."
6. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine de joueurs aient eu la chance d'entrer dans le cercle. Les joueurs doivent voyager chaque fois qu'ils copient le mouvement.



## Percussion corporelle en cercle

Partie principale  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. Former un cercle.
2. "Faites votre propre petite danse avec des sons. Vous pouvez utiliser vos doigts, vous cogner les cuisses, taper des pieds, siffler, tout ce que vous voulez!"
3. En tant qu'enseignant, vous commencez. "Sauter, applaudir, sauter et applaudir!"
4. Laissez les joueurs le faire avec vous.
5. Demandez au joueur à côté de vous d'entrer dans le cercle. "Faites votre propre petite danse avec des sons."
6. Chaque joueur doit créer une danse différente avec des sons.

# Activité créative de groupe

Partie principale  
Durée: 15 min

## Comment faire

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. "Aujourd'hui, vous allez faire une danse en utilisant les verbes: sauter et applaudir."
3. "Choisissez 3 façons différentes de taper et 3 façons différentes de sauter. Coordonnez ces mouvements ensemble pour faire une danse. Vous aurez un total de 6 mouvements."
4. Après 5 minutes: "Pouvez-vous ajouter 1 mouvement itinérant quelque part dans votre danse?"
5. Donnez aux joueurs 15 minutes pour travailler sur leur propre danse.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



# Isolements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser un tambour ou jouer un chant à partir du CD.
- Battre le tambour selon votre cadence et rythme.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. Former un cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

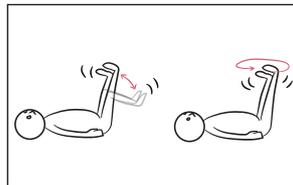
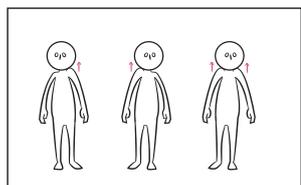
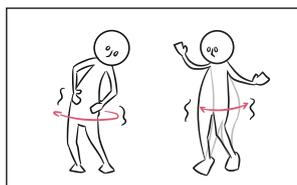
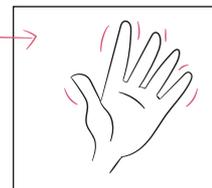
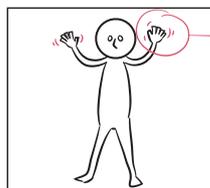
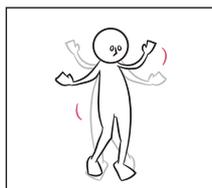
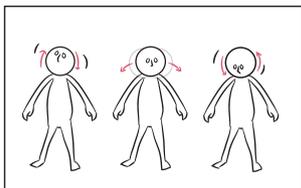
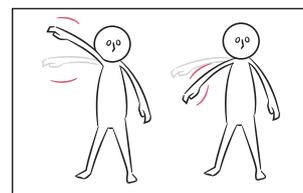
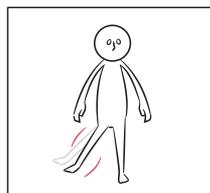
## Echauffement d'isolements

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment bouger

1. Jouer le tambour à une cadence rapide ou jouez une chanson rapide.
2. "Écoutez attentivement pour entendre vos instructions."
3. Donner aux joueurs environ 30 secondes pour explorer chaque mouvement:

- "Danser avec une seule jambe."
- "Danser avec un seul bras, haut et bas."
- "Danser avec la tête seule, haute, moyenne et basse."
- "Danser avec tout votre corps."
- "Danser avec les doigts seulement."
- "Danser avec votre hanche seulement."
- "Danser avec vos épaules seulement."
- "S'allonger sur le dos et danser avec les jambes seulement."
- "Danser avec tout votre corps."



## Jeu de l'atome

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

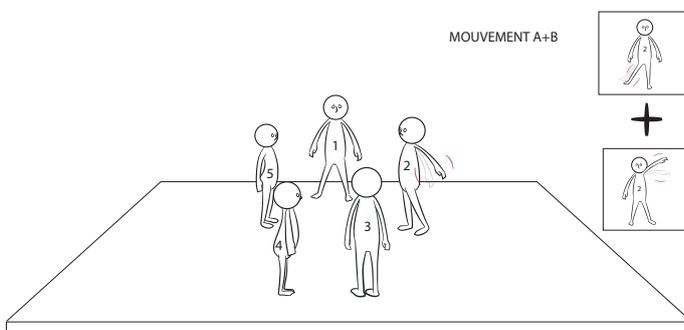
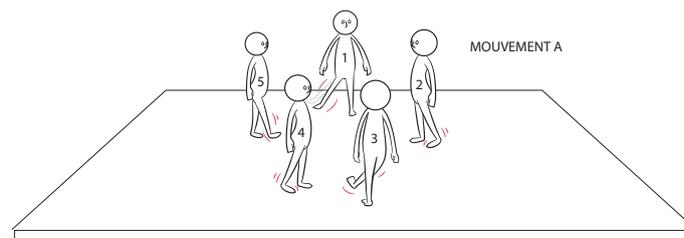
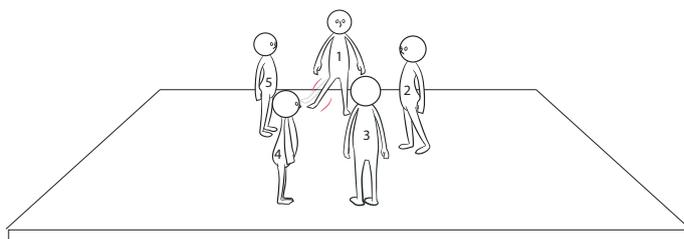
1. Laissez un joueur battre le tambour à n'importe quel rythme et arrêter quand bon lui semble.
2. "Lorsque la musique s'arrête, vous devez vous mettre en groupes et suivre les instructions."
3. Les instructions que vous pouvez donner chaque fois que la musique s'arrête:
  - Groupes de 3: "Immobile! Une seule main et deux pieds touchant le sol."
  - Groupes de 3: "Une main et deux pieds."
  - Groupes de 4: "Trois pieds, deux mains et un genou."
  - Groupes de 4: "Deux mains et un pied."
  - Groupes de 2: "Un pied et deux mains."
  - Groupes de 5: "Une tête, trois pieds, deux coudes et quatre mains."

# Copier et ajouter

Partie principale  
Durée: 20 min

## Comment jouer

1. Répartissez les joueurs en groupes de 5 élèves.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous des numéros 1 à 5."
4. "Aujourd'hui, vous devez choisir une partie du corps (par exemple un pied, une jambe, une main, un doigt ou orteil) et faire un mouvement avec ce corps."
5. "Personne 1, choisissez votre partie du corps et montrez votre mouvement."
6. "Groupe, copie le mouvement."
7. "Personne 2, répéter le mouvement 1 avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copie les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commence depuis le début. Fais les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter ton propre mouvement."
10. Chaque personne doit obtenir un tour pour ajouter un mouvement à la séquence, par exemple: Personne 1: agiter le bras. Personne 2: agiter le bras, agiter une jambe. Personne 3: agiter le bras, agiter une jambe, tourner la hanche. Personne 4: commencer depuis le début (faire les mouvements 1, 2 et 3, avant d'ajouter votre propre mouvement." Personne 5 doit faire la même chose.
11. Une fois que les joueurs ont terminé l'activité, instruisez-les: "Créez une courte danse avec vos 5 mouvements."
12. Donnez-leur environ 3 minutes pour pratiquer leur danse. "C'est l'heure du spectacle!"
13. "Asseyez-vous à vos places, dans votre groupe."
14. Chaque groupe doit avoir une chance de montrer sa danse à la classe.



## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions d'une voix calme:

1. Fermez les yeux.
2. Sentez:
  - Vos doigts pendent du côté de votre corps. Déplacez-les un peu. Arrêtez et détendez-les. Sentez le poids tirer vers le sol.
  - Sentez que tout votre bras est suspendu et que le poids tire de vos épaules. Déplacez votre bras un peu et détendez-vous.
  - Sentez votre tête allongée sur votre cou. Tirant vers votre poitrine. Sentez où votre tête et votre cou sont connectés.
  - Ne bougez que légèrement votre hanche et sentez votre colonne vertébrale bouger dans votre dos. Imaginez que vous tracez une ligne le long de votre colonne vertébrale.
  - Ressentez comment le haut de votre corps pèse sur vos jambes.
  - Déplacez un peu vos genoux et ressentez la réaction du haut du corps.
  - Sentez maintenant vos pieds. Tout le poids de votre corps repose sur la plante de vos pieds.
  - Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou émettre une mélodie lente.
3. Respirez pendant 8 comptes, retenez votre souffle pendant 4 comptes et expirez pendant 8 comptes.



# Formes

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utilisez des percussions ou jouez la chanson Touch du CD.
- Tambouriner à n'importe quelle cadence et à n'importe quel rythme.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

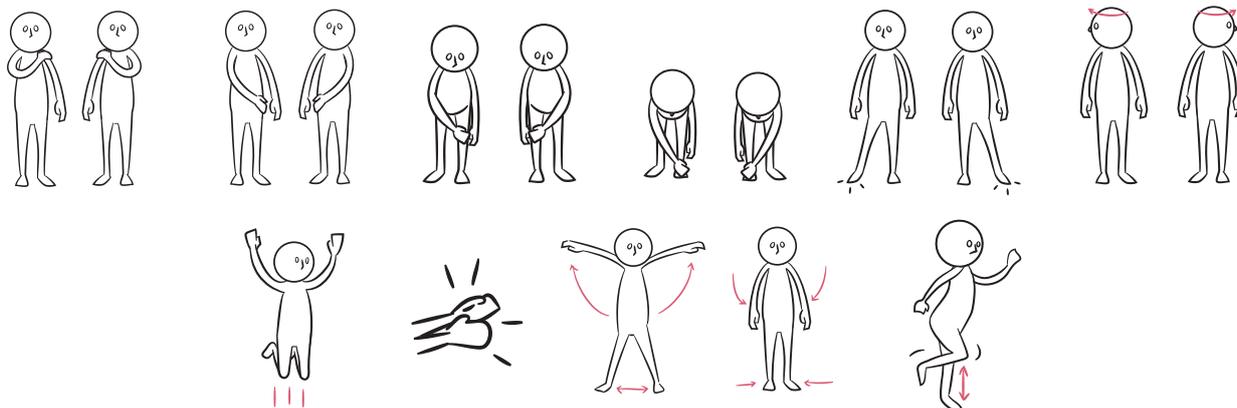
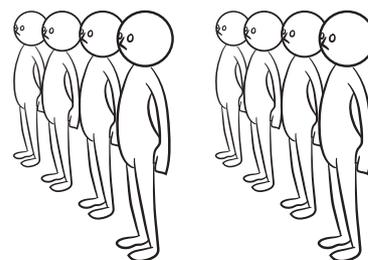
1. Former un cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

## Echauffement

Introduction  
Durée: 5 min

## Comment jouer

1. "Formez 2 lignes. Chaque joueur doit avoir un partenaire. Un joueur face au dos de son 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 quatre fois vos épaules.
  - Touchez votre hanche, une main à la fois, sur votre corps.
  - Touchez vos propres genoux, une main à la fois, à travers 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!
  - Applaudissez!
  - Sauts d'étoiles! (Sautez les pieds ouverts, sautez les pieds fermés. Ouvrez les bras en sautant, laissez tomber vos bras sur votre corps lorsque vous sautez de près)
  - Courez sur place.
  - Répétez toute la séquence depuis le haut.
3. Utilisez le tambour ou jouez la chanson Touch du CD.



# Préparation

## Tambours

Touchez votre épaule à gauche  
Touchez votre épaule à droite  
Maintenant, faisons-le deux fois  
Touchez, touchez, gauche  
Touchez, touchez, droite

Touchez votre hanche à gauche  
Touchez votre hanche à droite  
Maintenant, faisons-le deux fois  
Hanche gauche, hanche droite

Les mains sur vos genoux maintenant  
Tenez-les là  
Croisez-les, si vous osez  
Les mains sur vos genoux maintenant  
Tenez-les là  
Croisez-les, si vous osez

Atteignez vos pieds maintenant  
Touchez vos orteils  
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils  
Atteignez vos pieds maintenant  
Toucher vos orteils  
Pied gauche, pied droit, toucher ces orteils

Appuyez sur votre pied gauche sur le côté  
Appuyez sur votre pied droit sur le côté  
Appuyez sur votre pied gauche sur le côté  
Appuyez sur votre pied droit sur le côté

Tournez la tête d'un côté et d'autre  
A gauche et à droite  
Tournez la tête d'un côté et d'autre  
A gauche et à droite

## Chanson du CD

Suivez les instructions de la chanson.

Sautons en avant, sautons  
A droite maintenant, sautons  
Sautons en arrière, sautons  
A gauche maintenant, un grand saut!

Applaudissez des mains maintenant, 1-2-3-4  
Applaudissez des mains maintenant  
Applaudissez encore  
Frappez vos genoux maintenant, 1-2-3-4  
Frappez vos genoux maintenant, encore

Secouez votre fesse, 1-2-3-4  
Secouez - secouez - secouez et remuez  
Tamponnez vos pieds maintenant, 1-2-3-4  
Tamponnez, tamponnez, tamponnez sur le sol

Prêt pour un saut d'étoile?  
Sautez, sautez, sautez, sautez  
Ouvrez plus large et laissez-nous sauter  
Sautez, sautez, sautez, sautez

Marchez comme une tortue, très lentement  
Voyez avec quelle lenteur vous pouvez aller  
Marchez comme une tortue, très lentement  
Voyez avec quelle lenteur vous pouvez aller

Soyez un lapin, accélérez  
Plus rapide, plus vite, vite-vite  
Maintenant, sois un lapin, accélère-le  
Plus rapide, plus vite, vite-vite

Maintenant, nous avons fait cette chanson drôle  
Toucher, sauter, s'amuser  
Applaudir, rire toute la journée  
Temps de fête pour tout le monde  
Touchez, touchez!

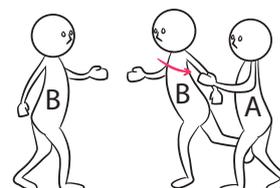
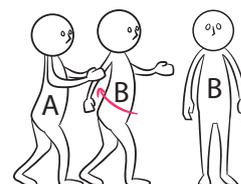
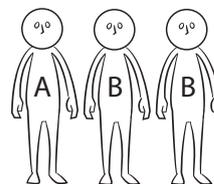
# L'artiste et son argile

Partie principale  
Durée: 15 min

## Comment jouer

"Savez-vous qu'un artiste utilise de l'argile pour faire des sculptures. Aujourd'hui, vous allez tous être des artistes."

A: ARTISTE  
B: SCULPTURES EN  
ARGILE



1. Placer les joueurs en groupes de trois élèves.
  2. "Choisissez un artiste pour chaque groupe."
  3. "Artistes, vous devez créer votre chef-d'œuvre."
  4. "Les deux autres joueurs ne peuvent bouger que lorsque l'artiste les déplace."
  5. "Artistes, vous pouvez bouger les deux autres joueurs."
  6. "Groupe, vous devez-vous rappeler de vos positions."
  7. "Créer une sculpture de quelqu'un allant chercher de l'eau."
  8. "Créer une sculpture de deux personnes jouant à l'extérieur."
  9. "Changez d'artiste."
  10. "Créer une sculpture de deux personnes faisant leurs devoirs."
  11. "Créer une sculpture d'un éléphant."
  12. "Changez d'artiste."
  13. "Créer une sculpture d'un match de boxe."
  14. "Créer une sculpture d'un âne."
  15. "Créer une sculpture d'une bicyclette."
  16. Une fois que tous les élèves ont sculpté toutes ces positions, jouez un jeu avec eux.
  17. "Dans votre groupe, voyez à quelle vitesse vous pouvez aller dans votre positions:"
- Quelqu'un va chercher de l'eau.
  - 2 personnes faisant leur devoirs.
  - Un éléphant.
  - Un âne.
  - Une bicyclette.
  - Un match de boxe.

## Activité créative de mouvements

Partie principale  
Durée: 10 min

## Comment jouer

1. "Rejoignez un autre groupe."
2. "Voyez si vous pouvez construire un éléphant avec 6 personnes."
3. "Construisez une automobile avec 6 personnes."
4. "Construisez un train avec 6 personnes."
5. "Construisez un avion avec 6 personnes."
6. "Construisez une araignée avec 6 personnes. Voyez si vous pouvez faire marcher votre araignée."
7. En tant qu'enseignant, choisissez 3 ou 4 des groupes les plus créatifs et demandez aux joueurs de regarder leurs sculptures.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions avec une voix calme.

1. "Fermez les yeux."
2. "Imaginez:"
  - Vous êtes allongé sur l'aire de jeu et regardez vers le ciel.
  - Vous ressentez un vent qui tourne dans les airs.
  - Imaginer que vous pouvez chevaucher sur le vent.
  - Souffler dans les hautes herbes, en faisant des formes amusantes.
  - Marcher le long de la rivière et éclaboussez d'eau avec votre force.
  - Chevaucher le vent vers les arbres en secouant les feuilles et les papillons.
  - Faire tourner et tournez avec le vent à travers le sable.
  - Sentir comment le vent vous ramène à votre école et vous dépose doucement.
  - Merci pour la balade.
  - Ouvrez les yeux.
3. "Respirez pendant 8 comptes, retenez votre souffle pendant 4 comptes et expirez pendant 8 comptes."



# Rythmes d'isolement

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Pas besoin d'accompagnement.

## Rituel d'intro

Introduction

Durée: 5 min

1. Tenez-vous en cercle.
2. Saluez l'élève debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

## Réponses rythmiques

Introduction

Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Voyez si vous pouvez danser sur les sons courts et longs (le rythme) du tambour."
2. Battre/applaudir au rythme des mots suivants:
  - Fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve, fleuve.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Pastèque, pastèque, pastèque, pastèque.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves, samp et fèves.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Voiture, voiture, voiture, voiture.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.
  - Hôpital, hôpital, hôpital, hôpital.
  - Continuez le rythme pendant 1 minute et laissez les joueurs explorer différents mouvements.

## Les mots ont du rythme

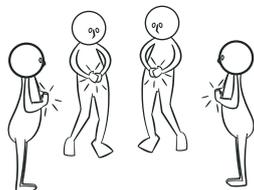
Partie principale

Durée: 25 min

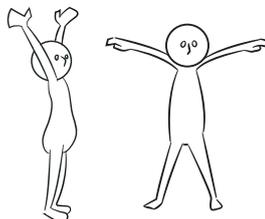
### Comment jouer

1. "Les mots ont un rythme. Le rythme est une combinaison de sons longs et courts. Pouvez-vous applaudir le rythme de votre plat préféré?"
  - Qu'en est-il pomme? Si on applaudissait pomme, il a un son moyens: Pomme (---).
  - Qu'en est-il patate? Dites le mot à haute voix et applaudissez. Patate (--- ---- ----).
  - Quel aliment n'aimes-tu pas? Combien de sons longs et courts ce mot a-t-il?
2. "Trouver un partenaire."
3. "Répétez les noms de nourritures que vous aimez quelques fois, et dites-les à voix haute."
4. "Applaudissez les sons courts et longs de vos noms."
5. "Pouvez-vous bouger vos bras sur les rythmes?"
6. "Est-ce que vous et votre partenaire pouvez bouger au rythme?" (par exemple, poulet)

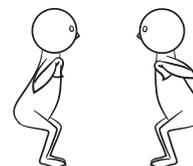
4. KA - ZI (  )



5. Carotte

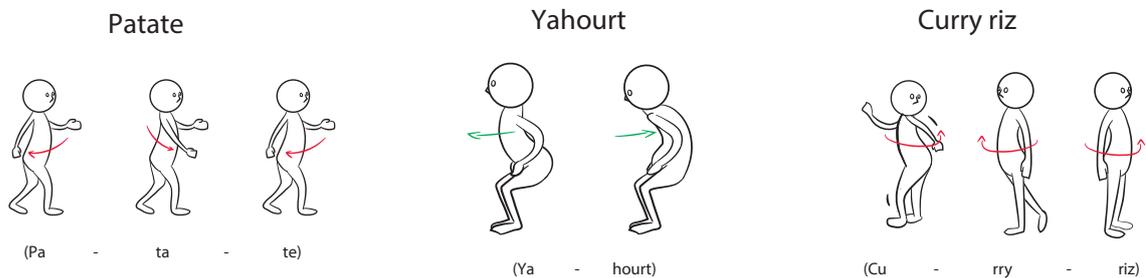


6. Poulet



## Les mots ont du rythme

7. "Pouvez-vous balancer vos bras au rythme?"
8. "Pouvez-vous déplacer votre poitrine d'avant en arrière au rythme?"
9. "Que diriez-vous de tourner au rythme du nom?"
10. "Combinez votre nourriture préférée et la nourriture préférée de votre partenaire pour former un rythme plus long. Par exemple, "patate douce" et "curry et riz". Concevez une danse au rythme des deux aliments."
11. Donnez aux élèves un peu de temps pour concevoir leur danse.
12. Après 4 minutes: "Rejoignez un autre groupe."
13. "Dans votre groupe de 4, joignez les noms et les danses ensemble pour former une longue danse."
14. Donner aux joueurs environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
15. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes dans votre groupe."
16. Demander à chaque groupe de montrer sa danse à la classe.



## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions avec une voix calme.

1. "Fermez les yeux. Allongez-vous et imaginez:"
  - Vous êtes allongé sur une surface chaude.
  - Il est très doux et lisse comme le sable.
  - Soudain, vos bras commencent à être très légers. Plus léger, léger jusqu'à ce qu'ils commencent à flotter dans l'air.
  - Vos jambes deviennent également claires. Plus léger. Vous pouvez sentir comment ils sont soulevés du sol.
  - Votre poitrine et votre estomac sont légers et ne pèsent pas.
  - Qu'est-ce que c'est? Tout à coup, vous voyez que vous flottez dans les airs, près du sol.
  - Après quelques instants, vous recommencez à descendre.
  - Lentement et doucement, votre corps touche le sol.
  - Votre estomac et votre poitrine redeviennent plus lourds et vous ressentez que vous touchez la surface.
  - Maintenant, vous sentez le poids de vos jambes.
  - Même vos bras reviennent au sol.
  - Vous sentez votre propre poids se presser contre le sol à nouveau.
2. "Respirez pendant 8 comptes, retenez votre souffle pendant 4 comptes et expirez pendant 8 comptes."



# Direction et cadence

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Jouer/chanter toute chanson de votre choix.
- Jouer selon la cadence et rythme de votre choix.

## Bouger! Mais comment?

Introduction  
Durée: 5 min

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

### Comment bouger

Jouez de la musique/tambours, et instruisez les élèves: "Dansez autour de l'aire de jeu." Donnez l'une des instructions de mouvement suivantes toutes les 30 secondes:

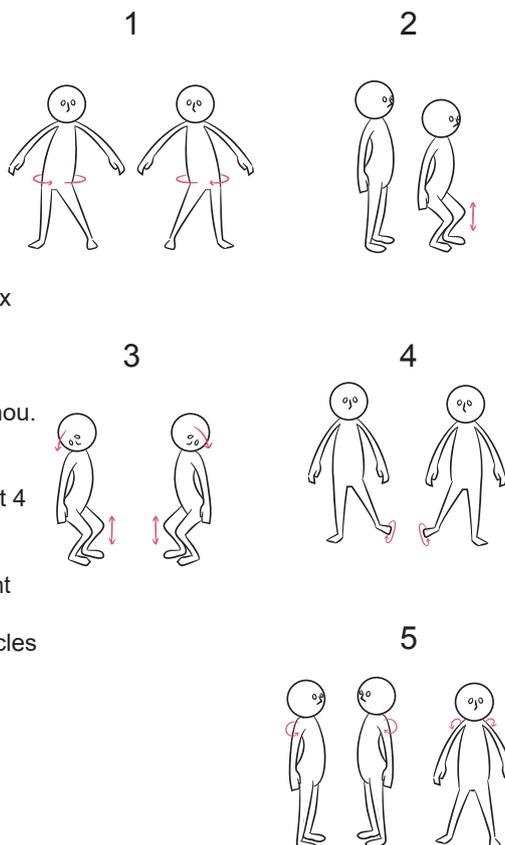
1. Volez comme un avion.
2. Courez sur la glace.
3. Faites un train.
4. Courez vers le bus.
5. Conduisez votre voiture.
6. Allongez-vous sur votre dos et pédalez un vélo.
7. Marchez sous l'eau.
8. Nagez en arrière.
9. Marcher pieds nus sur des pierres.
10. Marchez avec une épine dans le pied.

## Mobilisation et isolements

Partie principale  
Durée: 10 min

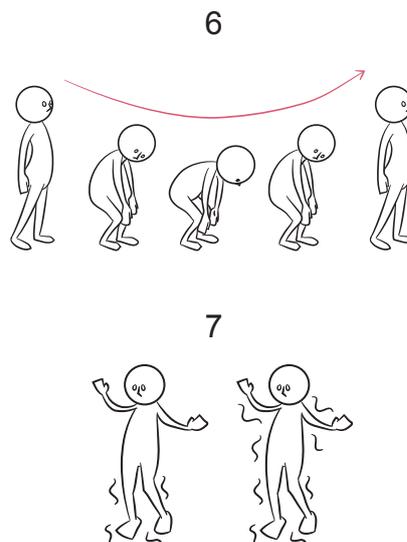
### Comment bouger

1. **Cerceaux:** Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceaux avec votre hanche. Encerclez 5 fois dans une direction, puis 5 fois dans l'autre direction.
2. **Genoux fléchis:**
  - a. Restez debout, les pieds écartés.
  - b. Pliez doucement vos genoux, en prenant appuis légèrement sur vos orteils.
  - c. Etirez doucement vos genoux.
  - d. Gardez la posture haute pendant que vous faites fléchir les genoux
  - e. Répétez les fléchissements des genoux 8 fois.
3. **Mouvements du cou:**
  - a. Continuez avec les rebonds du genou et essayez d'ajouter les mouvements de votre cou pendant que vous faites rebondir le genou.
  - b. Fléchir les pendant que vous:
    - i. Regardez droit devant, pendant 8 temps.
    - ii. Déposez votre oreille droite sur votre épaule droite pendant 4 temps.
    - iii. Regardez droit devant, pendant 8 temps.
    - iv. Déposez votre oreille gauche sur votre épaule gauche pendant 4 temps.
4. **Torsion de la cheville:** Soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles pendant que vous gardez encore la jambe et le genou. Encerclez vos chevilles 5 fois dans une direction et 5 fois dans l'autre direction. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
5. **Epaules:**
  - a. Roulez votre épaule droite en arrière 4 fois.
  - b. Roulez votre épaule gauche en arrière 4 fois.
  - c. Roulez les deux épaules simultanément 4 fois.
  - d. Répétez les mouvements (a.) à (c.) en roulant les épaules en avant.



## Mobilisation et isolements

6. Abaissez-vous:
  - a. Débout, avec les jambes légèrement écartées selon la posture ci-dessus.
  - b. Détendez-vous et pliez les genoux, en prenant appui sur vos orteils.
  - c. Allongez votre colonne vertébrale même si vos genoux sont légèrement pliés.
    - i. Laissez lentement tomber votre menton sur votre poitrine.
    - ii. Tendez vos bras et votre corps en avant.
    - iii. Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête engouffrée.
    - iv. Roulez lentement votre corps jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
  - d. Répétez le roulement vers le bas et vers le haut 8 fois.
    - i. Pliez les genoux.
    - ii. Gardez la tête engouffrée.
    - iii. La dernière chose à venir est votre tête.
    - iv. Allongez votre colonne vertébrale au plafond, épaules vers le bas.
  - e. Répétez le roulement vers le bas et vers le haut 8 fois.
7. Se lever:
  - a. Secouez votre corps et vos bras.
  - b. Secouez vos pieds, vos genoux et vos jambes.



## Aller au rythme

Partie principale  
Durée: 5 min

**Accompagnement:** Jouer la musique/tambours.

### Comment bouger

Jouez de la musique/tambours. Instruisez les joueurs: "Dansez comme vous voulez, parcourez toute l'aire de jeu." Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 15 secondes:

1. Danser en arrière.
2. Danser sur le côté.
3. Basculer entre la danse en avant, en arrière et sur le côté. Vous pouvez décider quand vous voulez changer de direction.
4. Danser lentement.
5. Basculer entre danser lentement et danser vite. Vous décidez quand vous voulez changer votre vitesse.
6. Ajoutez une position de blocage tous les 8 points. Alors, danse et pause pendant 3 secondes. Tomber et rouler sur le sol entre vos mouvements.
7. Combinez toutes les actions: en arrière/en avant/sur le côté, changez de rythme, tombez, arrêtez et allez.

## Activités créatives de groupe

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment faire

Divisez la classe en groupes de 5 élèves. Demandez aux joueurs de créer une séquence de danse en suivant les instructions suivantes:

1. Choisissez 4 mouvements différents de votre choix.
2. Deux mouvements doivent être lents et deux mouvements doivent être rapides.
3. Ajoutez 2 directions différentes à la danse.
4. Accordez vos mouvements ensemble pour avoir une séquence fluide. Ajouter un mouvement de fin.
5. Donnez aux joueurs 10 minutes pour pratiquer.

## Repos

Relaxation  
Durée: 10 min

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



# Développement de la créativité et des formes

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Utiliser des tambours ou une chanson de votre choix.
- Jouer selon votre rythme et cadence.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

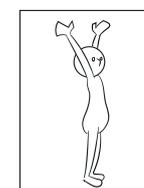
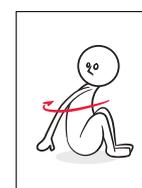
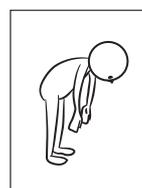
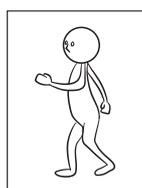
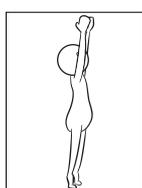
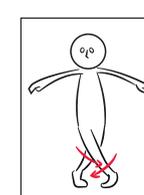
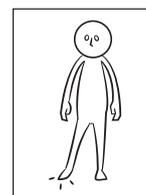
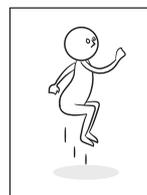
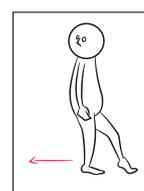
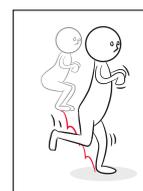
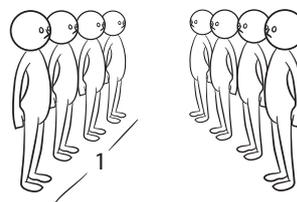
1. Se tenir en cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

## Se mirer

Introduction  
Durée: 5 min

### Comment jouer

1. "Se tenir dans deux lignes face à face."
2. "Choisissez un chef et un miroir."
3. "Miroir, vous devez refléter votre chef."
4. "Chef, suivez mes instructions."
  - "Glisser sur le côté." (8x) "Miroir, n'oubliez pas de refléter les pieds, le corps, la tête et les bras de votre chef."
  - "Galoper de l'autre côté." (8x)
  - "Lentement, sur la pointe des pieds en arrière." (8x)
  - "Faire un mouvement." (8x)
  - "Tamponnez, tamponnez, tamponnez."
  - "Mouvement croisé."
  - "Faire un mouvement rapide."
  - "S'étirer lentement."
  - "Faites tout autre mouvement lent."
  - "Lentement, s'affaisser au sol."
  - "Tourner sur le sol."
  - "Tirez sur vos bras!"
  - "Changer de rôle! Chef, tu es maintenant miroir."
  - Répétez les instructions ci-dessus.



## Jeu de pose

Partie principale  
Durée: 10 min

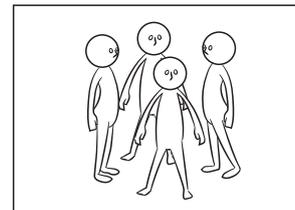
### Comment jouer

1. Batta le tambour ou jouer n'importe quelle chanson. Arrêtez et démarrez le rythme souvent.
2. "Dansez dans la pièce, lorsque le rythme s'arrête, vous devez former un groupe et vous positionner au sein de votre groupe. Gardez chaque position pendant au moins 8 temps. Ecoutez attentivement chaque instruction.
3. Jouez et arrêtez le rythme en lisant une instruction différente chaque fois que la musique s'arrête:
  - Groupes de 3. Triangle.
  - Groupes de 4. Diamant.
  - Groupes de 5. Se coucher au sol et faire un grand cercle.
  - Groupes de 6. Faire une étoile avec tous vos bras.
  - Groupes de 2. Faire un coeur.

# Scènes de mots d'action

Partie principale  
Durée: 15 min

## Comment jouer



A: FOOTBALLEUR

B: BALLE

C: GARDIEN DE BUT

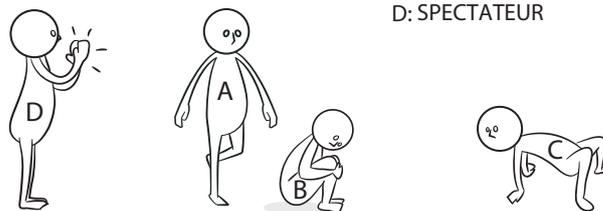
D: SPECTATEUR

- Placer les joueurs en groupes de 4 élèves.
- "Concevons une image (scène) pour chaque phrase d'action."
  - Si je dis que la première phrase d'action est "ramasser les ordures", de quoi s'agit-il?
    - Personne 1 ramasse les ordures.
    - Personne 2 fait semblant d'être la poubelle.
    - Personne 3 est un sac en plastique noir.
    - Personne 4 peut être le chauffeur de camion qui ramasse les ordures.
  - Que diriez-vous de jouer au football? Les 4 choses de cette scène pourrait être:
    - Un footballeur
    - Une balle.
    - Un gardien de but.
    - Le spectateur.

- "Dans votre groupe, penser à 4 choses à créer pour une scène pour les actions suivantes."

Faire son devoir de maison.

- Donner aux joueurs du temps pour comprendre la scène (et leurs mouvements).
- Répétez votre mouvement pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.



Peindre un tableau.

- Donnez du temps aux joueurs pour comprendre leur scène (et leurs mouvements).
- "Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes."
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

Suspendre le linge à sécher.

- Donnez du temps aux joueurs pour comprendre leur scène (et leurs mouvements).
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

- "Dans votre groupe, choisissez votre scène préférée du jour. Chaque scène comporte trois mouvements (un mouvement par personne). Laissez tous les membres de votre groupe faire les trois mouvements ensemble, comme une danse."
- "Répétez la danse 4 fois."
- Après 2 minutes: "Choisissez une autre scène du jour. Une deuxième scène que vous avez aimée."
- "Laissez tous les membres de votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."
- "Répétez la danse 4 fois."
- Après 2 minutes: "Ajouter les 6 mouvements ensemble pour faire une longue danse."
- Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter différents niveaux à votre danse?"
- Donner du temps aux joueurs pour pratiquer. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous là où vous êtes dans votre groupe."
- Que chaque groupe ait son tour pour montrer sa danse à la classe.

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

## Comment s'étirer

En tant qu'enseignant, lisez ces instructions à voix calme:

- Fermez les yeux.
- Imaginez:
  - La couleur bleue.
  - L'eau, le ciel, un oiseau, un papillon des fleurs bleues.
  - Et si votre maison était bleue?
  - Porte bleue, fenêtre bleue, pots bleus, matelas bleu, feu bleu.
  - Imaginez que vous êtes dans votre maison bleue.
  - Soudain, tout votre corps devient bleu. Vos doigts, mains, bras, épaules, corps, jambes, pieds et orteils.
- Même tes parents et tes frères et sœurs sont soudainement bleus.
- Un vent léger souffle dans les rues. Et souffle toutes les couleurs à nouveau.
- Tout est à sa couleur normale à nouveau.
- Respirez pendant 8 temps, retenez votre souffle pendant 4 temps et expirez pendant 8 temps.
- Répétez la respiration profonde 3 fois.



# Isolements

Bouger-à la-musique: phase intermédiaire

## Accompagnement

- Tambours.
- Battre selon votre cadence rythme.

## Rituel d'intro

Introduction  
Durée: 5 min

1. Se tenir en cercle.
2. Saluer le joueur debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix.

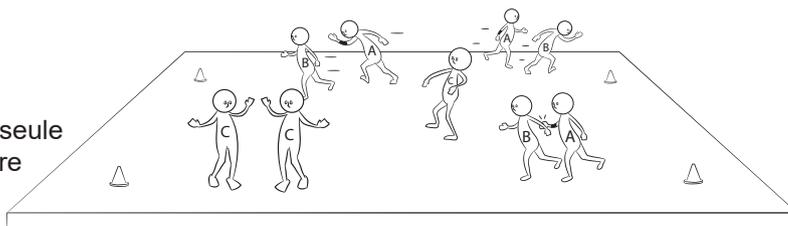
## Se toucher

Introduction  
Durée: 5 min

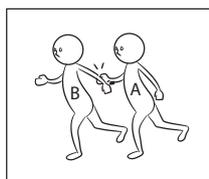
### Comment jouer

1. Choisissez 2 ou 3 chefs.
2. Les chefs doivent toucher les autres membres de la classe sur une partie du corps en particulier.  
Si vous êtes touché, vous devez bloquer.
3. La partie du corps qui a été touchée est la seule partie qui peut bouger. C'est-à-dire que si votre jambe a été touchée, tout doit bloquer sauf votre jambe.

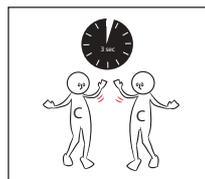
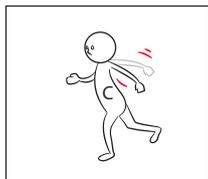
A: CHEFS/ATTRAPEURS  
B: COUREURS  
C: GELE  
D: LIBRE



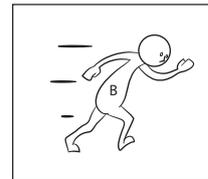
4. Vous pouvez libérer quelqu'un en copiant sa position de gel et en la maintenant pendant 3 secondes.
5. Après 2 minutes, changez de chefs.



=



=



## Mouvements favoris

Partie principale  
Durée: 15 min

### Comment jouer

1. "Trouver un partenaire."
2. "Avec votre partenaire, choisissez vos 2 mouvements préférés avec le haut du corps. En d'autres termes, vous ne pouvez utiliser que vos bras, vos mains, votre poitrine, votre tête ou vos épaules."
3. Donner aux joueurs le temps de réfléchir.
4. "Maintenant, choisissez vos 2 mouvements préférés avec votre bas du corps. En d'autres termes, vous ne pouvez utiliser que votre hanche, vos jambes, vos pieds, vos genoux et vos orteils."
5. Donner aux joueurs le temps de réfléchir et d'être précis.
6. "Rejoignez un autre groupe."
7. "Apprenez vos 4 mouvements favoris à votre partenaire."
8. "Ajoutez vos 8 mouvements ensemble pour faire une danse."
9. Après 3 minutes: "Ajoutez un mouvement de fin." C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes.
10. Demandez à chaque groupe de montrer sa danse.

## Style libre

Partie principale  
Durée: 10 min

### Comment jouer

1. Laissez quelqu'un tambouriner à n'importe quelle cadence et à n'importe quel rythme.
2. "Tenez-vous à votre place. En style libre!" "Dansez au son de la musique seulement avec le haut de votre corps." "Dansez au son de la musique seulement avec le bas de votre corps."
3. Faites des groupes de 6 élèves.
4. Se tenir en cercle.
5. "Dansez au son de la musique seulement avec le haut de votre corps."
6. "Dansez au son de la musique seulement avec le bas de votre corps."
7. "Tour à tour. Laissez chaque personne avoir la chance de se placer au milieu du cercle et de montrer son mouvement corporel supérieur ou inférieur préféré de la journée."

## Relaxation

Relaxation  
Durée: 5 min

### Comment s'étirer

1. "Allongez-vous sur le dos."
2. "Fermez les yeux."
3. "Inspirez et expirez profondément."
  - Sentez vos pieds. Vous sentez comme ils se détendent et deviennent lourds.
  - Sentez vos jambes devenir lourdes aussi. Sentez-les se réchauffer pendant qu'elles se détendent. Sentez vos jambes et votre hanche devenir lourdes.
  - Sentez votre estomac et votre poitrine tirés vers le sol et devenez lourds.
  - Maintenant, vos bras et vos épaules semblent également plus lourds.
  - Imaginez que vous ne pouvez pas les soulever du sol.
  - Détendez votre cou et votre tête.
  - Détendez les muscles de votre visage. Votre visage ressemble à la gelée maintenant.
  - Restez détendu pendant un moment.
  - Maintenant, ouvrez lentement les yeux et asseyez-vous bien.
  - Votre corps retrouve sa légèreté normale.
  - Votre corps a encore sa légèreté normale.



# 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				
<b>Total points:</b>				
<b>Note:</b>				

Observations générales:

---



---



---

# BON COURAGE!

