

Pourquoi allier musique et motricité ?	p. 4
Index des titres musicaux sur le CD	p. 5
Exercices préparatoires	p. 5
• Phase A Exemples très simples de mouvements respiratoires, pour se préparer à l'effort, se concentrer, mieux récupérer	
• Phase B Exercices de motricité préparatoires pour le schéma corporel	
Textes et détails du travail sur les musiques du monde	p. 7
• Phase C 1° <i>Massaï Kenya et Tanzanie</i> : jambes et pieds 2° <i>Pygmées du Cameroun</i> : pied droit et pied gauche 3° <i>Musique du Maghreb</i> : hanches, ventre, bras droit et gauche 4° <i>Musique turque</i> : torse, épaules et dos 5° <i>Musique hindoue</i> : tête, bras et mains 6° <i>Musique du Japon</i> : cou, tête et poignets 7° Bilan musical et corporel	
Comptines à gestes	p. 12
• Phase D a) <i>Comptine des deux mains</i> b) <i>Comptine des genoux et des coudes</i>	
Détente	p. 12
• Phase E Présentation des musiques de détente	
Une séance type	p. 13
Fiches d'activités complémentaires	
• Le schéma corporel	p. 15
a) Le mime du magicien	
b) Le jeu du tout propre	
c) Le jeu du miroir	
d) Dessin et bilan du schéma corporel	
• La latéralité	p. 17
a) Jeux et rythmes dansés	
b) Dessin	
c) Autour d'un trait	
d) Expressions dansées libres	
Illustrations des 6 danses du monde	p. 21

c) Chassé croisé des jambes : cette fois, les bras sont croisés et posés sur le ventre, ils ne bougent pas, seules les jambes vont avancer ou reculer, aller à droite ou à gauche, en avant ou en arrière.

Points d'équilibre du corps

L'enseignant les nomme et les montre aux enfants :

- a) Pieds et tête : l'enfant marche bien droit en tenant un livre sur la tête
- b) Genoux : l'enfant marche sur ses genoux le dos bien droit, les bras le long du corps.
- c) Pieds et mains : l'enfant court à quatre pattes sans mettre les genoux au sol, puis en arrière.
- d) Pointe des pieds et talons : l'enfant marche autour de la table sur la pointe des pieds, aller et retour, puis varie en ne marchant que sur les talons.
- e) Équilibre de la plante des pieds : il donne un coup de pied droit en l'air, puis un gauche.
- f) Coudes, fesses et dos : l'enfant est allongé sur le dos, en appui sur les coudes et les mains et s'amuse à lever légèrement le bassin et les fesses et à se repositionner ensuite doucement sur le dos.

Ensuite l'enseignant demande aux enfants de nommer et montrer les parties du corps travaillées.

Textes et détails du travail sur les musiques

Phase C

Rythmes dansés avec indications enregistrées. On pourra au préalable détailler les dessins représentant chaque danse. Ils sont repris en plus grande taille en pages 21 à 23.

Musique Africaine

1° Massaï, Kenya et Tanzanie : jambes et pieds

Les enfants sont réunis en cercle : l'enseignant est au centre et montrera le rythme à suivre en exécutant lui-même les mouvements.

Musique et voix parlée :

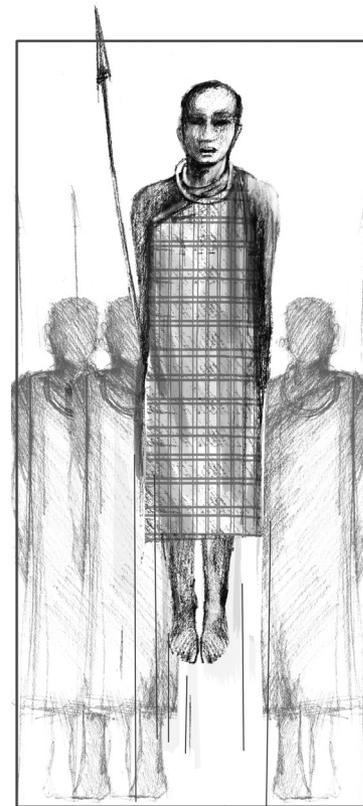
« Te voici en Afrique au pays des fiers guerriers Massaï. Les Massaï vivent en tribu en Tanzanie et au Kenya. Les Massaï vont aller chasser le lion, alors ils se réunissent pour danser ensemble et se donner du courage ! (La musique commence.)

D'abord ils ont les deux jambes serrées l'une contre l'autre, donc resserre tes deux jambes (l'enseignant montre sa jambe droite puis sa jambe gauche)... Écoute bien le rythme des tambours... et prépare-toi... à sauter en l'air sur tes deux pieds ! Vas-y, deviens ainsi un fier guerrier Massaï prêt à aller chasser ! Saute avec

tes deux pieds, en rythme ! Encore ! (La musique ralentit.) Maintenant reste sur place et lâche les deux bras le long de ton corps et agite les doucement, encore doucement.

(La musique s'accélère.) Tu reprends les sauts du guerrier Massaï, vas-y ! Tu peux dire "fier comme un Massaï, je suis un guerrier Massaï !"

(La musique ralentit.) De nouveau, pose tes bras le long du corps et secoue-les doucement, doucement... et souffle... »



« Bravo tu viens d'utiliser ta jambe droite et ta jambe gauche ensemble. » (L'enseignant indique sa jambe droite et sa jambe gauche et le fait répéter aux enfants.)

RYTHMES DU MONDE ET EXPRESSION CORPORELLE

