

## Activité

 Facile

 10 min

 Se détendre

 Salle de classe

 Courir

 Seul et en groupe

## Matériel

Un appareil de diffusion musicale  
Des extraits contrastés de musique



## Description de l'activité

Sur le modèle des performances artistiques d'Air Guitare :

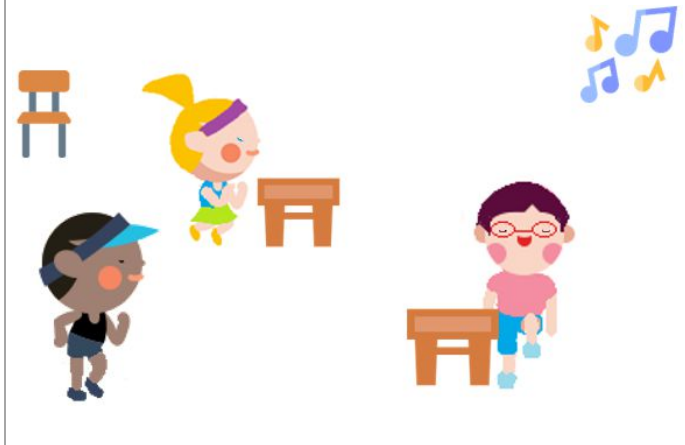
**Faire semblant de courir sur place, les yeux fermés, pointes de pieds collées au sol, juste en soulevant les talons**, en suivant le rythme, les pulsations musicales...

Debout derrière ou à côté des tables, immobiles, yeux fermés...

Écouter la musique. Puis au signal, commencer l'« Air running »...en gardant si possible les yeux fermés. A la fin du « Air running » ralentir progressivement jusqu'à l'arrêt de la course.

**Ne pas oublier de respirer avec de profondes inspirations et expirations.**

Illustration



Images à partir de : [Flaticon.com](https://www.flaticon.com)

## Évolution

### En peloton

Avec ou sans musique, les yeux ouverts...

- Les enfants suivent le rythme d'un meneur qui est connu de tous.
- Les enfants suivent le rythme d'un meneur qui prend le relais du 1<sup>er</sup> meneur au cours de la course. Les camarades doivent être attentifs pour reconnaître lequel d'entre eux est devenu le nouveau meneur.

### Proposition d'extraits musicaux :

- Les deux premiers mouvements (14 mn) de *Glassworks*, de Phillip Glass.
- Le premier est très lent, le second très rapide.
- *Music for 18 musicians*, Steve Reich



Ne pas obliger de fermer les yeux

