

## Proposition d'activités pour des séances d'1h15 maximum

Déroulement	Temps	Activités possibles (au choix selon les séances, le lieu, la disponibilité des élèves)
<b>Echauffement corporel</b>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Déplacement</b> dans tout l'espace au rythme d'un tambourin : varier le rythme et les types de pas (marché, couru, sautillé)</li> <li>➤ <b>Activités sur une musique de fond, chacun à une place :</b> assis, on masse la plante des pieds (permet un meilleur ancrage au sol) debout : étirements (bras, épaules, cou...), mâchage du chewing-gum, faire des grands sourires jusqu'aux oreilles (pour assouplir la mâchoire), jouer du piano (pour décontracter les doigts)</li> </ul>
<b>Respiration</b>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Inspirer</b> : sentir doucement le parfum d'une fleur</li> <li>➤ <b>Expirer</b> : faire une bulle de chewing-gum (doucement), souffler son gâteau d'anniversaire (expirer rapidement), souffler la bougie (le doigt devant soi, on souffle le plus longtemps possible mais tout doucement pour ne pas éteindre la « bougie »)</li> <li>➤ <b>Inspirer et expirer</b> : Faire la patate chaude (on prend une inspiration en ouvrant grand la bouche, comme si on avait une patate chaude à l'intérieur, en comptant jusqu'à 5 ; le ventre doit se gonfler – On retient son souffle 3 sec, puis on expire sur 5 sec.)</li> <li>➤ Tenir son souffle sur une suite de phonèmes : ch... s... f... (3 s. de chaque, puis 4, 5...)</li> <li>➤ Faire chuuuut !, frrrrrrrr, vrrrrrrrrr, trrrrrrrrrr, grrrrrrrrr, jrrrrrrrrr, pssssss</li> <li>➤ Chanter « une souris verte » le plus loin possible avec une seule inspiration.</li> <li>➤ En cercle avec un ballon de mousse : un élève appelle un camarade et lui fait glisser le ballon en chantant « aaaa » jusqu'à ce que l'autre élève ait attrapé le ballon (oblige à tenir un son).</li> </ul>
<b>Articulation</b>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Imiter le bruit d'un moteur, envoyer des baisers</li> <li>➤ Tirer la langue en bêlant comme un mouton, se frotter la lèvre supérieure avec la langue.</li> <li>➤ Éternuer "atchoum", appeler son chat "psst, psst", imiter un train "tchou, tchou...".</li> <li>➤ Répéter le plus rapidement possible : Pruneau cuit, pruneau cru... Je vais en Autriche saluer l'autruche, Dans son château fort, l'autruche est très riche et met dans ses ruches des abeilles en or. Je veux et j'exige d'exquises excuses.</li> <li>➤ Comptine rythmée : Rapeti rapeti rapeti do si t'es fatigué t'as qu'à prendre l'auto / ton vélo / un bateau / un chameau...</li> <li>➤ Chanter « un éléphant qui se baladait... » sur toutes les voyelles</li> </ul>
<b>Echauffement vocal</b>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tapis sonore : on répète plusieurs fois son prénom en chuchotant à l'unisson</li> <li>➤ Faire répéter des mots : Hop, hop ou hap hap, hep, hep, hip, hip...Hop là ...</li> <li>➤ Se pencher pour cueillir une fleur. Ce faisant, on prononce un son grave quand on est en bas et de plus en plus aigu en remontant. S'exclamer "Oh", "Ah", "Eh" !</li> <li>➤ Demander aux enfants de bâiller en variant l'intensité du bâillement : comme un petit lion, comme un lion "moyen", comme un grand lion (ouverture grande et puissante)</li> <li>➤ Associer un geste à un son : pouce levé Aaaahhhh (joyeux) ! pouce baissé Ooohh (déception), d'autres à inventer avec les élèves !</li> <li>➤ Imiter une abeille, un serpent</li> <li>➤ Enchaîner des sons : ou - on - o - e - eu - i / ou - an - a - ai - é - i</li> <li>➤ Faire sonner les cloches : ding / dong</li> <li>➤ Chant intérieur : Chanter « Au clair de la lune » ensemble, puis en furet chacun chante une phrase. Puis, on ne chante qu'une phrase sur deux à</li> </ul>

		<p>voix haute, le reste est chanté « dans la tête » (il faut repartir au bon moment !).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ On choisit un mot : chacun le chante à sa façon (voix de sorcière, ogre, souris..) afin de varier le timbre et l'intensité.</li> <li>➤ Sirènes : le bras de l'enseignant dessine des ondes que les élèves suivent en chantant (grave / aigu).</li> </ul>
<b>Travail de la justesse</b>	5 min	<p>A faire uniquement si on a un instrument accordé à disposition ou un diapason (et un bon entraînement !)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gamme gestuelle</li> <li>➤ Monter et descendre la gamme liée bouche fermée (avec divers intervalles -&gt; octave, tierce) puis sur a et o.</li> </ul>
<b>Travail rythmique</b>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frapper un rythme dans les mains, faire répéter aux élèves ensemble puis individuellement pour ceux qui veulent. Faire très simple et bien respecter le tempo (on peut utiliser un métronome, même pour les musiciens !). Varier le tempo.</li> <li>➤ Même travail avec des instruments à percussion.</li> <li>➤ Téléphone arabe : l'enseignant tape un rythme dans le dos d'un élève ; celui-ci fait passer au suivant... jusqu'au dernier qui doit le restituer en frappant dans les mains.</li> <li>➤ Rythmique corporelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>* Debout, on se balance d'un pied à l'autre sur un tempo assez lent et bien régulier.</li> <li>* Travail sur du « 4 temps » : on tape les mains sur les 2 cuisses, puis croisées sur les épaules. Quand c'est bien installé, on peut mettre un silence (ne pas taper le 2<sup>ème</sup> temps par exemple, mais laisser un silence à la place). On peut aussi doubler chaque temps (comme des croches) ou seulement un temps choisi. Tout cela peut être codé (avec des barres, pas forcément en écriture « solfège »).</li> <li>* Un groupe tape la pulsation (le geste de base), un autre groupe frappe un rythme dans les mains selon le tempo donné par le groupe 1.</li> </ul> </li> <li>➤ Travailler le rythme à l'aide de chansons connues =&gt; intégrer des structures rythmiques pour les enchaîner à la fin du travail. <a href="#">Voir détails ici</a></li> </ul> <p>Avec 2 chants (Il court le furet et Il était un petit navire) : apprendre la mélodie et les paroles (en furet par groupe par exemple) ; travail de la pulsation (on frappe la pulsation en chantant ; puis avec 2 groupes) ; travail du rythme (chant en frappant le rythme dans les mains ; puis avec 2 groupes ; puis sans le chant) ; mélange des phrases des 2 chansons (chant puis rythme seulement).</p>
<b>Apprendre une chanson</b>	30 min	Travail sur une même chanson très simple toute l'année pour aborder diverses façons de chanter : unisson, canon, groupe après groupe, en furet, à 2 voix
	5'	Par exemple : Vent frais / Tombaï (chant russe) / Frère Jacques / Ma Kotoudé...
	10'	Révision des chants déjà appris
	15'	<p>Travail spécifique sur un nouveau chant</p> <p>On peut utiliser des mots ou phrases de la chanson pour l'échauffement vocal.</p> <p>Penser à : - faire écouter la chanson une fois en entier (pas forcément en début de séance)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas attendre que le 1<sup>er</sup> couplet soit connu parfaitement pour aborder la suite (sinon, on risque de s'ennuyer).</li> <li>- Bien découper la chanson et travailler particulièrement les passages complexes (cela doit être bien anticipé, notamment pour les non-musiciens).</li> <li>- On peut dire les phrases dont le rythme est compliqué, sans les chanter.</li> </ul>
<b>Détente</b>	5 min	Les élèves couchés sur le dos, yeux fermés, on écoute une musique douce. On peut utiliser les techniques de sophrologie (sentir ses pieds, mollets, genoux...).