

# Journée de formation CLEA maternelle

Vendredi 20 décembre 2019

## 1. Mise en train du corps, de la respiration et de la voix

### 1.1. Échauffement assis en cercle

- Respiration : on écoute sa respiration avec ses mains :  
Mains sur le ventre  
Puis sur la poitrine

*Les épaules se relâchent ; on sent ses pieds ancrés dans le sol, bien en appui ; on sent ses ischions posés sur la chaise, en équilibre*

- Le bateau : comme le mat d'un bateau, le haut du corps oscille avec le bateau :  
Il tangue de droite à gauche  
Il entre dans un siphon (mouvement circulaire dans un sens puis l'autre)
- La marionnette : un fil nous tire le sommet du crâne  
Avec les mains, on essaie d'attraper les pommes au-dessus de nous sans lever les fesses
- Le ballon : Devant nous se trouve un gros ballon rempli d'air que l'on saisit entre les mains ouvertes :
  - les mains se rapprochent et il se dégonfle en soufflant *tsssss...*
  - les mains s'écartent et il se regonfle : on laisse entrer l'air, sans forcer
  - puis on expire à nouveau en rétrécissant le ballon : *tsssss...*Puis *Chhhh...* en poussant le ballon avec les 2 mains vers le haut  
Puis *sa ! sa !...* lancés avec les mains qui s'ouvrent devant (comme un sort jeté)
- Respiration : on écoute à nouveau sa respiration avec ses mains...  
Sur le ventre...  
Dans le dos : pour mieux sentir l'air dans le dos, on se plie en 2, la poitrine et les coudes sur les genoux : *tsss...* puis inspire relâché, en sentant l'air rentrer dans le dos ; puis même chose en étant assis normalement
- Réveil corporel : tapotements sur tout le corps et étirements vers le haut en se levant.

## 1.2. Massage mutuel du dos : le petit train vidéo 1



chacun s'occupe du dos de la personne devant lui :

*il pleut* : petits tapotements avec le bout des doigts

*il grêle* : idem plus fort

*un chat passe* : tapotements avec le bout des doigts groupés

*une dame avec des talons aiguilles* : index pointé

*un cheval au galop* : avec les poings, mains doucement

*un escargot gravit la montagne* : main à plat

*le vent souffle* : balayages *ffft... ch... ch...*

*il pleut à nouveau*

*de plus en plus fort*


*le soleil sèche le chemin* : doigts groupés puis en ouvrant les doigts au moment de l'impact (sorts)

*un train passe* : deux rails dessinés avec les poignets

*le vent souffle encore* : balayages doigts ouverts


variante pour mieux profiter du massage, lorsque les enfants ont un peu l'habitude : le faire par 2 en 2 temps. L'un masse et l'autre reçoit... puis on échange


## 1.3. échauffement vocal :

- Le perroquet : le meneur émet un son, une onomatopée, un mot avec un geste et une intention, et le groupe le répète.  **audio 1**
- Le jeu des prénoms :

- assis en cercle, chacun à son tour dit son prénom avec une intention et le groupe le répète.

 **audio 2**

- même chose debout, avec un geste  **audio 3**

- sur une pulsation, sans laisser de temps mort (métronome ou pulse sur un portable) : tourner dans un sens, puis dans l'autre. Il s'agit d'improviser sans réfléchir  **audio 4**


- sur 4 pulsations : le prénom est dit sur 4 pulsations (il peut y avoir des silences) et le groupe répète sans laisser de temps mort. Se balancer d'un pied sur l'autre aide à bien sentir la pulsation.

 **audio 5**

 **ce travail sur la pulsation peut commencer à être abordé seulement en GS**

## 2. Jeux d'écoute – action

### 2.1. Chanson stop

- Alice chante une chanson ( *le petit moteur*,  **audio 6** ) et on se déplace en l'écoutant ; on s'immobilise lorsqu'elle s'arrête.

Rq : - ne pas rester en apnée  
- il n'est pas évident de s'immobiliser rapidement et de rester immobile  
- variante : on s'immobilise en faisant une tête particulière (exprimant une émotion, imitant un personnage...)

- Même chose mais quand la musique s'arrête : *Pot de miel !* (tout le monde s'agglutine vite)

Rq : les 1ères fois on a envie de rire car on n'a pas l'habitude du contact physique.

Ce jeu permet de travailler sur la confiance dans le groupe.

### 2.2. Marche en musique **audio 7**


- Marcher sur la pulsation de la musique  **vidéo 2**

- Avec conscience du public

- Avec un rythme plus lent que la pulsation (donc un temps sur 2 : blanches)

- En marchant en rond / en occupant tout l'espace

- Avec un rythme plus rapide que la pulsation (donc 2 pas par temps : croches)

- En alternant les 3 (1 pas par temps ou 2 ou 1 temps sur 2)  **vidéo 3**

Rq : on marque donc les noires, les croches ou les blanches

### 2.3. Passé le CLAP ! **audio 8**

- Debout, en cercle, passer un CLAP !...

- en écoutant bien le son de l'ensemble

- en se regardant lors du passage : « je reçois – je donne »

- le plus vite possible

- de 2 côtés possibles : vers la gauche, transmission lente

Vers la droite, transmission rapide

Quand on a reçu le clap, on peut répondre au choix vers la droite ou vers la gauche.

- UNISSON : le but du jeu est de frapper exactement en même temps :

1. Avec un meneur : - mains en positions haute et basse

- mains à droite et à gauche



- avec le pied (écouter le son)


- avec les mains sur les cuisses

- avec les mains sur la poitrine

- en alternant les modes de jeu et en se regardant

## 2.4. Percussions corporelles

- IMITATION : rythmes à imiter en utilisant le langage pied, mains, cuisses
  - avec un meneur
  - en le disant : « *pied / main / cuisse* »
  - chacun à son tour invente un motif avec ces 3 éléments et on le répète
  - même chose en rajoutant des onomatopées en plus
  - puis avec des bruits de bouche en plus
- MEMORY : toujours avec ces 3 éléments, le premier propose un son ; le deuxième reprend et ajoute un son ; le troisième reprend tout et ajoute un autre son.... etc et le son tourne dans le cercle en s'enrichissant à chaque joueur
- Percussions corporelles simples pouvant être imitées ou utilisées pour accompagner une chanson  audio 9  vidéo 4

- 2.5. Les mots sur le papier  audio 10

- Chacun choisit un mot qu'il aime bien ou qui lui remémore un souvenir agréable ; il l'écrit sur un papier

- Assis en cercle, chacun son tour, on pioche un mot : la personne qui l'a pioché fait une improvisation vocale à partir de ce mot puis les autres la répète

- Même jeu avec un mot que l'on choisit

- L'inducteur est une syllabe lancée et chacun y répond avec une improvisation vocale sur un mot commençant par cette syllabe.

## 3. Avec des chansons

### 3.1. Chansons en mouvement

- Colchiques dans les prés  audio 11  vidéo 5

- on chante la chanson seule, accompagnée, en cercle

- puis en marchant sur les temps (noires) ; et un temps sur deux (blanches)

- puis en se déplaçant et en faisant des gestes improvisés

- terminer en regardant le public

Rq : on sentait le chant habité par la pulsation : c'est une des bases de la musique

- Apurima (chant Maori)  audio Apurima  vidéo 6

*Apurima tuarima mani mani rima i...*

*Apurima tuarima mani mani rima a...*

- chanson et gestes en cercle

- chanson et gestes avec un voisin

- chanson en se déplaçant, puis gestes avec un voisin, un couplet sur deux  vidéo 7

- Le cheval de Thomas  **audio 12**

*Quand le cheval de Thomas tomba*

*Comment Thomas ne tomba-t-il pas ?*

*Thomas tomba-t-il pas ou ne tomba-t-il pas ?*


*Tomba-t-il à bas ou pût-il d'un tel état ?*

- Travail rythmique sur la chanson :
  - Claire marque les temps, les noires (clap mains)
  - Tous les autres frappent les doubles –croches : 4 frappés sur les cuisses par temps
  - pareil en comptant 1 2 3 4
  - en 2 groupes : 1 groupe frappe ; l'autre groupe compte

Ensuite tout le monde chante en s'accompagnant, soit de croches (2 par temps) soit de doubles croches (4 par temps)

On peut alterner différents accompagnements ou voix seule/voix accompagnée


- Moment de mémorisation précise des paroles rythmées :
  - en insistant sur les passages peu clairs
  - en travaillant les enchainements délicats
  - en variant les façons de le dire


- Chant en canon, avec des nuances indiquées gestuellement par Alice  **audio 13**  
En s'accompagnant de percussions corporelles

Remarque : chacun a un son différent → jeu : écoute et reproduction du son d'une personne  
Ainsi chacun est amené à conduire : cela apporte de l'écoute, même avec les enfants

- La famille Tortues  **audio 14**

Recherche par deux : accompagner la chanson avec des percussions corporelles, des gestes, des jeux vocaux. 2 phases :

- imaginer, chercher, créer à 2
- restituer devant 1 public et améliorer  **vidéos 8, 9, 10**

- Aliette (chanson créole)  **audio 15**

Objectif : Monter comment on peut faire participer les enfants sur une chanson qu'on aime bien mais trop difficile à chanter pour eux.

*1. Aliette content maman pas là*

*Pour danser hop en pala pala*

*Aliette content maman pas là*

*Pour mettre robe à grands godons*

*2. ...chapeau à grands ribs*

*3. ...souliers à grands talons*

- se déplacer en marchant sur la pulsation : sur les noires (chaque temps), sur les blanches (un temps sur 2), sur les triolets (3 pas par temps)
- peu à peu, commencer à chanter en se déplaçant

- se déplacer en faisant des gestes inspirés par la musique  **vidéo 11**

- Pirouette Cacahuète  **audios 16, 17**

- la chanson est abordée uniquement par les gestes (proches de la langue des signes) : deviner la chanson ; refaire avec les gestes sur le premier couplet.

- recherche par 2 : trouver une gestuelle sur 1 couplet

- chaque groupe montre son travail ; le groupe entier propose des améliorations

- le groupe entier se met d'accord pour une mise en scène de toute la chanson :

On aboutit à une petite forme qui est répétée puis filmée :  **vidéo 12**


- L'araignée Gypsie  **vidéos 13, 14**

La chanson est interprétée en alternant les gestes, les chant , le chant + les gestes, par groupes puis tous ensemble

- Allons chercher des herbes  **audio 18**  **vidéo 15**

- Tourterelle  **audio 19**  **vidéo 16**

- Scions du bois  **vidéo 17**

- Le petit cheval blanc  **vidéos 18**

- Jeu de doigts  **vidéo 19**

### 3. Relaxation-détente

Couchés, lever les yeux, prendre conscience de sa respiration

Se sentir de plus en plus lourds, le corps comme enfoncé dans de la terre humide

Le corps se laisse tomber, accepte la pesanteur

- Chant a Capella à 2 voix  **audio 20**  **vidéo 20**

Réveil avec percussions légères :

La pluie nous réveille les pieds  **audio 21**

L'énergie revient dans les pieds, les mollets, les cuisses, le bassin, le ventre, la poitrine, le cou, les épaules, les bras, les mains, les doigts, les joues, le nez, le front... dans tous le corps

On baille et on s'étire avant de se relever doucement

Ecoute de la chanson *Aliette*