

Musique et matériel (5^e – 6^e H)

Notre but est d'encourager l'utilisation de la musique dans les cours d'éducation physique afin de développer les capacités motrices des élèves en particulier les qualités de coordination (orientation, rythme, différenciation, réaction, équilibre).

Chacun des exercices peut faire l'objet d'un entraînement d'une ou deux leçons avec et sans musique, en variant et/ou en différenciant les exercices, afin que les élèves découvrent, apprennent, s'approprient, créent une partie de la suite. Ils pourront finalement réussir, ensemble, à enchaîner toute la chorégraphie.

Nous nous sommes inspirés du site "Dance360-school" qui est une production initiée par l'Office des sports de Zurich (<http://www.dance360-school.ch/fr>). Vous trouverez sur ce site d'autres idées et d'autres chorégraphies à entraîner avec vos élèves.

Chorégraphie avec ballon

- Un ballon par élève, en cercle



A) Dribbler (bruit du ballon à sur chaque temps de la musique)

- 1 : dribble avec la main droite
- 2 : dribble avec la main gauche
- 3-4 : 2x dribble avec les deux mains
- 5 : dribble avec la main droite
- 6 : dribble avec la main gauche
- 7-8 : 2x dribble avec les deux mains

B) Rouler

- 1-4 : rouler son ballon en direction du voisin de droite et réceptionner celui du voisin de gauche
- 5-8 : retour

C) Pointer avec le pied

- 1-4 : toucher 4x son ballon avec le pied, en alternant pied droit et pied gauche
- 5-8 : se déplacer à droite et aller s'asseoir à côté du ballon du voisin de droite tout en laissant son ballon sur place

D) Au sol

- 1-2 : passer le ballon sous sa jambe droite
- 3-4 : passer le ballon sous sa jambe gauche
- 5-8 : passer le ballon autour de sa taille

E) Orientation

- 1-4 : croiser les jambes et se relever en les décroisant (½ tour)
- 5 : monter son ballon au ciel
- 6 : reprendre son ballon contre soi
- 7 : sauter et demi-tour
- 8 : frapper sur son ballon avec la main droite

Chorégraphie avec bouteille



- Une bouteille PET par élève, par deux, face à face

A) Frapper:

- 1 : taper sa bouteille avec la main droite sur l'épaule gauche
- 2 : taper sa bouteille avec la main droite sur l'épaule droite
- 3-4 : taper 2x sa bouteille au sol
- 5 : taper sa bouteille contre le pied gauche (intérieur du pied)
- 6 : taper sa bouteille contre le pied droit (extérieur du pied)
- 7 : taper sa bouteille contre le pied gauche (intérieur du pied)
- 8 : taper sa bouteille contre le pied droit (extérieur du pied)

B) Changer de main

- 1-4 : passer sa bouteille autour de la taille (sens inverse aiguilles d'une montre)
- 5 : bouteille dans la main gauche
- 6 : bouteille dans la main droite
- 7-8 : poser la bouteille au sol

C) Sauter

- 1 : saut pieds joints à droite de la bouteille
- 2 : saut pieds écartés de chaque côté de la bouteille
- 3 : saut pieds joints à gauche de la bouteille
- 4 : saut pieds écartés de chaque côté de la bouteille
- 5 : saut pieds joints à droite de la bouteille
- 6 : saut pieds écartés de chaque côté de la bouteille
- 7-8 : reprendre la bouteille dans les mains

D) Frapper avec partenaire

- 1-3 : 3x frapper les bouteilles en s'abaissant (coup droit, revers, coup droit)
- 4 : frapper la bouteille au sol
- 5-6 : faire un tour sur soi
- 7 : se frapper les bouteilles
- 8 : frapper sa bouteille dans sa main gauche

E) Echanger

- 1-2 : tendre sa bouteille à sa partenaire avec la main droite et réceptionner la bouteille de sa partenaire avec sa main gauche
- 3-4 : tenir sa bouteille avec les bras tendus au ciel + croiser les jambes (jambe gauche devant)
- 5-7 : faire un tour sur soi en déroulant les jambes
- 8 : bloquer la bouteille au niveau de la taille + saut

Propositions de musique sur le CD

- 1. *Everyday People (ballons) / Arrested Developpement 4:04*
- 2. *Stand on the Word (bouteilles) / Keedz 3:25*
- *et 7 autres musiques*

