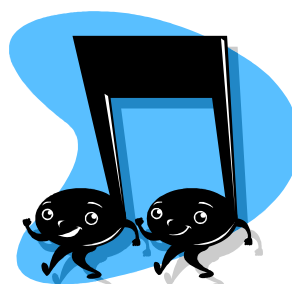




# ACTIVITES RYTHMIQUES



Anne Debuisson

Responsable FRSEL

Liège

# I. ACTIVITES RYTHMIQUES

Notre vie physiologique est étroitement liée au rythme. On dit que le rythme émane de ce qu'il y a de plus primitif en nous, tandis que la mélodie est plus en relation avec notre vie affective, nos sentiments.

Notre vie est construite sur différents rythmes, cela nous permet d'être structuré.

Exemples : le rythme de notre cœur, celui du jour et la nuit, des saisons qui se succèdent et reviennent chaque année, celui du temps (des heures et des minutes).

Si nous prenons le temps d'écouter les bruits du dehors, nous découvrirons des sons réguliers (le train, le chant d'un oiseau, ...) et des sons irréguliers.

Si pour danser il est important « d'avoir du rythme », il est tout aussi important d'en avoir pour faire un lay-up ou franchir une haie. *Le rythme est donc utile dans TOUS les sports comme dans notre vie quotidienne.*

Pour faciliter l'explication et la compréhension des activités précisons d'abord quelques termes rythmiques fréquemment utilisés.

## LA PULSATION:

C'est le battement régulier de la musique. C'est aussi la base du rythme. Quand vous entendez une musique, vous tapez peut-être du pied: c'est souvent la pulsation.

## LE TEMPO:

C'est la vitesse de la pulsation. Par exemple, si vous chantez une chanson rapidement, on dira que le tempo est rapide et inversement, si vous la chantez lentement, on dira que le tempo est lent.

## LE RYTHME:

C'est le découpage du temps. Il résulte de la durée de chacun des sons. Souvent il se construit sur la pulsation.

## LES TEMPS FORTS:

Ce sont des pulsations que l'on accentue plus que les autres et qui se répètent régulièrement dans la musique. Il s'agit souvent d'une pulsation sur deux ou sur trois (comme dans les valse).

### **Exemple:**

	Au	clair	de	la	lu	-	ne	mon	a	-	mi	Pier	-	rot
Pulsation:	o			o			o		o			o		o
Rythme:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Temps forts:	/			/			/				/			/

## **DES LE PLUS JEUNE AGE**

Chez les petits, les comptines sont souvent prises comme point de départ pour aborder le rythme. Etant de la musique parlée, elles constituent un lien entre le langage et la musique. De plus, par des intonations vocales différentes à certains moments dans la comptine et par l'utilisation de mots sans signification (Am Stram Gram ... ), on sensibilise l'oreille de l'enfant au plaisir du son.

Ce plaisir est associé au plaisir du corps qui est encore plus grand lorsqu'il est mis dans un contexte relationnel (jeux de nourrice comme « la petite bête qui monte»)

Le travail rythmique part donc de phrases ou de formules rythmées que l'on peut s'amuser à dire avec différents timbres de voix, mais aussi en les accompagnant de percussions corporelles variées (mains, cuisses, pieds, tête, ... )

On passera ensuite à un stade plus abstrait dans lequel on supprime les mots pour ne garder que le rythme que l'on reproduit avec la voix, le corps ou des instruments.

Pour encourager l'enfant à créer des rythmes lui-même, nous suggérons de respecter l'évolution décrite ci-dessous :

- a) Inventer des rythmes à l'aide de paroles.
- b) Inventer des rythmes avec des sons vocaux
- c) Inventer des rythmes avec une ou plusieurs percussions corporelles
- d) Inventer des rythmes avec des instruments

Cette progression est surtout utile chez les plus jeunes.

Chez les plus grands, ces différentes étapes seront abordées parallèlement.

Nous allons découvrir maintenant une série d'exercices travaillant la pulsation, le tempo, le rythme, ou encore les temps forts.

- a) Je m'appelle  
Chaque enfant dit son prénom en frappant chaque syllabe de son prénom dans ses mains.
- b) Changement de vitesse  
Frapper un même rythme à des vitesses différentes.
- c) Rythme bis  
L'enfant crée un rythme et le reproduit une deuxième fois.
- d) Relais  
Deux files. L'animateur joue une formule rythmique sur le dos du dernier enfant de chaque file.  
Celui-ci va transmettre le message rythmique sur le dos de celui qui le précède jusqu'au premier de la file qui viendra jouer à l'animateur la formule qu'il aura reçue.
- e) L'ostinato  
Sur une chanson ou une musique, on crée seul ou à deux un ostinato, c'est-à-dire une courte formule rythmique que l'on répète sans cesse.  
Exemple : première pulsation : frapper sur ses genoux,  
deuxième pulsation : frapper deux fois dans ses mains.  
On répète sans cesse le mouvement de ces deux pulsations.
- f) Ballon rythme  
Les enfants sont debout et dispersés dans la salle.  
Ils possèdent un ballon qu'ils font rebondir sur le sol en respectant la rythme donné par l'animateur.
- g) Dans le même bateau  
Les enfants, les yeux ouverts pour commencer, se balancent tous dans une même direction et à la même vitesse, comme s'ils étaient tous dans le même bateau.  
Au signal donné, ils ferment les yeux tout en continuant le balancement.  
Au second signal, ils ouvrent les yeux et vérifient si tout le monde est encore « dans le même bateau » (même vitesse, même direction).
- h) La chanson du corps  
Frapper une succession de sons sur son corps et demander aux enfants de la reproduire.  
On commence par trois sons, puis on en ajoute deux quand les trois premiers sont bien intégrés et ainsi de suite.  
Exemple: 1. genoux-mains-genoux  
2. genoux-mains-genoux-tête-genoux  
3. genoux-mains-genoux-tête-genoux-épaules-genoux  
4.....

i) En marchant au pas

Marcher la pulsation venant d'un tambourin ou d'une musique. On peut ajouter diverses consignes. Exemples :

- Marcher par deux en se donnant la main et en se regardant dans les yeux sans rire quand la pulsation ou la musique s'arrête.
- Continuer à marcher la pulsation quand l'animateur s'arrête de la jouer ou quand la musique s'arrête, ce qui permet d'observer ceux qui peuvent garder le tempo.
- Marcher la pulsation en faisant un triangle, un carré, .....

j) Une pulsation, deux activités

Alterner deux activités à partir de la pulsation. Exemples :

- Quand l'animateur joue sur son tambourin, les enfants marchent où ils veulent. Quand il joue sur son triangle ou sur un autre instrument, les enfants, sans parler (uniquement en s'observant), se mettent par trois et marchent en se donnant la main. Quand l'animateur rejoue sur le premier instrument, les enfants se lâchent les mains et repartent seuls.
- Marcher la pulsation. A un signal donné, arrêter de marcher et jouer la pulsation sur une partie du corps.

k) Lance-balle

Par deux, les enfants se lancent une balle en respectant la pulsation donnée par l'animateur.

l) Temps forts

Frapper ou jouer avec un instrument les temps forts d'une musique.

On découvrira par exemple que, dans une valse, une pulsation sur trois est plus marquée que les autres, tandis que, dans une marche, c'est souvent une pulsation sur deux.

m) Partition corporelle

Choisir des symboles et les écrire sur une feuille ou un tableau.

Exemple:	$\Omega$	signifie: frapper sur sa joue
	$\odot$	signifie : frapper dans ses mains
	$\Sigma$	signifie : frapper son pied par terre
	$\mu$	signifie : dire « tuf »

On demande alors aux enfants de jouer, en suivant une pulsation régulière, la partition suivante qui n'est qu'un exemple puisqu'on peut bien sûr varier les symboles, la longueur et l'arrangement de la partition:

$\odot$     $\mu$     $\Sigma$     $\Omega$

On peut également imaginer deux lignes superposées jouées par deux groupes différents :

$\odot$	$\mu$	$\Sigma$	$\Omega$
$\Omega$	$\Sigma$	$\mu$	$\odot$

n) La ronde des prénoms

Les enfants sont assis en cercle et battent une pulsation dans les mains ou, alternativement dans les mains puis sur les genoux ...

Dans le sens des aiguilles d'une montre chaque participant se présente par son prénom puis demandera à son voisin comment il s'appelle.

Exemple: Je m'appelle + prénom, comment t'appelles-tu?

Enchaîner les prénoms sans interruption.

Variante: Je m'appelle + prénom et poursuivre par le prénom de son voisin immédiat de gauche, puis celui de droite.

Variante: Je m'appelle + prénom et j'appelle + prénom d'un des participants assis dans le cercle.

o) La démarche du premier

Les enfants sont répartis en plusieurs files.

A partir d'une pulsation, le premier enfant de chaque file invente une démarche la plus originale possible imitée par les autres.

Après un certain temps, le premier de chaque file va se mettre le dernier et c'est bien sûr le suivant qui inventera une nouvelle démarche à son tour.

p) Concerto pour deux corps

Les enfants sont debout par deux en face l'un de l'autre. Sur un cycle de 8 pulsations on leur apprend ceci :

1<sup>ère</sup> pulsation : frapper sa main droite sur sa cuisse droite

2<sup>e</sup> pulsation : frapper sa main gauche sur sa cuisse gauche

3<sup>e</sup> pulsation: frapper sa main droite sur son ventre

4<sup>e</sup> pulsation: frapper sa main gauche sur son ventre

5<sup>e</sup> pulsation: frapper sa main droite sur sa joue droite

6<sup>e</sup> pulsation: frapper sa main gauche sur sa joue gauche

7<sup>e</sup> pulsation: frapper dans ses mains

8<sup>e</sup> pulsation: frapper ses mains sur les mains de l'autre

On laisse d'abord les enfants s'entraîner à deux.

Ensuite, chaque groupe réalise l'activité devant la classe (les enfants adorent observer ce que les autres ont fait ou inventé) et enfin, l'activité est réalisée collectivement en même temps, ce qui produit un bel effet sonore.

Le cycle des 8 pulsations est reproduit plusieurs fois de suite bien entendu!

## **II. ACTIVITES AUDITIVES**

Bien avant de naître, l'enfant entend dans le ventre de sa maman.

Dès les premières heures de sa vie, il peut reconnaître la voix de sa mère ou même une chanson qu'on lui aura fait écouter plusieurs fois pendant sa vie intra-utérine

Petit à petit, les sons qu'il percevra vont avoir des sens et des effets différents.

### **1. PERCEPTION DU SON DANS L'ESPACE**

a) Son d'où viens-tu?

Les enfants ont les yeux fermés.

Quelqu'un émet un son quelque part à l'aide d'un objet, d'un instrument, de son corps ou de sa voix.

Les enfants montrent du doigt d'où vient le son.

L'animateur invite ensuite chacun à ouvrir les yeux pour contrôler la justesse de son geste.

b) Suivez le son

Même situation que la première.

L'animateur joue un son en se déplaçant, les enfants suivent du doigt le son qui se déplace.

c) Suivez le guide

Un enfant, les yeux bandés ou fermés, marche en suivant le son produit par un autre enfant qui se déplace. Suivant l'espace dont on dispose, il peut y avoir plusieurs « paires d'enfants » en même temps. Les sons émis seront évidemment différents.

d) Qui a changé?

Les enfants sont assis en cercle. Un enfant est debout au milieu les yeux bandés. L'animateur désigne deux enfants qui changeront de place en faisant le moins de bruit possible. Celui qui a les yeux bandés, attentif aux bruits produits par ces déplacements, montrera du doigt un des enfants qui a changé de place.

### **2) PERCEPTION DE LA DUREE DU SON**

a) La longue marche

Un instrument à son long (triangle, tubes en aluminium, ...) est joué n'importe où dans la salle. Les enfants marchent très lentement et sans bruit pendant toute la durée du son. Dès qu'ils n'entendent plus le son, ils s'arrêtent.

b) Le son relève le corps

Les enfants sont dispersés dans la salle et chacun se met en boule par terre.

L'animateur prend un instrument à son long et va jouer près d'un enfant. Celui-ci se lèvera lentement et tendra les bras vers le ciel, de sorte que la fin de son mouvement corresponde à la fin de la perception du son. L'animateur va ensuite jouer près d'un autre enfant, jusqu'au moment où tous les enfants sont debout.

### **3) TRAVAIL SUR LE TIMBRE DU SON**

a) Mon corps sonne

Pour commencer, on fait découvrir ou rechercher toute une série de sons qu'on peut obtenir rien qu'en utilisant son corps: frapper dans les mains, sur les genoux, sur les joues (bouche ouverte ou fermée), sur la tête, frapper les pieds par terre, un doigt dans la main, ...

Ensuite on demande aux enfants qui sont assis en cercle de fermer les yeux et de reproduire le son produit par l'animateur.

b) Qu'est-ce que ce son?

On s'amuse à reconnaître des bruitages ou des sons enregistrés.

c) Sons en boîte

On place divers objets (allumette, anneau, bille, dé, graine, ..) chacun dans une petite boîte. On écoute le son produit quand on agite chaque boîte. Ensuite, on mélange les boîtes. Un enfant en choisit une, l'agite et reconnaît l'objet par le son produit.

d) Code de la route

Un circuit est dessiné sur le sol (largeur environ 60cm).

Un enfant, les yeux bandés, le parcourt, guidé par quatre autres enfants qui jouent chacun d'un instrument ayant une signification précise.

Par exemple:

Tambourin: avancer tout droit

Maracas: tourner à droite

Triangle: frappé une fois = arrêter, plusieurs fois = reculer

Cor: tourner à gauche

Il est plus facile de commencer par un parcours où les virages sont toujours à angles droits.

Cette activité permet aussi aux enfants d'intégrer les notions de gauche et de droite qui leur sont indispensables pour se repérer dans l'espace et comprendre de nombreuses notions géographiques.

En effet, il n'est pas rare que des enfants de 6<sup>ème</sup> primaire n'ont pas encore bien intégré ces notions de latéralité.

### **4) TRAVAIL SUR LA HAUTEUR DU SON**

a) Escalator

Jouer une succession de 3,4, 5 sons ou plus, allant du grave vers l'aigu ou l'inverse.

Demander aux enfants si la mélodie était ascendante (grave vers aigu) ou descendante (aigu vers grave).

Cet exercice peut se faire avec un instrument de musique ou bien avec des bouteilles remplies d'eau à différents niveaux.



## **5) RECHERCHE ESTHETIQUE ET CREATION**

a) Les mille et un sons

Apporter des matériaux et des objets divers tels que: boîtes à conserve, boîtes en cartons, bouteilles en plastique ou en verre, papiers divers, graines variées, bouts de bois ou de fer, ... Demander aux enfants de créer le plus de sons différents à l'aide de ces matériaux, de les classer suivant différents critères, d'inventer une histoire en les utilisant, d'accompagner une chanson, ...

b) La richesse d'un instrument

Chercher les différents sons que l'on peut obtenir à partir d'un même instrument de percussion.

Par exemple: on peut frapper sur un tambour, le froter de sa main, utiliser des mailloches différentes, ...

c) Bande sonore

Inventer des bruitages et des musiques pour une histoire, une pièce de théâtre ou un film.

d) Exploration

Ecouter une œuvre musicale.

L'écouter à nouveau pour créer une peinture, un dessin, un texte, un mime, une danse ou une sculpture suivant ce qu'on a imaginé.

Il est indispensable de créer une ambiance propice à l'écoute (environnement calme, enfants bien installés et détendus, obscurité si possible) et faire comprendre aux enfants la ***différence entre entendre (avoir des sensations auditives) et écouter (percevoir la hauteur, la durée, l'intensité et le timbre des sons qui nous parviennent)***.

***L'écoute permet d'être attentif aux émotions que la musique éveille en nous.***

Nous sommes souvent surpris par l'incroyable capacité d'imagination et de création des enfants dans de multiples domaines. Il est important de leur laisser la plus grande liberté de création quand ils expriment leur imaginaire

## **II. ACTIVITES VOCALES**

### **1. ASSOUPLISSEMENT ET TESSITURE DE LA VOIX**

- a) Elle fait des bonds  
Les enfants sont en cercle. Ils se lancent une balle de ping-pong et émettent un son chaque fois que la balle rebondit sur le sol.
- b) Vert et rouge  
Quand l'animateur montre un carton vert, les enfants chantent tous ensemble.  
Quand il montre un carton rouge, ils arrêtent de chanter, mais continuent la chanson intérieurement.  
Quand le carton vert réapparaît, ils se remettent à chanter à l'endroit où la chanson est arrivée
- c) Son qui tourne  
Les enfants sont en cercle.  
L'animateur donne un objet à son voisin en lui chantant un son. Celui-ci prend l'objet en chantant le même son et le transmet à son autre voisin, ...
- d) L'objet caché  
Un enfant sort et un autre cache un objet dans la classe.  
L'enfant sorti doit retrouver l'objet caché en se référant à la voix de tous les autres qui chanteront un son grave s'il est loin de l'objet et un son de plus en plus aigu au fur et à mesure qu'il s'en rapproche.

### **2. CREATIVITE**

- a) Le moulin à sons  
Les enfants sont répartis par groupes de quatre. Chacun choisit un son original à produire avec sa voix (bloing, tchoc, krr, zlub, ...). Ensuite, ils devront produire l'un après l'autre, de plus en plus vite, comme les ailes d'un moulin qui se mettent en marche.  
Après quelques minutes de répétition, chaque groupe présentera son « moulin à sons » à la classe.  
On peut faire fonctionner le moulin en marche arrière, lentement, vite, fort, doucement, ..  
On peut également associer les sons à des gestes.
- b) Compositions  
Inventer une chanson :  
soit en créant d'abord une comptine (série de petites phrases rythmées et rimées)  
soit en trouvant de nouvelles paroles sur une mélodie connue, sur un refrain ou sur une chanson.

## **PROLONGEMENTS**

### **LIVRES**

- *Osez la musique !* Edith Martens et Vincent Van Sull, éd Labor
- *Les comptines de langue française*, éd. Seghers.
- *Formulettes, Comptines pour les enfants à partir de 2 ans*, éd. CRDP de Limoges.
- *500 chansons parlent du corps*, éd. Ateliers chansons de Villeurbanne. (Sélection de 500 chansons sur le thème du corps).
- Pascal Teulade et Frédéric Thiry, *Les heures bonheurs, Bougez de la tête aux pieds*, éd. Casterman.

### **C.D.**

- Mamémo, *Capable tout seul*, éd Citronnelle.
- Jean Humenry, *Je regarde, j'écoute, je goûte, je touche, je sens*, éd. Arc-en-ciel.
- Steve Warring, *Pouce*, éd. Le chant du monde. (Chansons à jouer avec ses mains, sa voix).
- Christian Merveille, *Dix ans comme ça !*, éd. Franc'Amour.
- Jean-Naty Boyer, *Chansons à gestes 2*.
- Henri Dès, *en concert à l'Olympia*, disques Mary-Josée.
- Amulette, *Le bal des enfants*

## **CD 1**

Alors on danse	Stornae
Yéyé Yoyo	Amulette
J'ai un gros nez rouge	Jean-Naty Boter
Jean Petit qui danse	Comptine
Waving flag	K'naan
Waving flag	K'naan feat William
My baby just cares	BPM29
My man is a sweet man	BPM34
This will be	BPM 36
Only the good die young	BPM40
I'm so excited	BPM46
Rock this town	BPM 48
Ensemble	Cœur de Pirate
Dominique	Soeur Sourire
Tant qu'il y aura des femmes	Dany Brillant
Viens danser	Dany Brillant
Dans les rues de Rome	Dany Brillant
Mambo italiano	Dany Bri llant
Histoire d'un amour	Dany Brillant
Mambo Italiano	Dany Brillant
Take Five	Dave Brubeck Quartet
The blue Danube	J. Strauss

## **CD 2**

Caribbean Blue	Enya	(valse)
Medley vases		(valse)
Comme des enfants	Cœur de Pirate	
Jingle Bells	NY Symphony Orchestra et chorale	
Angela	Yannick Noah	
Waka waka	Shakira	