

Chef d'orchestre

Art du spectacle vivant
et jeux



Expression corporelle

Cycle : 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

1

Contexte

L'activité chef d'orchestre est un jeu pour initier les enfants à l'expression corporelle, à la réalisation de différents déplacements en mobilisant son corps dans l'espace. L'expression corporelle est un type d'activité physique, mobilisant l'imaginaire et la motricité éléments très importants dans le développement de l'enfant, favorisant ainsi son envie et son plaisir de pratiquer de l'expression corporelle comme de la danse.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Prévoir un espace sécurisé pour faciliter l'expression corporelle des enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer le goût et le plaisir de la pratique d'activité physique par l'expression corporelle

Objectifs pédagogiques

- Reproduire les gestes et déplacements d'un chef d'orchestre
- Exprimer son ressenti sur ses difficultés et facilités à reproduire des expressions



Matériel et préparation

- Prévoir 3 espaces
 - un espace pour expliciter les consignes
 - un espace activité en intérieur ou extérieur
 - un espace pour le retour au calme
- Un fond musical est un plus

Déroulement

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débiter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

Consignes 5 minutes

Expliciter les objectifs et le déroulement de la séance

Éveil du corps et de l'imaginaire à l'activité physique 10 minutes

Les enfants sont debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, un saut en extension groupé bras vers le ciel.

Activité 20 minutes

Avant de jouer : désigner 1 détective qui s'isole. Tous les autres joueurs jouent le rôle de musicien, ils font une ronde, puis ils s'assoient. Enfin, ils désignent parmi eux leur chef d'orchestre.



But du jeu :

- Pour le détective : trouver qui est le chef d'orchestre.
- Pour le chef d'orchestre : faire jouer ses musiciens sans que le détective ne découvre qui il est.
- Pour les musiciens : imiter discrètement le chef d'orchestre.

Déroulement du jeu : dès que l'animateur dit : « Chef d'orchestre, jouez ! », le chef d'orchestre se déplace dans l'espace défini en faisant des gestes amples, lents... Il est aussitôt imité par son groupe de musiciens. Dès que tous les musiciens imitent le chef d'orchestre, l'animateur du jeu crie : « détective ». Aussitôt, le détective s'approche et essaie de découvrir qui est le chef d'orchestre. Durant un temps limité (exemple : 2 minutes), il peut faire 3 propositions.

S'il n'a pas deviné qui est le chef d'orchestre, après la 3ème proposition (ou à l'issue du temps imparti), il reste détective. Une nouvelle partie commence avec un nouveau chef d'orchestre, désigné par le chef d'orchestre. A l'issue de la 2ème partie, si le détective échoue encore dans sa recherche du chef d'orchestre, il désigne un nouveau détective.

S'il a deviné qui est le chef d'orchestre, il devient musicien et le chef d'orchestre devient le détective

Retour au calme et bilan sur l'activité 10 minutes

Faire exprimer le ressenti des enfants sur les facilités et difficultés de faire les mêmes gestes et déplacements que le chef d'orchestre.

Variantes

Variantes pour relancer l'intérêt des enfants

Pour qu'il y ait un réel enjeu à l'activité et pour que les enfants prennent du plaisir, pensez à faire évoluer l'activité, les comportements et les stratégies des enfants en variant :

- Le temps (durée du jeu ...)
- Le droit des enfants (sur les objets, dans les relations aux autres ...)
- L'espace (les limites du jeu, les zones ...)
- Le matériel

Quelques activités qui pourront être proposées aux enfants pour les prochaines séances :

Le miroir

Les enfants sont deux par deux. Un des deux guide et l'autre doit reproduire en miroir. Consigne : faire bouger un membre à la fois, faire des mouvements amples et lents. Possibilité que chaque groupe présente leur production devant les autres.

Les siamois

Se déplacer avec un camarade avec un contact imposé, deux par deux : dans un cerceau à deux, ou contact épaule ou genou...



Le guide

Faire déplacer un camarade par la voix. Les enfants sont deux par deux, celui qui est guidé a les yeux bandés ou fermés. Le guide appelle par son prénom et il n'avance que lorsque son prénom est prononcé.

Variante : imposer un mode de déplacement ou modifier la façon de faire avancer par un bruit.

Le sculpteur

L'animateur définit des choses, actions, personnages, sentiments à représenter en lien avec l'activité physique. Les enfants sont deux par deux. Un enfant statue reste souple et immobile, se laissant manipuler par le sculpteur. L'autre enfant sculpteur manipule la statue pour obtenir la « forme » demandée. Les sculpteurs comparent ensuite leur statue.

Variante : manipulation de la statue au sol, ou reproduire la/les position(s) de l'animateur.

Fiche connaissance : Plaisir et activité physique

Recommandations nationales

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

