

EAC et APQ à l'école primaire

Comment articuler les 30 min d'APQ (Activité Physique Quotidienne) avec l'Éducation Musicale



Se mobiliser pour libérer son esprit

Enjeu : La pratique corporelle peut permettre d'**EVACUER POUR SE RENDRE DISPONIBLE**

Exemple d'intention : Concentrer les élèves avant d' **ÉCOUTER** une **ŒUVRE**



POSTURES	Exemples d'ACTIVITÉS
Relaxation (lumière éteinte)	♪ <u>Étirements</u> dans tous les sens : . Joindre les mains et les tendre pour pousser le plafond en inspirant / relâcher en expirant . Bailler et grimacer en ouvrant la bouche exagérément en même temps . Faire rouler les épaules en avant, en arrière . « <i>Hula Hoop</i> » mains sur les hanches dans un sens puis dans l'autre . La poupée de chiffon : tout le haut du corps tombe vers l'avant, ne pas relever la tête pour regarder. Remonter lentement la tête en dernier . Se mettre sur la pointe des pieds puis poser les talons en ayant la sensation de rester aussi grand . Tapoter toutes les parties du corps du haut vers le bas . Soulever les épaules très lentement et les relâcher rapidement . Décontracter la ceinture abdominale en balançant les bras de chaque côté du corps
Détente (lumière éteinte)	♪ <u>Massages</u> de tout le corps : . Masser délicatement le visage, le crâne, le front, les pommettes, les tempes, le menton, le lobe des oreilles et les maxillaires . Pétrir les trapèzes et les épaules . Dépoussiérer les bras l'un après l'autre, les cuisses, les mollets et les tibias . Poser les mains sur les hanches pour accompagner le déhanchement . Poser les mains sur les genoux pour accompagner leur roulement circulaire . Ouvrir grand la bouche pour mimer les voyelles « criées » en silence - Macher un gros « <i>chewing-gum</i> » (et faire des bulles)
Équilibre (lumière éteinte)	♪ <u>Déséquilibres, des équilibres</u> : . Se balancer latéralement et doucement (en limite du déséquilibre), pieds écartés de la largeur des hanches, puis rechercher le centre (image de l'arbre secoué par le vent) / Idem d'avant en arrière / Idem de façon circulaire (dans les 2 sens de rotation) . Circuler librement dans la salle et, au signal du meneur, se figer brutalement en tenant l'équilibre / puis sur la pointe des pieds / puis sur les talons

Enjeu : La pratique corporelle peut permettre de **SE SOCIABILISER POUR COLLABORER**

Exemple d'intention : Développer la solidarité et la coopération entre élèves avant de **CRÉER**



POSTURES	Exemples d'ACTIVITÉS
Prise de conscience de l'autre	♪ Déplacements : . Se déplacer en marchant librement dans la salle, sans heurter un autre élève . Se déplacer en occupant l'ensemble de l'espace (comme si on était sur un radeau, sur l'eau, en équilibrant la masse pour ne pas chavirer) . Circuler en alternant des déplacements dans le même sens pour tous et des déplacements anarchiques (selon le signal du meneur) . Au signal du meneur chaque élève s'immobilise, croise le regard d'un autre élève, puis lentement l'observe de haut en bas avec une expression neutre / Idem avec admiration / Idem avec surprise . Avec une partie du corps nommée par le meneur, tous les élèves doivent tracer dans l'air une lettre ou un chiffre donné ou une forme géométrique. Par exemple : « <i>Tracé d'un cercle avec le nez</i> » ou « <i>Tracé des lettres de son prénom avec une épaule</i> » ...etc. A chaque nouvelle proposition demander aux élèves d'engager davantage le corps pour produire un tracé le plus large possible
Coordination dans le groupe	♪ Observation et imitation : . Au signal du meneur chaque élève en suit un autre et imite sa démarche (même pied d'attaque, même balancement des bras, même orientation) . Le groupe se coordonne sur la cadence du pas d'un meneur non désigné (qui va essayer de mener ? qui doit-on observer et imiter ?)
Harmonisation dans le groupe	♪ Consigne gestuelle : . Le meneur mime le tempo d'un métronome avec son avant-bras et les élèves claquent la langue (tel le son des sabots du cheval au pas, au trot ou au galop selon les variations enchaînées du meneur) . Transmettre un son : en rond, le meneur émet un son dans sa main et le passe à son voisin qui le transmet à son voisin à son tour (même note, même intensité). Puis émission collective du son à son arrivée au point de départ. Puis changement de meneur, de hauteur de note et d'intensité . Répéter un mot de 4/5 syllabes ou une phrase de 4/5 mots en écho : le 1^{er} dit « <i>Chocolat chaud</i> » / le 2^{ème} : « <i>Colat chaud</i> » / le 3^{ème} « <i>Lat chaud</i> » / le 4^{ème} « <i>Chaud et le 5^{ème}</i> » reprend : « <i>Chocolat chaud</i> » . Chacun imagine posséder un ballon entre ses mains. Chacun émet un son et fait varier ce son en fonction de la forme de son ballon (écrasement, rebond, forme, déformation, poids ...) . Un seul ballon pour le groupe en cercle. Le 1^{er} transmet son ballon à son voisin en émettant un son (note tenue) que son voisin reproduit sans interruption avec la transmission du ballon ...etc jusqu'au dernier élève . Un élève lance « <i>le ballon-son</i> » à un autre élève dans le cercle qui le récupère et qui reproduit à son tour le son

Enjeu : La pratique corporelle peut permettre de **SE CANALISER POUR MIEUX RÉFLÉCHIR**

Exemple d'intention : Favoriser l'attention des élèves avant de **CHANTER** et d'**INTERPRETER**



POSTURES	Exemples d'ACTIVITÉS
Contrôle des capacités respiratoires	♪ Expiration : (l'énergie) . Faire entrer l'air par la bouche, puis souffler en émettant un « Tsssss » long, puis de nouveau laisser entrer l'air (2/3 fois). Idem sur « S,s,s,s », puis « Ch,ch,ch,ch », puis « ff, ff, ff, ff », puis « ks,ks » (cigale) . Inspirer et faire danser successivement chaque flamme (imaginaire) qu'on a allumée au bout de chacun de ses 5 doigts (bougies). Puis souffler toutes les bougies d'un coup après une large inspiration. Idem avec l'autre main . Ouvrir et fermer les ailes du nez . Sentir exagérément le parfum d'une fleur ou d'un gâteau ♪ Respiration contrôlée : . Inspirer par la narine droite en même temps qu'on lève la main droite et que l'on bouche sa narine gauche et faire sortir l'air par la narine gauche (inverser les côtés) . Lever les bras doucement et en même temps qu'on inspire. A l'expiration, relâcher les bras. Idem avec l'émission d'un son sur « Shhhh », puis « zzzzz », puis « vvvv », puis « jjjjj » . Contrôler sa respiration : on inspire sur 2 temps, on bloque sa respiration (apnée) sur 2 temps, on expire sur 2 temps (Farinelli). Idem sur 3, puis 4, puis 5 éventuellement
Contrôle des capacités vocales	♪ Vocalises : . Varier la hauteur et le volume en accompagnant la vocalise d'un geste symbolisant les montés et les descentes conjointes. Par exemple sur « do, mi, sol / sol, mi, do » on chante « aeioiou » en levant puis en descendant le bras . Chanter « Bonjour » en cercle : tour à tour le 1^{er} élève dit « Bonjour » sur l'intonation d'une question posée à son voisin et en mimant la montée avec le bras. Son voisin lui répond en mimant la descente avec le bras et en descendant la voix dans les notes graves ...etc . Chanter une phrase musicale aigue extraite d'un chant connu par la classe et accompagner la note la plus haute par le mime d'un ballon jeté droit et haut devant soi

Se mobiliser pour produire

Enjeu : La pratique corporelle peut permettre de **S'ENGAGER POUR INTERPRETER OU CREER**
Exemple d'intention : mettre les élèves en condition pour reproduire ou inventer des **PERCUSSIONS CORPORELLES**



POSTURES	Exemples d'ACTIVITÉS
Reproduire des percussions corporelles	♪ A partir d'un morceau de musique ou d'un chant enseigné aux élèves : . L'enseignant explicite les gestes en les nommant pendant que les élèves chantent. Puis, par imitation du modèle rythmique et mélodique, les élèves chantent et acquièrent les gestes Exemple sur le chant-canon « <i>Chocolat chaud</i> » : Cho / Cho - co - lat / Chaud / <i>Pied droit /</i> <i>claquement doigts (bis) /</i> <i>Pied gauche</i> Il est intéressant ensuite de le chanter avec les percussions corporelles en canon
Inventer des percussions corporelles	♪ A partir d'un morceau de musique ou d'un chant non étudié avec les élèves : . Par groupe, proposer aux élèves d'inviter des percussions corporelles répétées en utilisant plusieurs parties du corps (choisir un morceau de musique à la structure simple et avec ostinato)
Imaginer une écriture musicogramme	♪ A partir de la production des élèves : . Demander à chaque groupe d'inventer une écriture de leurs gestes L'objectif étant la mémorisation et la transmission

Sources (pour aller plus loin)



BO (APQ) : <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>
EDUSCOL (APQ) : <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>
IEN Poitiers (Percussions corporelles) : <http://blogs16.ac-poitiers.fr/lesartsdeslecole/percussions-corporelles/>
30 min d'APQ (Académie de Nantes) : <https://www.pedagogie1d.ac-nantes.fr/loire-atlantique/education-physique-et-sportive/enseignements-et-ressources/30-min-d-activite-physique-quotidienne-presentation-et-mise-en-oeuvre-1393670.kjsp>
30 min d'APQ (IA 49) : <https://www.pedagogie1d.ac-nantes.fr/main-et-loire/education-physique-et-sportive/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne/>
Canopé (Musicogramme) : <https://canope.ac-besancon.fr/blog/wp-content/uploads/2021/08/PPT-webi-Musicogramme.pdf>
M@gistère (Échauffement corporel) : https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eac/wp-content/uploads/sites/5/2019/01/Chant_choral_Lechauffement_corporel.pdf
M@gistère (Voix, gestes et jeux vocaux) : https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eac/wp-content/uploads/sites/5/2019/01/Chant_choral_La_voix_les_gestes_les_jeux_vocaux.pdf