

Vitamines rythmiques

Frapper une pulsation sur différentes parties de leur corps.



Objectifs

Travailler la pulsation et la synchronie.

Matériel

- ☐ Liste de lecture des chansons préférées des apprenants
- ☐ Facultatif : Pictogrammes pour illustrer les parties du corps



Déroulement

1. Faire jouer une chanson choisie par les apprenants.
2. Frapper la pulsation sur une partie de son corps.
3. Demander aux apprenants d'imiter son mouvement.
4. Inverser les rôles : inviter les apprenants à devenir à tour de rôle le meneur du jeu et à frapper la pulsation sur une partie de leur corps, puis le groupe l'imité.

Pour les groupes plus avancés, changer de meneur à chaque mesure. Par exemple : mesure 1 : apprenant 1 (solo); mesure 2 : groupe (imité l'apprenant 1); mesure 3 : apprenant 2 (solo); mesure 4 : groupe (imité l'apprenant 2); etc.

Vitamines rythmiques (suite)

Variantes

A. Créer une séquence en ajoutant progressivement des parties du corps :

- Tête, épaules, ventre, cuisses, pieds, etc.

B. Remplacer la pulsation par une figure de rythme :

- Deux-croches
- Noire
- Blanche, etc.

C. Remplacer la figure de rythme par une cellule rythmique :

- Deux-croches, noire, deux-croches, noire
- Noire, deux-croches, deux-croches, noire
- Deux-croches, deux-croches, noire, noire, etc.

