

«La musique, c'est la santé, bouger, c'est la conserver!»



La danse des fruits et légumes en maracas

MOTS CLÉS : CYCLE 1 • RYTHMIQUE

La santé, c'est très important, surtout pour les enfants! Oui, mais comment rester en bonne santé?

Cette question a été posée à des élèves du cycle 1, dans le cadre du cours de rythmique. Sur la base d'un livre interactif déniché en librairie octodurienne de Jane Wilsher dans la collection «*le Monde qui m'entoure*», les élèves ont exprimé de nombreuses recettes pour garder la forme! Le travail réflexif avec eux fut si passionnant qu'un projet artistique, corporel et musical s'est créé afin de leur permettre de vivre une expérience marquante tout en exploitant pleinement leurs idées.

La richesse de l'expérience s'est développée par les liens interdisciplinaires tissés entre les différents domaines engagés dans la prise de conscience de l'importance d'apprendre à respecter les besoins de son corps afin de préserver sa santé. Les identifier, en parler, les vivre de manière symbolique et les danser.

Dans le domaine nutritionnel, la consommation régulière de fruits et légumes et la diminution du sucre font déjà partie des pratiques familiales, en tout cas théoriquement. L'eau comme boisson essentielle fut un peu controversée au profit de breuvages gazeux ou plus goûteux. Le sport ou plutôt la nécessité de bouger, de courir, d'aller au parc ou de jouer au foot, a animé la plupart des enfants. Bien dormir et se reposer dans le calme semble naturel pour tous.

L'utilisation de la brosse à dents et du savon a lancé les participants à discuter sur l'importance de la toilette afin d'écarter les maladies et de booster les défenses immunitaires, terme connu chez les 4H depuis la pandémie. L'écoute d'une «musique qu'on aime» favorise leur bien-être et donc leur bonne santé.

Ce qui fut très surprenant est que les élèves ont verbalisé d'eux-mêmes que pour «être bien» et donc en bonne santé, ils ont besoin de se sentir appréciés, unis avec les copains – copines, de se sentir intégrés et en sécurité avec les autres, dans les jeux, en classe, dans la cour et à la maison.

Dès lors, l'élaboration d'une «playlist» musicale a permis de choisir la ressource adéquate et créer ensemble une chorégraphie pour les différents thèmes retenus: chaque tableau artistique permet ainsi de dépasser l'étape intellectuelle et cognitive et d'offrir l'occasion de vivre corporellement, musicalement et de façon ludique ce qui semble être essentiel à la préservation d'une bonne santé. Se sont

alors enchaînées la danse des fruits et légumes en maracas, celle du sport et des jeux de préau, celle des bouteilles d'eau, la balade en forêt, la danse de rue avec solistes encouragés par le groupe, la danse de la relaxation et la chasse aux maladies. Le tableau final a réuni l'ensemble des élèves dans une pièce musicale accompagnée de petites percussions. Les idées de mouvements et de jeux furent inventées par les enfants en lien avec la dynamique musicale.

Le plus remarquable dans cette expérience est la transversalité du travail avec les élèves, de la prise en compte de leur perspective et du croisement avec celle de l'adulte. Alors si cette thématique vous intéresse, je vous encourage à permettre à vos élèves de l'exploiter et de la vivre au sein de votre classe!

Geneviève Irman-Amherd •
Chargée d'enseignement de la didactique de la rythmique – HEP-VS
genevieve.irman-amherd@hepvs.ch

Références:

Jane Wilsher, *En bonne santé!*, Collection «*Le Monde qui m'entoure*»
PER: Arts Axe Mu11:
Expression et Représentation
Corps et Mouvement: Axe CM 11-14 et Axe16 Education nutritionnelle
Formation générale: Axe FG12: *Reconnaître ses besoins fondamentaux en termes de santé*
Capacités transversales: *Pensée créative, collaboration*
Apprentissages fondamentaux: *Apprendre ensemble*

