

Fabriqué en U.E. © 2013 Formulette production - © Formulette production
Tous droits du producteur de l'œuvre phonographique et du propriétaire enregistré réservés. Saut autorisation, la duplication, la location, le prêt ou l'utilisation de ce disque pour exécution publique ou radiodiffusion sont interdits.

Formulette
éditeur JEUNESSE



Mon Atelier

danse et motricité

Cd offert - ne peut être vendu séparément



Mon **Axelier** danse et motricité

Formulette
éditeur **LE MUSEE DES ARTS**



Axelier

danse et motricité



Je bouge

-  10 Danses *(seul, à 2 ou à 3)*
-  10 Jeux en groupes
-  10 Danses et rythmes d'ici et d'ailleurs
-  Yoga et détente



Danses



Jeux en groupe



Danses et Rythmes d'ici et d'ailleurs



Yoga et détente

Paroles et explications dans le livre

Dans la même
collection



Mon Atelier

danse et motricité



Directeur de collection : Rémi Guichard

Éditrice : Coralline Pottiez

Chansons : Rémi / domaine public / droits réservés

Illustrations : Elodie Balandras, Nadia Bouchama, Elodie Brondoni, Marie-Pierre Emorine, Claire Gandini, Aude Parmentier, Marie-Pierre Tiffoin, Gilles Macagno, Bruno Robert.

Mise en page : Eric Sulejmani

Crédits photos : Fotolia



Dépôt légal : Janvier 2013 - Imprimé dans l'Union européenne par
l'intermédiaire de www.alphabook.fr

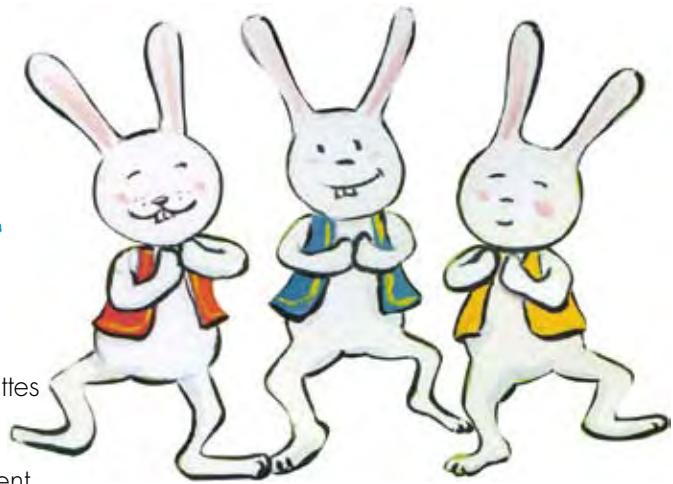
Formulette Production

ISBN : 978-2-36256-070-5

Le
Formulette
éditeur JEUNESSE

Je bouge

avec Les danses



Tourner en ronde sur le refrain. Sur les couplets, se lâcher les mains et taper en rythme dans les mains, sauter sur place à pieds joints et faire une révérence (saluer)

CD plage 1

La danse des lapins

*Entrez entrez dans la danse, jolie danse
Entrez entrez dans la danse des lapins*

Les lapins qui tapent tapent dans leurs pattes
Les lapins qui tapent tapent tapent bien

Les lapins qui sautent sautent sautent sautent
Les lapins qui sautent sautent sautent bien

Les lapins qui vous font une révérence
Avant de s'en retourner sur les chemins

CD plage 2

Il était une fermière

Il était une fermière
Qui allait au marché
Elle portait sur sa tête
Trois pommes dans un panier
Les pommes faisaient rouli roula (bis)

Trois pas en avant
Trois pas en arrière
Trois pas sur le côté
Trois pas de l'autre côté

Sur la première partie de la chanson, marcher avec les mains sur la tête, puis mettre les mains à la taille et se déplacer en avant, en arrière, à gauche et à droite (essayer de bien compter : 3 pas !)



Danses



Jeux en
groupe



Danses et Rythmes
d'ici et d'ailleurs



Yoga et
détente



CD page 3

Quand trois poules vont au champ

Quand trois poules vont au champ
La première va devant
La deuxième suit la première
La troisième va derrière
Quand trois poules vont au champ
La première va devant.

Jeu à réaliser par groupes de 3 enfants qui se tiennent les uns derrière les autres par les épaules. Chacun doit comprendre sa position : 1^{er}, 2^e ou 3^e. Faire changer les enfants de place à chaque reprise de la chanson.



CD page 5

À toi, à moi

À toi, à moi
Petite noix
À toi, à lui
Dit la souris
À moi, à lui
Ce n'est pas lui
À lui, à elle
Tire la ficelle



Deux enfants sont face à face. Sur « À toi », ils frappent une fois dans leurs mains puis une fois dans les mains de leur camarade ; idem sur « à moi ». Sur Petite noix », ils frappent 4 fois sur leurs genoux. Puis ils reprennent ce jeu 2 fois. Sur « À lui », ils se donnent la main droite, sur « à elle » ils se donnent la main gauche, les bras sont donc croisés. Puis sur « Tire la ficelle », ils tournent en tirant doucement sur les bras.

CD page 4

J'ai vu le loup, le renard et la belette

J'ai vu le loup, le renard et la belette
J'ai vu le loup et le renard danser
Je les ai vus taper du pied
J'ai vu le loup, le renard et la belette
Je les ai vus taper du pied
J'ai vu le loup et le renard danser

Jeu à réaliser par groupes de 3 enfants, qui se tiennent par la main pour former une farandole. Ils s'arrêtent pour taper du pied au sol, puis la farandole repart...

CD page 6

Deux louveteaux

Deux louveteaux sortent pour la première fois,
Ils regardent par ici, regardent là,
Soudain le hibou crie « hou ! »
Les louveteaux surpris retournent vers leur mère
Tout au fond de la tanière.

Matérialiser par un cerceau ou un tapis le lieu qui représentera la « tanière ». Au début de la chanson, les enfants sortent se promener (ils occupent l'espace en se déplaçant calmement) ; quand ils entendent « hou », ils retournent vite dans la « tanière ».



Danses

CD page >

Quand je saute à la corde

Quand je saute à la corde
Je décolle, je décolle,
Quand je saute à la corde
Je décolle du sol.

Quand je joue à la marelle
Je m'envole, je m'envole,
Quand je joue à la marelle
Je m'envole jusqu'au ciel.

Réaliser différents types de sauts tout au long de la chanson : à pieds joints, à cloche-pied, en levant les genoux... À réaliser éventuellement avec une corde à sauter.

CD page 9

Lourdement, lentement

Lourdement, je marche comme l'éléphant
Lentement, je rampe comme un serpent
Fièrement, j'me pavane comme un paon
Légèrement, je trottine comme un faon
Joyeusement, je danse comme un enfant
Sagement, je m'assoie doucement
Calmement, je m'allonge un instant

Se déplacer en écoutant les indications de la chanson, qui peut être utilisée à la fin d'une activité de motricité pour favoriser un retour au calme.



Jeux en groupe



Danses et Rythmes d'ici et d'ailleurs



Yoga et détente





CD page 9

● Faire un saut de moineau

Faire un saut de moineau
Pour éviter la flaque d'eau
Faire un saut de canard
Pour pas tomber dans la mare
Faire un saut de taureau
Pour enjamber le ruisseau
Faire un saut de cheval
Pour traverser le canal
Mais le saut d'un enfant
Ne s'ra jamais assez grand
Pour franchir un océan
Un lac ou un étang

Deux enfants se donnent la main et font des sauts, d'abord tout petits comme les moineaux, puis de plus en plus grands comme les chevaux. À partir de « Mais le saut d'un enfant... », les enfants se donnent les deux mains et tournent en ronde.

CD page 10

● Guillo prends ton tambourin

Guillo, prends ton tambourin
Comme ta flûte, Robin
Au son de ces instruments
Turelurelu, patapatapan
Au son de ces instruments
Je dirai Noël gaiement.

Utiliser de petits instruments de musique pour accompagner cette chanson.





Je bouge

avec Les Jeux en groupe

CD page 11

Roulez, roulez

Roulez, roulez,
Chemin de fer, roulez !
Comme ça marche !
Comme ça marche !
Roulez, roulez,
Chemin de fer, roulez !
Comme ça marche, regardez !



Les enfants, placés les uns derrière les autres, se tiennent par les épaules et marchent pour représenter le train.

CD page 12

Dansons la capucine

Dansons la capucine
Y'a pas de pain chez nous
Y'en a chez la voisine
Mais ce n'est pas pour nous
You !

Dansons la capucine
Y'a du plaisir chez nous
On pleure chez la voisine
On rit toujours chez nous
You !

Les enfants se tiennent par la main pour former une ronde, et ils tournent. À « You ! », tout le monde s'accroupit puis la ronde reprend ensuite. On peut changer de sens à chaque reprise.



CD page 13

Il court, il court le furet

Il court, il court le furet
Le furet du bois mesdames
Il court, il court le furet
Le furet du bois joli

Il est passé par ici
Il repassera par là
Qui l'a ?

Les enfants sont assis en cercle. Pendant la chanson, un des enfants fait le tour de cette ronde avec un objet dans la main qu'il doit déposer derrière un de ses camarades. Sur « Qui l'a ? », les enfants se retournent et celui qui a l'objet poursuit le jeu, l'autre prend sa place.



Jeux en
groupe



Danses et Rythmes
d'ici et d'ailleurs



Yoga et
détente

CD page 14

La tumba

Et oui c'est comme ça
Qu'on danse la tumba
Et oui c'est comme ça
Qu'on danse la tumba

Avec le pouce gauche
Avec le pouce gauche
Avec le pouce droit



Les enfants forment une farandole sur le refrain, puis s'arrêtent pour exécuter les actions demandées.

CD page 15

Sur le pont d'Avignon

Sur le pont d'Avignon
On y danse, on y danse
Sur le pont d'Avignon
On y danse tous en rond

Les messieurs font comme ça
Et puis encore comme ça

Les mesdames font comme ça
Et puis encore comme ça

Tout le monde fait comme ça
Et puis encore comme ça



Les enfants forment une ronde qui tourne sur les refrains. Les garçons font une révérence, les filles ensuite. À la fin tout le monde se salue.

CD page 16

Tournons autour de la bruyère

Tournons autour de la bruyère
De la bruyère, de la bruyère
Tournons autour de la bruyère
Par les froides matinées d'hiver

Voici comment on la nomma...

Voici comment on sèche nos mains...

Voici comment on frappe nos mains...

Voici comment on tape du pied...

Voici comment on se réchauffe...

Lalalala, lala...



Par petits groupes, les enfants forment des « moulins » comme sur l'illustration. Ils tournent sur le refrain et s'arrêtent sur les couplets pour réaliser les mouvements.

Danse, danse, danse

Je danse, danse, danse
En te faisant tourner
Dès que je dis « olé »
On change de cavalier
« Olé » !

Je danse, danse, danse,
En tapant dans mes mains
Je danse, danse, danse,
En tapant fort mes pieds.

On se met face à face
Sans mot et sans bouger
Petits bonshommes de glace
C'est à vous de crier

Le bal se termine,
Il faut se séparer
Pierrot et Colombine,
Vous vous retrouverez.



On danse deux par deux sur le 1er couplet. À la fin de celui-ci, chaque enfant choisit un autre partenaire. Sur le 2e couplet : taper des mains puis des pieds. 3e couplet : les enfants se tiennent par le menton sans bouger. Dernier couplet : les enfants se séparent calmement pour aller s'asseoir en deux groupes ou plus (filles / garçons ; à l'école : groupe vert / rouge / bleu /jaune ; ...)



Passez pompons

Passez pompons les carillons
Les portes sont ouvertes
Passez pompons les carillons
Les portes sont fermées à clef !

Deux enfants face à face se tiennent les mains en levant les bras : ils forment un pont sous lequel les autres enfants passent en farandole. Sur « à clef ! » le pont se baisse et celui qui est pris au piège va se placer derrière l'un des deux enfants du pont en le tenant par les épaules.



Jeux en
groupe



Dances et Rythmes
d'ici et d'ailleurs



Yoga et
détente

CD page 19

Maman a récolté

Maman a récolté
Dans son joli panier
Plein de grains de café
Pour les faire griller
Des grains rouges et des noirs
Comme les couleurs du soir
Récoltés dans l'effort
Avant le réconfort

Maman a fait zim zim zim
Maman a fait zim comme-ci comme-ça

Les enfants dansent deux par deux sur le couplet. Sur le refrain, ils frappent sur leurs cuisses à chaque « zim » et 4 fois dans les mains sur « comme-ci, comme ça ». Chacun change ensuite de cavalier et la danse reprend.

CD page 20

Je te donne la main

Je te donne, tu me donnes
On se donne la main

Comme des petits poussins
Qui vont dès le matin
Picorer quelques grains
Garder le bon chemin
Ne pas se disperser
Le renard pourrait bien les croquer

Quand tu vas te promener
N'oublie pas de donner
La main à ton voisin
À deux c'est beaucoup mieux
On voit beaucoup plus loin
Et c'est beaucoup moins dangereux



Chanson calme pour apprendre à se mettre en rang. Les enfants se tiennent par la main deux par deux, chaque couple bien rangé derrière celui qui le précède. On peut aussi se tenir les mains en tresse, comme sur l'illustration.



Je bouge

Danses et rythmes d'ici et d'ailleurs

CD page 24



La Farandole - Provence



Garçons et filles alternés forment une chaîne et se déplacent en marchant ou en sautillant.

Variantes :

- l'escargot : la farandole s'enroule en spirale autour du meneur
- le serpent : la farandole évolue en méandres telle un serpent
- le pont : le couple de tête lève les bras pour former un pont sous lequel passe toute la file des danseurs

CD page 21



La danse du Limousin



Et nous allons danser
La danse du Limousin
Et nous allons danser
La danse du Limousin



CD page 25



My home's in Montana folklore américain

My home's in Montana. I wear a bandanna.
My spurs are all silver. My pony is gray.
Whatever the weather, we travel together.
With foot in the stirrup, I'll gallop away.

We're up with the sun. There's work to be done.
In the wide open spaces, that's where we would be.
Out here in the west is the life we love best.
Montana is home for my pony and me.

When, far from the ranches, I chop the pine branches
To heap on the kiln fire as daylight grows pale.
When I have partaken of beans and of bacon,
I whistle a cheery old song of the trail.

CD page 22



Le Moulinet - Bretagne



Sur «en avant-deux», on marche en se tenant la main
2 par 2.

Sur «le moulinet pour les gars», les garçons forment des
groupes de 4 en se tenant la main droite en un point
central, et tournent.

Sur «accrochez», ceux qui ne sont pas dans un moulinet
accrochent le bras d'un danseur qui tourne.

Sur «balancez», on casse le moulinet et on se met en
position de valse 2 par 2.

CD page 23



Sur l'pont du Nord



Sur l'pont du Nord un bal y est donné
Adèle demande à sa mère d'y aller
Non, non ma fille tu n'iras pas danser...



CD page 26



Les Indiens Huta

La nuit tombe sur le camp des indiens Huta
Les enfants chantent et dansent autour du feu
Une main en l'air, l'autre sur la tête
Il ne reste qu'à faire «Hou, hou, hou»



CD page 27



Kookaburra comptine d'Australie



Kookaburra sits in the old gum tree,
Merry, merry king of the bush is he,
Laugh Kookaburra, laugh Kookaburra
Gay your life must be.

Kookaburra sits in the old gum tree,
Eating all the gumdrops he can see,
Stop Kookaburra, stop Kookaburra,
Leave some there for me.

CD page 28



Tambours Kongo - Afrique centrale

Ntebo ku masa (esprit de l'eau)
Chant de guérisseurs de l'ethnie
Ntandu



CD page 29



Dans la savane

Écoute écoute
Dans la savane
Un tam tam
Africain

Donne le signal
Suis bien le rythme
Suis bien le rythme
Avec tes mains

CD page 30



Flûte du Japon



Un moment de relaxation avec la
flûte Shakuhachi



Je bouge

Yoga
et
détente

La posture de la Montagne

Tadasana
tada = la montagne



CD page 31



L'histoire
Premier envol

CD page 32



La posture



1



2



3



1. Pousse les talons dans le sol, éloigne les épaules de ton cou et étire tes bras vers le bas.
2. Presse les mains l'une contre l'autre en étirant ta colonne vertébrale
3. Monte les bras haut vers le ciel, tout en gardant le dos bien droit



Yoga et
détente

La posture du triangle

Utthita trikonasana
utthita = étiré trikona = triangle

CD page 33



L'histoire Un rêve



CD page 34



La posture



Tu te tiens debout, jambes et bras écartés.

1. Tends les jambes en poussant les pieds dans le sol ; garde le dos bien droit. Le pied droit est tourné vers l'extérieur ; le pied gauche reste face. Tends les bras en les étirant jusqu'à la pointe des doigts ; éloigne les épaules du cou. Les deux bras ainsi tendus doivent former une ligne.
2. Bascule ton corps vers la droite. Ta main droite essaye d'attraper le gros orteil de ton pied. Les bras restent bien alignés

La posture de l'arbre

Vrikasana
vriksha = arbre



CD page 35



L'histoire

Un oiseau sur la branche

CD page 36



La posture



1



2



1. Debout, en équilibre sur la jambe gauche, plie la jambe droite et remonte-la en pressant le talon contre la cuisse. Place les mains en « namasté », c'est-à-dire qu'elles sont pressées l'une contre l'autre à hauteur de la poitrine.
2. Lève les bras au-dessus de ta tête en montant les épaules. Ainsi, tu grandis comme un arbre.



Yoga et
détente

La posture de la tortue

Supta kurmasana
supta = dos kurma = tortue

CD page 37



L'histoire

Le lièvre et la tortue



CD page 38



La posture

1



2



Tu es assis, les jambes allongées devant toi et les pieds joints, plante contre plante.

1. Plie les jambes et passe les bras dessous pour attraper tes chevilles. Descends petit à petit la tête vers tes pieds pour te cacher comme le fait la tortue dans sa carapace.
2. Passe les bras vers l'arrière en allongeant la colonne vertébrale vers l'avant.
Tu peux aussi essayer d'attraper tes mains derrière le dos.

La posture du papillon

Baddha konasana
baddha = lié - kona = angle



CD page 39



L'histoire Les cinq chenilles

CD page 40



La posture

Avec tes jambes, tu bats des ailes comme un papillon.
Tu es assis, jambes pliées et les pieds joints.
Tiens tes pieds avec les mains en gardant le dos bien droit.
Fais doucement battre les ailes du papillon en descendant
par petits à-coup les genoux vers le sol et
en les remontant légèrement.



Mon Atelier

danse et motricité

Toutes les paroles
et explications dans le livre

- 10 Danses (seul, à 2 ou à 3)
- 10 Jeux en groupe
- 10 Danses et rythmes d'ici et d'ailleurs
- Yoga et détente



Un livre-CD
tout en carton
à placer entre
les mains
de tous
les enfants !

Danses

- 1 La danse des lapins
- 2 Il était une fermière
- 3 Quand trois poules vont au champ
- 4 J'ai vu le loup, le renard et la belette
- 5 À toi, à moi
- 6 Deux louveteaux
- 7 Quand je saute à la corde
- 8 Lourdement, lentement
- 9 Faire un saut de moineau
- 10 Guillo prends ton tambourin

La Formulette
éditeur JEUNESSE

Jeux en groupe

- 11 Roulez, roulez
- 12 Dansons la capucine
- 13 Il court, il court le furet
- 14 La tumba
- 15 Sur le pont d'Avignon
- 16 Tournons autour de la bruyère
- 17 Danse, danse, danse
- 18 Passez pompons
- 19 Maman a récolté
- 20 Je te donne la main

ISBN - 978-2-36256-070-5



Prix - 12,90 €

Danses et rythmes d'ici et d'ailleurs

- 21 La danse du Limousin
- 22 Le Moulinet - Bretagne
- 23 Sur l'pont du Nord
- 24 La Farandole - Provence
- 25 My home's in Montana folklore américain
- 26 Les Indiens Huta
- 27 Kookaburra comptine d'Australie
- 28 Tambours Kongo Afrique centrale
- 29 Dans la savane
- 30 Flûte du Japon

Yoga et détente

histoires et postures

- 31 Premier envol
- 32 La posture de la montagne
- 33 Un rêve
- 34 La posture du triangle
- 35 Un oiseau sur la branche
- 36 La posture de l'arbre
- 37 Le lièvre et la tortue
- 38 La posture de la tortue
- 39 Les cinq chenilles
- 40 La posture du papillon

www.formulette.fr