



Liste de recommandations musicales

Sport des enfants J+S, 01/2017

La musique et le mouvement font parties de formes d'activité et d'expression élémentaires des enfants. Les CD «Musique et mouvement» de Jeunesse+Sport suivants, qui constituent des instruments utiles, peuvent être empruntés à la [médiathèque du sport](#) de Macolin (cf. page suivante):

- «Jeux de mouvement pour les enfants» (double CD)
- «Imitations de mouvements pour les enfants»

Il existe en outre de nombreux autres morceaux et albums de musique qui se prêtent parfaitement aux offres sportives destinées aux enfants. Le tableau ci-dessous contient des exemples de recommandations d'experts J+S Sport des enfants destinés aux enfants de 5 à 7 ans.

Exemple de recommandations pour des offres sportives destinées aux enfants de 5 à 7 ans

| Interprète | Morceau | Album | bpm | Langue | Recommandé pour |
|-----------------------|-----------------------|------------------------------|-----|--------------|--|
| Ilona | Chiquitas | Laissez-nous respirer | 200 | portugais | Echauffement, chorégraphie |
| Camille & Hans Zimmer | Sautiller - Suis-moi | Le Petit Prince | 160 | français | Echauffement, chorégraphie |
| Au Petit Bonheur | J'veux Du Soleil | J'veux du soleil | 230 | français | Echauffement (sautiller), chorégraphie |
| Ilona | Un Monde Parfait | Un Monde Parfait | 130 | français | Echauffement, chorégraphie |
| Shakira | Try Everything | Zootopie | 117 | anglais | Echauffement, chorégraphie |
| Rihanna | Dancing In the Dark | Home | 120 | anglais | Echauffement, chorégraphie |
| Romantics | What I Like About You | Surf's Up | 160 | anglais | Echauffement (courir), chorégraphie |
| Hans Zimmer | Party! Party! Party! | Madagascar - Escape 2 Africa | 120 | instrumental | Echauffement, chorégraphie |

La brochure et le lien suivants donnent concrètement des idées de musique dans les leçons de sport et d'entraînement:

- Office fédéral du Sport OFSPO (2010): Musique et mouvement. Macolin.
- www.mobilesport.ch: [Jeux de mouvement en musique](#).

./.

Jeux de mouvement et imitations de mouvements pour enfants

Il est possible d'emprunter les CD «Musique et mouvement» suivants de Jeunesse+Sport à la [médiathèque du sport](#) de Macolin:

« Musique et mouvement – Imitations de mouvements pour enfants »

16 jeux de texte pour les 5 à 10 ans

- 1 Mouvements de base
- 2 Chemin de fer
- 3 Parties de corps
- 4 Course à vélo
- 5 Disciplines sportives
- 6 Variations de mouvement
- 7 Météo
- 8 Directions
- 9 Déplacements dans l'espace
- 10 Scènes de la forêt vierge
- 11 Plans de l'espace
- 12 Récation
- 13 Sports équestres
- 14 Athlétisme
- 15 Sport d'hiver
- 16 Cirque



« Musique et mouvement: jeux de mouvement pour enfants 1 »

Jeux pour les 5 à 8 ans

- 1 Tempo
- 2 Dynamique
- 3 Instrumentation
- 4 Articulation
- 5 Caractère
- 6 Réaction cloche, fouet, klaxon
- 7 Réaction
- 8 Premiers pas
- 9 Dissociation, version A
- 10 Dissociation, version B
- 11 Clowns
- 12 Eau, air, cloche, klaxon, sifflet, crécelle
- 13 Festival de sons
- 14 Temps changeant
- 15 Bal des sorcières

« Musique et mouvement: jeux de mouvement pour enfants 2 »

Jeux pour les 7 à 10 ans

- 1 Tempo
- 2 Dynamique
- 3 Rythme
- 4 Instrumentation
- 5 Réaction
- 6 Dissociation (deux mouvements)
- 7 Dissociation (trois mouvements)
- 8 Dissociation (quatre mouvements)
- 9 Equilibre
- 10 Agogique
- 11 Course à répétitions
- 12 Travaux d'hercule
- 13 Circuit
- 14 Premiers pas
- 15 Pauses actives
- 16 Convoi spécial