

Semaine du 8 juin 2020

Bonjour chers parents et élèves,

Vous trouverez, ci-dessous, la trousse pédagogique du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Des activités variées sont proposées pour les matières prévues au Régime pédagogique. Ces activités permettront la consolidation des apprentissages. **Il est fortement recommandé par le ministère de compléter le travail proposé.**

Comme à tous les lundis, afin de bonifier cette trousse, je vous ferai parvenir un plan de travail et des activités par courriel. Dès cette semaine, des directives ministérielles nous demandent de récupérer certains travaux afin de garder des traces du travail accompli par votre enfant. Tous les détails à cet effet vous seront transmis dans le plan de travail.

Geneviève

Groupe 955

**Musique : Suggestions de M. Jonathan**

Bonjour,

Cette semaine je propose aux élèves des petits exercices de podorythmie. Cette technique permet de découvrir une grande variété de pas rythmés et la pratique de plusieurs séquences musicales. Les élèves pourront développer leur sens du rythme, leur coordination, leur oreille musicale en plus de bouger aux rythmes de la musique traditionnelle du Québec.

Important :

- Favoriser la pratique régulière et progressive
- La qualité des sons est privilégiée
- L'assimilation des rythmes doit se faire lentement
- Il est possible de danser

**Podorythmie :**

La **podorythmie** est une technique de percussion utilisée dans la musique traditionnelle du Québec. C'est l'**art de jouer avec ses pieds**. Très présente dans l'univers des arts traditionnels francophones, la podorythmie est un savoir-faire qui se transmet entre les participants de veillées ou de spectacles. Ancrée dans l'histoire et la tradition, elle serait pratiquée depuis 200 ou 300 ans.

Elle consiste à produire un son en tapant ses pieds contre le sol ou contre une planche. Elle accompagne souvent le violon ou l'accordéon.

Le terme a été inventé par Alain Lamontagne, un artiste qui possédait plusieurs cordes à son sac :harmoniciste, podorythmiste, chanteur et conteur.

On retrouve cette technique dans d'autres styles musicaux : rock, disco, jazz. Country, swing...

Vidéo de présentation

<https://www.youtube.com/watch?v=CDXSgRR8aCw>

**Les enfants doivent pratiquer ces techniques lentement avec leurs deux pieds.**

## PLEIN PIED



Le son est fait en frappant le pied au sol  
(incluant la plante et le talon).

## PLANTE



Le son est fait en frappant la plante du pied au sol. Pour faciliter l'exécution, on recule la plante vis-à-vis du talon du pied inactif (2) dans un mouvement de balancier.



1



2



3



## TALON



Le son est fait en frappant uniquement le talon au sol.  
Il est possible qu'avec la vitesse, on n'effleure qu'une partie du talon.

## MAINS



Le son est fait en frappant dans les mains.



La bonne position

# LA POSITION



- Assis sur une chaise : on laisse un espace entre le dos et le dossier.



- Dos droit : les abdominaux sont nos meilleurs amis.



- Pieds : bien à plat au sol (contact de la semelle complète, c'est-à-dire la plante et le talon).



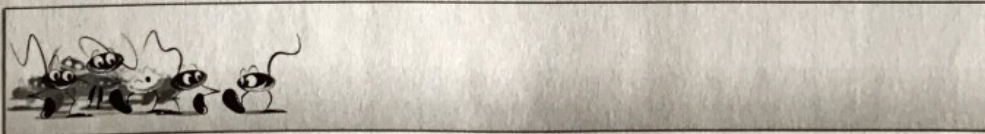
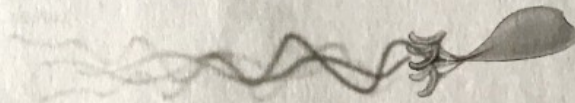
- Jambes : à 90° à la hauteur du genou. Il faut éviter d'avoir les jambes trop en avant ou trop en arrière afin de maximiser le pas.



- Mains : sur les cuisses ou le long du corps (si on n'est pas trop à l'étroit).



- Penser à respirer!



Voici des exercices d'échauffement :

1- En position de départ, tendre la jambe droite devant en pointant le pied, puis le ramener en position de flexion. Répéter 10 fois.



2- Faire la même chose avec la jambe gauche.



3- Lever les genoux en alternance afin d'échauffer les muscles des cuisses. Répéter 10 fois.



4- Étirer les bras au-dessus de la tête. Tenir 5 secondes. Relâcher en amenant les mains au sol. Tenir 5 secondes. Ceci afin de préparer le dos à rester droit. Répéter 4 fois.



Voici maintenant le rythme du petit galop alterné. Il y a également des pièces musicales pour accompagner votre pratique.

## La Volée d' Castors - La Voisine

<https://www.youtube.com/watch?v=Diga4z3zW4c>

## La Volée d' Castors- Les Coucous

<https://www.youtube.com/watch?v=shp5Pcc0wdQ>

Le rythme est :

Vite - vite long

Vite - vite long

Deux - croches noire

Deux - croches noire

Vous pouvez pratiquer le rythme en premier sur vos cuisses en alternant les mains. Ensuite continuer avec les pieds.



Je vous recommande le rythme suivant pour commencer :

D= main droite G= main gauche

Patron

D-G-D D-G-D ( pour les droitiers)

G-D-G G-D-G ( pour les gauchers)

Formule rythmique :

Long vite-vite Long vite-vite ( noire deux-croches)

Ex. : Droite droite-gauche...

Ce rythme est plus simple, surtout pour les petits.

Merci et bonne semaine!

M. Jonathan

## Éducation physique

Bonjour,

Cette semaine nous vous avons préparé un nouveau vidéo comportant des activités de botté et de contrôle du ballon avec les pieds. N'hésitez pas à ajouter d'autres activités à celles proposées, comme de simples passes deux par deux ou encore un concours du plus long botté.

<https://youtu.be/1BG00j17qyk>

Bonne semaine les élèves!

M. Denis et Mme Marie-Pier

