

SESSION DE CHANT ET DE TAMBOUR RYTHMIQUE

Description

Cette activité associe le chant de chansons familières à des percussions rythmiques, engageant les participants musicalement et physiquement. Les participants chantent des chansons connues tout en jouant des motifs rythmiques de base sur des tambours à main ou des instruments de percussion. Cette activité combine le rappel cognitif (paroles) et la coordination motrice (tambour), ce qui la rend à la fois mentalement et physiquement stimulante.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la mémoire et les fonctions cognitives grâce à l'engagement musical.
- Améliorer la coordination motrice en suivant des modèles rythmiques.
- Favoriser l'interaction sociale et l'expression émotionnelle dans un contexte de groupe.
- Promouvoir la relaxation et le soulagement du stress par le plaisir musical.



Cadre d'apprentissage

Groupe dans un espace confortable et calme, tel qu'une salle communautaire ou une zone d'activité dans une maison de retraite ou un centre pour personnes âgées.



Temps nécessaire

45-60 minutes

Matériel(s) nécessaire(s)

- Feuilles de paroles de chansons (en gros caractères)
- Tambours à main simples ou instruments de percussion (par exemple, tambourins, maracas)

Conseils pratiques

- Choisissez des chansons familières de l'époque des participants pour encourager la participation et la mémorisation.
- Ajustez la difficulté des rythmes de tambour en fonction de la mobilité des participants.
- Veillez à ce que les instructions et les transitions entre les activités se fassent à un rythme lent et régulier.

Conseils étape par étape

- 1. Introduction (5 minutes) :** Accueillez les participants et expliquez le déroulement de la session. Distribuez les feuilles de paroles et présentez les instruments.
- 2. Échauffement (10 minutes) :** Commencez par un simple exercice de claquement de mains ou de frappe pour introduire le concept de rythme.
- 3. Chanson et tambour (20 minutes) :** Dirigez les participants en chantant une chanson familière pendant qu'ils maintiennent un rythme de base avec les tambours.
- 4. Improvisation (10 minutes) :** Encouragez les participants à essayer de créer leurs propres rythmes tout en continuant à chanter ou à fredonner.
- 5. Retour au calme et réflexion (5 minutes) :** Terminez par une discussion sur ce que les participants ont ressenti pendant l'activité.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro de projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

Résultats attendus

- Amélioration de la mémoire des chansons et des paroles.
- Amélioration des capacités motrices grâce au tambour rythmique.
- Un engagement social et un bien-être émotionnel accrus grâce à l'interaction du groupe.
- Un sentiment d'accomplissement en participant activement à la création musicale.

La source de l'activité :

- Suffle Music Magazine

Suffle Music Magazine

- Ressources sur la musicothérapie

Music as Therapy



Cofinancé par
l'Union européenne