

---

## L'éducation motrice en musique à l'école du premier degré. Cours préparatoire. .

**Numéro d'inventaire** : 2010.05538 (1-2)

**Auteur(s)** : Robert Raynaud  
Camille Sauvage

**Type de document** : disque

**Éditeur** : Ministère de l'éducation nationale

**Date de création** : 1960 (vers)

**Collection** : Radium. SUDEL

**Description** : Objet composé d'une pochette en papier kraft, d'un disque phonogramme 33 T rigide et d'une fiche cartonnée illustrée en rouge.

**Mesures** : diamètre : 30 cm

**Notes** : (1) Disque D 105. Contient : Face A : Leçon n°1 (texte et musique). Face B : Leçon n°1 (musique seule). (2) Fiche. Complément auteurs : musique originale de Camille Sauvage.  
Interprètes : orchestre Camille Sauvage.

**Mots-clés** : Éducation physique et sportive

**Filière** : École primaire élémentaire

**Niveau** : Cours préparatoire

**Autres descriptions** : Langue : Français

Nombre de pages : n.p.

Commentaire pagination : 2 p.  
ill. en coul.

# L'ÉDUCATION PHYSIQUE EN MUSIQUE

A L'ÉCOLE DU 1<sup>er</sup> DEGRÉ par Robert RAYNAUD

Cours Préparatoire N° 1

Disposés en cercle, autour du Maître, les élèves courent, pendant 40 secondes environ, sur l'avant-plante des pieds, épaules et bras souples, respiration libre. Ne pas réduire les espaces.  
STOP. — Marche normale. Respirations profondes.



1

Marche à vitesse progressive avec trois changements d'allure. 16 pas dans chacune des vitesses.



2

Petits sauts à pieds joints et en longueur avec un balancer postéro-antérieur des bras tendus. Un saut par mesure.  
Respirations.

A gauche. Face au centre. Grandes distances.



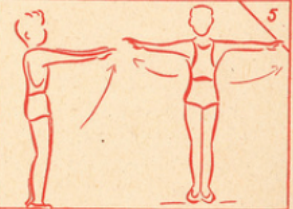
3

Quatre grands cercles antéro-postérieurs avec le bras droit tendu, quatre avec le gauche. Recommencer le tout quatre fois en lançant bien le bras décontracté et en forçant le plus loin possible en arrière.



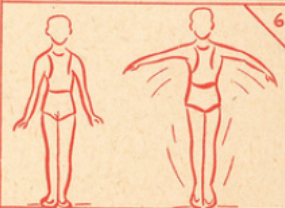
4

Elever les bras tendus en avant, à hauteur des épaules, les écarter latéralement en retournant la paume des mains vers le haut, puis les abaisser le long du corps par les côtés en ramenant les paumes à l'intérieur.



5

Se dresser en extension sur l'avant-plante des pieds en ouvrant les bras sur les côtés. Reposer les talons sur le sol en ramenant les bras le long du corps.



6

En équilibre sur une jambe, balancer l'autre, d'arrière en avant et d'avant en arrière, sans la plier.

12 fois et vous changez de jambe.





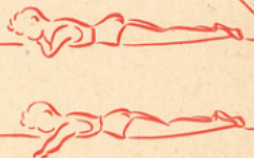
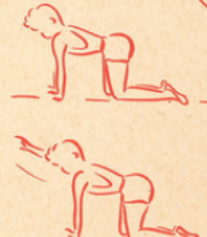



7

Jambes écartées, tendues, latéralement. Laisser tomber le buste en avant pour aller toucher le sol avec les mains, entre les pieds. Remonter et repartir aussitôt.



8





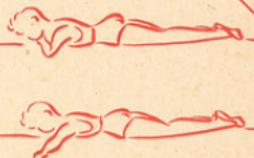
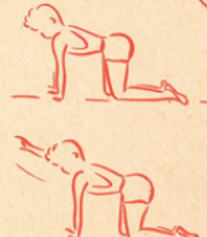

<p>Même station écartée, mains aux hanches. Torsions du tronc sans déplacer le bassin. Respirations.</p>	 <p>9</p>
<p>A plat dos, pédalage dans le vide avec une seule jambe. Douze fois pour chacune.</p>	 <p>10</p>
<p>A plat dos, jambes fléchies, pieds au sol. Soulever les pieds, en amenant les cuisses à la verticale, et les reposer sur le sol.</p>	 <p>11</p>
<p>Assis avec appui des avant-bras sur le sol. Ecarter une jambe puis l'autre, en reposant les talons sur le sol, et les resserrer de la même façon, c'est-à-dire alternativement. Respirations.</p>	 <p>12</p>
<p>A plat ventre, bras fléchis, mains sous le menton. Etendre les bras latéralement pour aller poser les mains sur le sol de chaque côté. Ramener les mains.</p>	 <p>13</p>
<p>Agenouillé à quatre pattes. Elever un bras le plus haut possible en avant sans tourner le thorax. Alternativement.</p>	 <p>14</p>
<p>Effectuer une série de sauts en retombant sur le sol avec le pied droit alternativement devant puis derrière le gauche. Respirations. A droite. Marche de retour au calme en cercle. Applications prévues par le Maître.</p>	 <p>15</p>

**La Série Complète** de leçons pour **l'Éducation Physique en Musique**

" A L'ÉCOLE DU PREMIER DEGRÉ " par Robert RAYNAUD,

comprend actuellement **15 Disques** pour les **5 Classes**

MUSÉE NATIONAL DE L'ÉDUCATION 2010 05538(2)

<p>Même station écartée, mains aux hanches. Torsions du tronc sans déplacer le bassin. Respirations.</p>	 <p>9</p>
<p>A plat dos, pédalage dans le vide avec une seule jambe. Douze fois pour chacune.</p>	 <p>10</p>
<p>A plat dos, jambes fléchies, pieds au sol. Soulever les pieds, en amenant les cuisses à la verticale, et les reposer sur le sol.</p>	 <p>11</p>
<p>Assis avec appui des avant-bras sur le sol. Ecarter une jambe puis l'autre, en reposant les talons sur le sol, et les resserrer de la même façon, c'est-à-dire alternativement. Respirations.</p>	 <p>12</p>
<p>A plat ventre, bras fléchis, mains sous le menton. Etendre les bras latéralement pour aller poser les mains sur le sol de chaque côté. Ramener les mains.</p>	 <p>13</p>
<p>Agenouillé à quatre pattes. Elever un bras le plus haut possible en avant sans tourner le thorax. Alternativement.</p>	 <p>14</p>
<p>Effectuer une série de sauts en retombant sur le sol avec le pied droit alternativement devant puis derrière le gauche. Respirations. A droite. Marche de retour au calme en cercle. Applications prévues par le Maître.</p>	 <p>15</p>

**La Série Complète** de leçons pour l'Éducation Physique en Musique

" A L'ÉCOLE DU PREMIER DEGRÉ " par Robert RAYNAUD,

comprend actuellement **15 Disques** pour les **5 Classes**

MUSÉE NATIONAL DE L'ÉDUCATION 2010 05538(2)