

---

## L'éducation motrice en musique à l'école du premier degré. Cours moyen 2ème année (10 à 12 ans). .

**Numéro d'inventaire** : 2010.05537 (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 104. 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

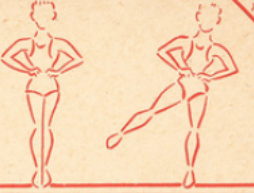








**Niveau** : Cours moyen

**Autres descriptions** : Langue : Français

Nombre de pages : n.p.

Commentaire pagination : 2 p.  
ill. en coul.



<p>Mains aux hanches. Elévation latérale oblique et alternative des jambes tendues.</p>	
<p>A genoux, bras verticaux en haut. Aller toucher les genoux avec le front en s'asseyant sur les talons et en portant les bras de haut en bas puis en arrière.</p>	
<p>Debout, jambes écartées, tronc fléchi en avant, bras tendus à l'horizontale dans le prolongement du buste. Foucher vers la gauche et vers la droite en lançant buste et bras le plus loin possible. Respirations.</p>	
<p>Assis avec appui des avant-bras sur le sol. Flexion-extension des jambes à la verticale, flexion-extension en avant, au raz du sol.</p>	
<p>A plat dos sur le sol, les bras tendus en arrière dans le prolongement du tronc. Lancer les jambes en arrière pour aller toucher les mains, sur le sol, avec les pieds. Laisser retomber les jambes et soulever le dos pour aller toucher, ensuite, les pieds en avant sur le sol avec les mains.</p>	
<p>Assis, jambes écartées tendues. Aller toucher, alternativement, le pied droit avec la main gauche puis le pied gauche avec la main droite. Respirations.</p>	
<p>Assis en tailleur, jambes fléchies, croisées l'une devant l'autre, mains sur les genoux. Redresser le dos et la tête, en allongeant bien le cou et en forçant le plus loin possible arrière.</p>	
<p>Debout, jambes écartées latéralement, tronc fléchi, mains aux épaules. Extension lente et complète des bras en avant, dans le prolongement du buste. Dos bien plat.</p>	
<p>Sauts verticaux réguliers sur l'avant-plante des pieds réunis. Bras libres. Respirations. Retour au calme. Applications prévues par le Maître.</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**



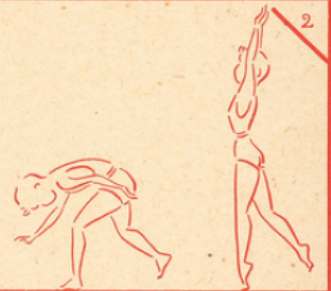
# L'ÉDUCATION PHYSIQUE EN MUSIQUE

A L'ÉCOLE DU 1<sup>er</sup> DEGRÉ par Robert RAYNAUD Cours Moyen 2<sup>me</sup> Année N° 1

Les élèves courent de la façon habituelle, et terminent leurs foulées par des lancers postérieurs de jambes tendues sur place, corps penché en avant, bras souples.  
Respirations.



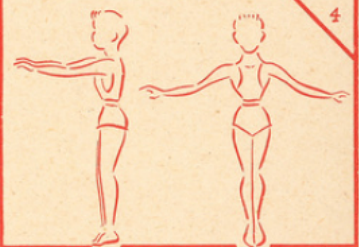
Quatre pas en flexion du tronc, quatre pas en extension sur l'avant-plante des pieds, bras tendus à la verticale, buste bien droit.  
Respirations.



Marche à petits pas sur les talons, jambes raides, pointes de pied soulevées, en balançant les bras fléchis à la manière de bielles, poings fermés, tête droite.  
STOP. — A gauche. Face au Maître. Grandes distances.



Élever les bras tendus à la verticale par l'horizontale et les abaisser par les côtés. Inspirer pendant que les bras montent, souffler quand ils descendent et ajouter un mouvement combiné d'extension sur l'avant-plante des pieds.



Bras tendus latéralement. Effectuer de petits battements verticaux rapides rappelant le mouvement d'ailes d'un oiseau.



Flexion, extension simultanée des jambes combinée avec une élévation horizontale des bras pour mieux assurer l'équilibre.  
Respirations.

