

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^{er} 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.



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



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.



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.



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.



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.



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.



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.



Même station écartée, mains aux hanches. Torsions du tronc sans déplacer le bassin.

Respirations.



A plat dos, pédalage dans le vide avec une seule jambe. Douze fois pour chacune.

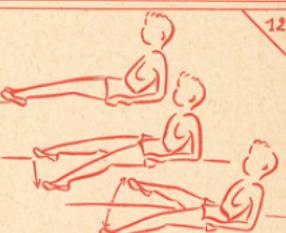


A plat dos, jambes fléchies, pieds au sol. Soulever les pieds, en amenant les cuisses à la verticale, et les reposer sur le sol.

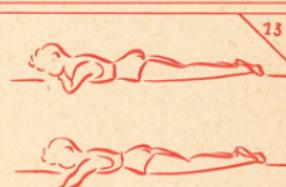


Assis avec appui des avant-bras sur le sol. Ecarter une jambe puis l'autre, en reposant les talons sur le sol, et les resserrer de la même façon, c'est-à-dire alternativement.

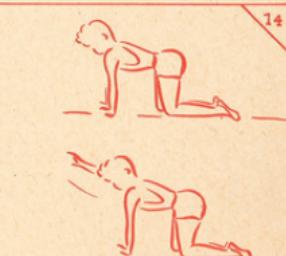
Respirations.



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.



Agenouillé à quatre pattes. Elever un bras le plus haut possible en avant sans tourner le thorax. Alternativement.



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.



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)

Même station écartée, mains aux hanches. Torsions du tronc sans déplacer le bassin.

Respirations.



A plat dos, pédalage dans le vide avec une seule jambe. Douze fois pour chacune.



A plat dos, jambes fléchies, pieds au sol. Soulever les pieds, en amenant les cuisses à la verticale, et les reposer sur le sol.

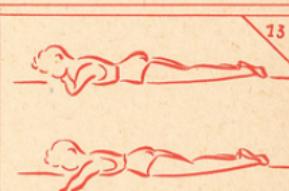


Assis avec appui des avant-bras sur le sol. Ecarter une jambe puis l'autre, en reposant les talons sur le sol, et les resserrer de la même façon, c'est-à-dire alternativement.

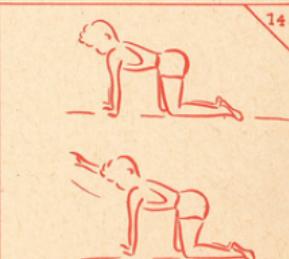
Respirations.



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.



Agenouillé à quatre pattes. Elever un bras le plus haut possible en avant sans tourner le thorax. Alternativement.



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.



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)