

# L'éducation physique en musique. À l'école du 1er degré. Cours préparatoire

**Numéro d'inventaire :** 2012.02167 (1-4)

**Auteur(s) :** Robert Raynaud

**Type de document :** disque

**Date de création :** 1959 (restituée)

**Collection :** Radium

**Description :** Objet composé de deux pochettes souples en papier kraft, de deux disques phonogrammes 33 T 1/3 rigides et de deux fiches rigides en carton, illustrées.

**Mesures :** diamètre : 30 cm

**Notes :** (1) Disque n° D 105. Face A : Leçon n°1 : texte et musique. Face B : Leçon n°1 : musique seule. (2) Fiche leçon n°1. (3) Disque n° D 116. Sur les 2 faces est inscrit : Face A : Leçon n°2 : texte et musique. (4) Fiche leçon n°2. Complément auteur : Musique originale et orchestre de Camille Sauvage. Date restituée d'après le catalogue de la BnF (DL). "Collection réalisée sur l'initiative de la Direction Générale de la Jeunesse et des Sports".

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

**Filière :** École primaire élémentaire

**Niveau :** Cours préparatoire

**Autres descriptions :** Langue : Français

Nombre de pages : n.p.

Commentaire pagination : 4 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 courront, 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.

