



**Année 2025-2026**  
**Support pédagogique de la formation :**  
**« Bruits, chants et danses »**

Formatrices :

Laura Rouma  
Shirley Poncelet



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

**Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège**  
**Tel : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31**  
**Contact : Henry LOUTSCH - Assistant administratif**  
**henry@c-paje.be**  
**Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)**

**Avec le soutien de :**

**Pouvoir Adjudicateur**

**Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E.)**

Formation continues des professionnel(le)s de l'enfance

Chaussée de Charleroi, 95 | B-1060 BRUXELLES

Tel : 02/542.12.11 | Fax : 02/542.12.51

Site : [www.one.be](http://www.one.be)



**Opérateur de formation**

**C-paje**

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tel : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



#### Les traces de la formation

Vous trouverez dans ce portefeuille différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques plastiques. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

Ce dossier reprend des questionnements et des réflexions autour des leviers de la pensée créative, mais ne pourra vous présenter une trace exhaustive de tout ce que nous avons pu aborder en formation.

#### Des questions en suspens ?

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos questions éventuelles à la suite de la formation. Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site ([www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)).

C-paje  
Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège  
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31  
Henry LOUSCH, Assistant administratif  
Contact : [henry@c-paje.be](mailto:henry@c-paje.be)

## Table des matières

1. Un peu de théorie.....	5
2. Instruments DIY :.....	8
2.1. Le guiro.....	8
2.2. Les maracas.....	9
2.3. Le bâton de pluie.....	10
2.4. La boîte à dong ou carillon DIY.....	12
2.5. Instruments harmoniques :.....	14
3. Conte sonore : Comment sonoriser des histoires : utiliser des instruments (voir livre Agnès Matthis le jardin des sons).....	15
4. Chants et rythmes : Mon corps est un instrument.....	19
Expérimentations autour du timbre.....	19
4.1. La comptine à tiroir :.....	20
4.2. Chansonnettes/ comptines et berceuses :.....	21
5. Kamishibai.....	23
6. Danse, jeux de mise en mouvement, création de matériel pour encourager le mouvement chez les 0-3.....	26
6.1. Speed dating en marchant (brise-glace).....	26
6.2. Exercice de rythme avec le corps :.....	26
6.3. Les comptines signées (découverte d'un outil pédagogique pour les adultes).....	28
6.4. C'est ma mare ! (Pas avant 2 ans) – Le livre comme amorce pour une activité corporelle...30	
6.5. Jeu d'émergence : les mouvements du quotidien.....	31
6.6. Échauffement des animaux :.....	32
6.7. Jeu des imitations (Apt de 2 ans) :.....	33
7. Séance yoga, suivie d'un moment de relaxation aux sons d'instruments harmoniques.....	34
7.1. Création de matériel pour stimuler / encourager le mouvement du tout-petit.....	35
Bibliographie :.....	37

## 1. Un peu de théorie...

---

### Les bébés aiment danser :

La danse occupe une place importante dans le développement du jeune enfant, car elle répond à son besoin naturel de bouger. **Dès les premiers mois de vie, le bébé est sensible à la musique et aux rythmes.** Même s'il ne danse pas encore volontairement, il réagit déjà aux sons par de petits mouvements. C'est généralement vers l'âge de 8 mois qu'il commence à bouger de manière plus intentionnelle en lien avec la musique, grâce à une meilleure maîtrise de son corps. **Il peut alors taper des mains, plier les jambes ou encore se balancer en rythme.**

**Danser avec un bébé est une activité simple, accessible et riche en interactions.** Lorsqu'il est éveillé et disponible, l'adulte peut le prendre dans ses bras ou le porter tout en effectuant des mouvements doux. **Le bébé ressent** alors les variations de rythme, les balancements et les déplacements, ce qui stimule ses sensations corporelles et renforce son sentiment de **sécurité**. Ces moments partagés favorisent également **le lien affectif**, car ils reposent sur la proximité, le regard et le plaisir d'être ensemble.

La danse apporte de nombreux bienfaits au développement global de l'enfant. **Sur le plan physique**, elle contribue à renforcer les muscles, à améliorer l'endurance et à développer la coordination. Elle aide aussi à affiner l'équilibre et les réflexes, notamment lorsque l'enfant apprend à adapter ses mouvements au rythme ou à s'arrêter lorsque la musique cesse. Ces expériences participent à une meilleure **maîtrise du corps**.

Au-delà de l'aspect moteur, la danse est aussi un véritable **moyen d'expression**. Le jeune enfant ne s'exprime pas encore pleinement avec des mots ; le mouvement devient alors un **langage**. En dansant, il exprime ses émotions, explore son imagination et développe sa créativité. Il apprend également à prendre conscience de son corps, de ses possibilités et des sensations qu'il ressent en bougeant.

La danse permet aussi à l'enfant de se situer dans l'espace et, progressivement, **d'entrer en relation avec les autres**. Lorsqu'il danse avec d'autres enfants ou avec un adulte, il découvre le plaisir du partage, de l'imitation et de la synchronisation. Cela contribue à son développement social et à sa capacité à interagir.

*Il est important de privilégier une approche libre de la danse chez le tout-petit.* Avant 5 ans, l'enfant n'est pas encore prêt à apprendre des mouvements techniques ou des chorégraphies structurées. L'objectif n'est donc pas la performance, mais **le plaisir de bouger**. Les activités doivent encourager l'exploration spontanée, sans contrainte ni exigence.

À la maison, il est facile de favoriser la danse au quotidien. Il suffit de mettre de la musique et d'inviter l'enfant à bouger librement. L'adulte peut participer, montrer l'exemple et créer un climat de jeu et de plaisir. L'utilisation d'objets simples, comme des foulards ou des objets du quotidien, peut enrichir l'expérience et stimuler l'imagination.

En somme, la danse est une activité essentielle pour le jeune enfant. **Elle soutient son développement physique, émotionnel et social**, tout en lui offrant un moyen d'expression adapté à son âge. Plus qu'un apprentissage, elle représente avant tout un moment de plaisir partagé et de découverte du corps en mouvement.

**Les bébés aiment la musique** : résumé issu du livre « les bébés aiment la musique » de Chantal Grosléziat

*Dès avant la naissance*, le bébé est plongé dans un univers sonore riche. Dans le ventre, il perçoit déjà des rythmes et des sons comme les battements du cœur ou la voix humaine, ce qui constitue une première **mémoire auditive**. À la naissance, il reconnaît certaines intonations et réagit particulièrement aux voix familières, montrant que la sensibilité musicale est précoce et profondément ancrée.

Le nourrisson découvre le monde principalement à travers ses sens, notamment l'audition. **Il ne distingue pas encore le bruit de la musique** : tous les sons sont pour lui des éléments à explorer. Il perçoit globalement les ambiances sonores, les rythmes, les intensités et les variations. Ainsi, les sons du quotidien – voix, objets, environnement – participent pleinement à la construction de sa sensibilité musicale.

**L'expérience sonore du bébé est globale et passe par le corps**. Il ressent la musique à travers le mouvement, les vibrations, le balancement et les gestes. Le lien entre le son et la motricité est essentiel : **la musique est autant physique qu'auditive**. Les interactions corporelles, comme bercer ou jouer avec la voix, renforcent à la fois le développement sensoriel et le sentiment de sécurité.

L'environnement joue un rôle déterminant dans cet éveil. Un cadre sonore riche mais apaisant, mêlant paroles, chants, bruits familiers et silences, favorise l'attention et la curiosité. **À l'inverse, une surcharge sonore peut nuire à la qualité de l'écoute.**

Apprendre à écouter est fondamental : il ne s'agit pas seulement d'entendre, mais de développer une attention active, que l'adulte doit encourager et préserver.

**La voix humaine** occupe une place centrale. Le bébé est particulièrement sensible aux intonations, au rythme et à l'expressivité. **La distinction entre parler et chanter est floue pour lui.** Le « parlé-chanté » utilisé spontanément par les adultes facilite la communication, attire l'attention et soutient l'émergence du langage.

**Le chant est un outil privilégié de relation.** Il rassure, structure le temps et crée des repères grâce à la répétition. Peu importe la qualité vocale : ce qui compte, c'est l'intention, la régularité et l'engagement affectif. Les berceuses, comptines et jeux vocaux jouent ici un rôle essentiel. Simples, répétitifs et expressifs, ils soutiennent le développement du rythme, de la mémoire et du langage, tout en renforçant le lien affectif et **en transmettant une culture.**

**La musique participe activement au développement global de l'enfant.** Elle stimule le cerveau, favorise les connexions liées au langage, à l'attention et aux émotions, et soutient les capacités relationnelles. Le développement musical se fait progressivement : exploration des sons, imitation, productions vocales, puis organisation plus structurée, en fonction des expériences vécues.

Enfin, la musique est une expérience fondamentalement sociale. **Partager des moments musicaux, chanter ensemble ou participer à des activités d'éveil permet au bébé de développer ses compétences relationnelles et de découvrir le plaisir du collectif.**

Ainsi, la musique apparaît comme un langage universel présent dès les premiers instants de la vie. Il ne s'agit pas de l'enseigner, mais de nourrir cette sensibilité naturelle à travers des expériences simples, riches et partagées, au service du développement affectif, cognitif et social de l'enfant.

## 2. Instruments DIY :

---

### Exercices de reconnaissance des sons / bruits :

(cfr dossier « raconter une histoire avec des bruits »)

- Placer divers objets dans des petites boîtes (allumettes, anneaux, billes, dés, graines...).
- Secouer la boîte et écouter le bruit produit.
- Mélanger ensuite les boîtes et demander à un enfant ( ou participant) d'en choisir une, de l'agiter et de reconnaître l'objet grâce au bruit produit.

**Variante :** Avec les tout-petits, utiliser des matières qu'ils peuvent manipuler (sous surveillance) : papier bulle, aluminium, papier de soie. Frotter, déchirer, froisser , ...

### Matériel :

- Boîtes avec billes, objets bois, métal,etc.. Boîte à bruitage

### 2.1. Le guiro

**Objectif :** Construire son matériel sonore

C'est un instrument percussif originaire de la culture bantoue de la république démocratique du Congo, elle est très répandue dans les musiques afro-caribéennes.

### Déroulement :

Le guiro est composé d'un tube creux strié, et d'un grattoir en bois.

Le grattoir peut servir à frotter, mais aussi à frapper.

Pour fabriquer un guiro : Utiliser un matériau creux ayant une surface rugueuse ou annelée :

- Boîte de conserve sans papier
- Bouteille d'eau en plastique
- Gaine électrique
- Carton ondulé
- Tuyau de gaine électrique

Le grattoir peut être en bois (baguette chinoise), ou fait avec d'autres matériaux, pleins ou creux. Grattez l'instrument !

### 2.3. Les maracas

**Objectif :** Construire son matériel sonore

**Déroulement :**

Ouvrir ses deux boîtes de kinder, y mettre la même quantité de graines dans chacune. Cela permet d'avoir le même son et de pouvoir les utiliser comme paire de maracas.

Les refermer ensuite, pour être sûr que les maracas ne s'ouvrent pas à force de manipulations, les sceller avec du scotch d'électricien.

On pourrait s'arrêter là et les utiliser comme tel. Cela dit, avec un manche de hochet, cela permet aux plus petits de s'en saisir. C'est donc là qu'interviennent les cuillères en plastiques que nous placerons en sandwich autour de notre œuf et de maintenir le tout avec notre tape coloré préféré.

**Remarque :** éviter les tapes à paillettes dont les particules risqueraient de se retrouver dans la bouche des babys.

**Matériel :**

- 2 boîtes de kinder
- du tape d'électricien
- des ciseaux
- deux cuillères en plastiques ( sans bord coupants)
- du riz ou graines au choix

## 2.2. Le bâton de pluie

### Objectifs :

- Créer son propre matériel pédagogique
- trouver des alternatives peu coûteuses à l'achat d'instruments de musique
- Créer des moments de détente avec les tout-petits

### Déroulement :

Découper dans du carton deux cercles qui serviront à refermer le tube de chaque côté.  
Compter un peu plus grand que le diamètre du bout du tube (environ 3 cm supplémentaire).  
Inciser tout autour du cercle des entailles de 3 cm tout autour.

Puis fermer une des extrémités à l'aide du scotch.

Ensuite, tracer une ligne hélicoïdale (en spirale) régulière sur votre tube afin d'y planter des clous ou des cure-dents. Pour ce faire : Attachez du tape de scrapbooking à un bout du tube.

Tendez-le et enroulez-le en spirale jusqu'à l'autre bout. A l'aide de votre feutre, pointer vos points de perçage tous les 2 cm.

→ Plus les obstacles internes sont nombreux et serrés, plus le son de la "pluie" sera représenté.

Planter y les cure-dents un à un. Ils tiendront de façon mécanique car le trou réalisé est plus petit.

Avec la pince coupante, couper les cure-dents qui dépassent de votre tube.

Insérer une grosse poignée de riz (ou plus si affinité). Refermer le tube de la même manière que la première. Placer du scotch ou du papier cadeau au choix sur toute la surface du bâton pour éviter de se prendre des échardes et sécuriser la manipulation si vous l'utilisez avec les enfants.

Votre bâton de pluie n'a plus qu'à être décoré !

#### **Matériel :**

- 1 Tube en carton rigide ( type boîte de pringles!) de plus ou moins 4 cm de diamètre , de 20 cm de longueur minimum

L'idéal pour un son plus long c'est un tube de 80 cm. On peut assembler plusieurs tubes ensemble à l'aide de scotch américain.

- Du carton et du scotch
- Du riz
- Des petits rouleaux de tape pour scrapbooking
- un feutre
- Une pointe de compas ou un clou ou une visseuse avec une petite mèche
- des cure-dents ( le nombre dépendra de la longueur de votre bâton)
- pince coupante et ciseaux

## 2.4. La boîte à dong ou carillon DIY

### Objectifs :

- Créer son propre matériel pédagogique
- trouver des alternatives peu coûteuses à l'achat d'instruments de musique

### Déroulement :

- Nous allons fabriquer une boîte à dong, c'est comme un son de carillon très aigu. Cela crée un son propice à la détente.

- Couper à l'aide d'une scie à métal la tige filetée d'une longueur entre 8 à 15 cm.

Plus elle est courte plus le son sera aigu.

Vous pouvez aussi acheter directement la tige filetée à la bonne longueur si vous n'avez pas accès à une scie à métal et une lime.

- Retourner votre conserve et faites un trou sur le fond de façon centrée avec une mèche au même diamètre de votre tige filetée. Passer la lime sur l'extérieur de la boîte pour enlever tout résidu de métal.

Entrer votre tige filetée dans le trou que vous venez de faire en laissant dépasser la majorité de la tige par l'extérieur. La maintenir à l'aide de deux boulons : un à l'extérieur et un à l'intérieur de la boîte.

- Prenez une plus petit mèche, placer-la sur la visseuse et réaliser deux trous face à face sur le bord extérieur cette fois-ci de la conserve. Limer si nécessaire. Cela permettra d'y enfiler du fil de pêche pour faire une accroche.

Suspendre sur un trépied ou une balançoire, quelque part où les petits ne peuvent pas l'atteindre car il y a des zones tranchantes.

La faire sonner en cognant la tige avec une baguette.

### Matériel :

- 1 boîte de conserve ( style passata)
- du fil de pêche
- des ciseaux
- Une visseuse avec une mèche à métal
- des tiges filetées et des boulons
- un bâton en bois pour la faire sonner ou une baguette chinoise
- Une scie à métal
- une lime à métal

**NB :**

Pour faire des notes d'un accord bien connu DO MI SOL DO,

Couper les tiges filetées (M6) à respectivement :

300 à 350 mm pour le DO Grave

250 à 280 mm pour un MI

210 à 230 mm pour le SOL

et 150 à 170 mm pour le DO Aigu

### 2.5. Instruments harmoniques :

Du moins coûteux au plus coûteux :

Carillon → Koshi → kalimba → ukulélé → .. still drum → handpan.

Tout ces instruments ( hormis le ukulélé) sont accordés, de façon à ce que quoi qu'on joue, le son sera joli et apaisant. Les utiliser principalement pour des moments de relaxation avec les petits. De sorte qu'ils vont au fur et à mesure des séances avec vous, associer ces sons à de la détente.

Pour en jouer sans être musicien ou musicienne, on peut s'entraîner chez soi par exemple à jouer une note par temps : 1 2 3 4, puis de changer de note et refaire 4 temps. Ou bien laisser nos mains improviser complètement en laissant notre respiration guider le jeu de doigts.

La simplicité et la répétition sont les meilleurs guides.

S'amuser à varier entre lenteur et rapidité puis forte/ piano...

**Une fois que vous êtes un peu plus à l'aise, faites vivre aux enfants une séance de relaxation.**

**Celle-ci peut durer entre 5 et 10 minutes selon votre groupe.**

### 3. Conte sonore : Comment sonoriser des histoires : utiliser des instruments (voir livre Agnès Matthis le jardin des sons)

---

#### Objectif :

- Vivre et faire vivre le pouvoir illustratif des sons et des bruits
- Sensibiliser les enfants au langage musical
- Développement de l'imaginaire, de l'écoute, de l'observation, de la communication...

**Cadre :** C'est le lieu et le temps où se joue l'histoire. La création du cadre des contes sonores implique de mettre en place des **repères espace-temps**.

C'est-à-dire : choisir le jour, le moment de la journée où cela va se dérouler et où dans l'espace.

Cela dépend des structures , l'idéal cependant est en milieu de matinée ou vers 16h.

Par rapport au lieu, on peut créer un décor simplement avec des coussins, une petite couverture qui délimite l'espace et crée un endroit cosy.

#### Phase préparatoire sans les enfants :

- Choisir l'histoire en fonction de l'âge des enfants
  - Sélectionner les instruments ( avec lesquels on est à l'aise), pour garantir la compréhension de l'histoire, c'est mieux qu'il n'y ait pas trop d'informations sonores. Puis de se rappeler qu'on n'a que deux mains donc 2 ou 3 instruments, c'est pas mal déjà.
  - S'exercer sans la présence des enfants
  - Travailler l'articulation et surtout l'intonation de la voix
  - S'entraîner à lire l'histoire en combinant les sons
- Apprendre par cœur permet d'être davantage dans le jeu avec les enfants après rien ne nous empêche d'avoir des petites notes si cela nous rassure.

#### Phase préparatoire avec les enfants :

- Créer une mise en scène magique : le tapis habituel, le rassemblement de doudous, soyez créatifs !
- Ritualiser le déroulement : Marquer le début et la fin de séance !

Par exemple en début : toc toc toc sur l'instrument : qui est là ? Nommer les prénoms des enfants (ou ils les nomment eux-mêmes s'ils sont plus grands), puis une fois le tour effectué, amener le silence...

À la fin, créer une petite phrase rituelle « Graboudine, l'histoire se termine... » Cric Crac, ferme ta boîte..., etc...

On peut aussi terminer une séance par une chanson.

#### **Le rôle de l'animateur :**

Conteur et chef d'orchestre, il donne vie à l'histoire à travers sa façon bien à lui de conter, il permet aux enfants de participer. Il joue avec le rythme, les couleurs, l'intensité, ... Il fait rentrer les enfants dans l'univers de l'histoire...

#### **Déroulement selon les âges :**

L'âge est une proposition de repère, mais bien entendu, il faut user de souplesse, un enfant n'est pas l'autre, l'attention et les rythmes diffèrent aussi, etc.

Remarque : C'est important si vous voulez éviter les cacophonies ou que le cadre vous échappe **de garder des instruments que vous seul utilisez** et de limiter le nombre d'instruments que vous permettez aux enfants de manipuler. Cela garantira un moment qualitatif pour les enfants comme pour vous !

#### **- Bébé à 2 ans :**

- Choisir des histoires très courtes : une ou deux séquences sonores (ou phrases).
- L'illustration de l'histoire contribue à la stimulation sensorielle et à l'imaginaire.
- « Le bruitage » de l'histoire sera l'occasion pour les bébés d'explorer des nouveaux sons, l'impact sensoriel est très présent : tapoter, froter, caresser, gratter, c'est découvrir des possibilités auditives nouvelles. Aider l'enfant à explorer les matières, les formes, les bruits, ...
- On introduit des instruments qu'ils ont déjà quelque peu manipulés, on peut passer du temps avec le même instrument.
- La voix de l'adulte-animateur est un instrument à part entière : modulations de la voix parlée, chantée, les intonations, les jeux d'échos, les réponses en babillage, etc..
- On introduit des petites comptines, des chansons à doigts, des berceuses.
- L'enfant participe spontanément, librement, il imitera les sons qui le captent.

#### - Pour les petits de 2 à 4 ans

En petit groupe.

Des séquences simples avec 2 ou 3 sons maximum.

D'abord, raconter l'histoire en l'illustrant soi-même. Recommencer la même histoire et proposer aux enfants de participer.

Les enfants voudront imiter l'animateur, il y a aussi une identification des enfants au groupe dans ces âges-là, l'ensemble jouera quasiment en même temps !

Donner le même type d'instrument à chaque enfant et garder pour soi un exemplaire pour qu'ils puissent observer les moments de jeux et les moments de silences.

#### - Pour les plus grands de 4 à 6 ans :

L'animateur présente les différents instruments correspondants aux personnages de l'histoire puis les distribue aux enfants.

Avant de commencer, on présente les différents éléments sonores qu'on va rencontrer dans l'histoire. On précise à ce moment la technique instrumentale et les nuances souhaitées.

Cela permet aux enfants de se situer dans l'histoire.

La première fois sera présentée comme un essai qu'on pourra réajuster.

Selon le développement psychomoteur de l'enfant, il sera petit à petit possible d'utiliser des instruments plus variés.

Quand les enfants jouent du même instrument, il y a un effet d'intégration au groupe.

Quand chaque enfant a un instrument différent, cela permet la différenciation les uns des autres et cela peut être valorisant.

On peut proposer de refaire l'histoire en échangeant les rôles.

Une variante aussi serait de distribuer les instruments au fur et à mesure de l'histoire.

#### Les types d'instruments :

1- Objets usuels : tout type de papier ( soie, alu, carton ondulé, sachets,... -

2- Instruments DIY : maracas en bouteilles

3- Notre corps : percussions corporelles, voix, bruitages

4- Instruments de type Orff : bois, métal, peau, à vent, à cordes, et autres.

→ Règles de base comme on travaille avec les enfants : **la sécurité** et **la solidité** !

Et adapter les instruments aux âges et aux capacités motrices des enfants.

## 4. Chants et rythmes : Mon corps est un instrument

---

### Expérimentations autour du timbre

**Objectifs :** la voix est un outil au service du lien avec les enfants, elle permet de raconter, chanter, lire, d'accéder au langage, à la musicalité des mots et sons, de rassurer, de sécuriser, etc.

#### **Déroulement :**

**Jeu 1 :** Pour commencer, faire découvrir ou rechercher des sons ou des bruits qui peuvent être obtenus en utilisant uniquement son corps : frapper dans les mains, sur les genoux, sur les joues (bouche ouverte et fermée), sur la tête, un doigt dans la main, frotter ses mains sur différentes parties du corps recouverte de vêtements ou matériaux différents, claquer des doigts...

Ensuite, on demande aux participants, assis en cercle, de fermer les yeux et de reproduire le son émis par la personne.

**Jeu 2 :** En utilisant seulement le corps, faire deux sons et deux bruits différents.

Sons :

1) Avec la voix, on peut chanter une note (peu importe laquelle)

2) En frappant ses mains bien tendues, on peut faire un son aigu en frappant uniquement avec les paumes puis détendre les mains et frapper avec l'ensemble de la main pour faire un son grave.

#### 4.1. La comptine à tiroir :

1. **Thème (Le tiroir 1)** : Choisissez un objet ou un animal banal (ex : une chaussette, un chat, une cuillère).
2. **L'Adjectif (Le tiroir 2)** : Ajoutez une caractéristique absurde (ex : chaussette *en chocolat*, chat *maladroit*).
3. **L'Action (Le tiroir 3)** : Que fait cet objet ou animal ?
4. **Le Lieu (Le tiroir 4)** : Où le fait-il ?
5. **La mélodie connue (Le tiroir 5)** : l'air sur lequel vous allez tenter de caler votre chanson.

Exemple :

→ Un chat maladroit glisse ses pas dans le couloir froid

→ Faire l'exercice en 4 sous-groupes avec un groupe par tiroir : une enveloppe.

Combiner toutes les possibilités jusqu'à obtenir 4 phrases qui font sens.

Les mettre sur une mélodie connue ou inventée, modifier pour que les phrases collent à la mélodie, riment si possible et respectent le rythme de la chanson.

**Variante :**

On peut illustrer sa comptine pour aller plus loin, la rendre vivante avec des animaux en feutrine, des nounours ou un tapis de comptine .

**Matériel :**

Des petites bandelettes de papier, des bics, des enveloppes, des feuilles de brouillon, de la bonne humeur et de la confiance.

#### 4.2. Chansonnettes/ comptines et berceuses :

On confond souvent les berceuses avec les comptines, car les deux sont principalement chantées pour les bébés et les jeunes enfants. La différence réside dans l'intention : **les berceuses sont chantées spécifiquement pour apaiser et favoriser le sommeil.**

**Les comptines sont des outils d'apprentissage** et de divertissement pour les petits :

Elles favorisent l'apprentissage du langage, le développement de la mémoire et la coordination motrice.

→ Elles sont souvent accompagnées de gestes et de jeux de doigts qui stimulent l'imagination et l'expression corporelle des enfants.

→ Les comptines sont transmises de génération en génération et font partie intégrante de la culture populaire.

Berceuse :

**- Une tit' fleur l'amour ( créole réunionnais)**

*Une tit' fleur l'amour*

*La belle aux mill' z'oiseaux*

*Ti fill' jamalac com li aim' a ou*

*Une tit' fleur l'amour la belle aux mill' z'oiseaux*

*Ti fill' jamalac com li aim' a o*

*Dodo tit' baba ça z'histor' maman avec son papa*

*Dodo tit' baba ça z'histor' maman avec son papa.*

**Traduction :**

Une petite fleur l'amour

Une petite fleur l'amour,

La belle aux mille oiseaux

Petite fille jamalac, comme il t'aime. ( jamalac est un fruit juteux et croquant)

Une petite fleur l'amour,

La belle aux mille oiseaux Petite fille jamalac, comme il t'aime.

Dors, petit bébé, c'est l'histoire de maman avec son papa.

Dors petit bébé, c'est l'histoire de maman avec son papa.

**Rythme avec le corps**

**- Paysage sonore**

En demi-cercle face aux enfants, improviser une histoire autour d'un paysage, illustrer les différents éléments du paysage avec les sons du corps, les enfants imitent l'adulte.

Par exemple autour d'un livre sur les canards, illustrer de façon sonore son environnement de vie...

## 5. Kamishibai

### C'est quoi ?

Le kamishibai est une technique de contage d'origine japonaise qui utilise des images pour raconter des histoires. Ils se présente sous la forme d'un petit théâtre en bois, où des planches cartonnées illustrées sont défilées pour le public. Kamishibai signifie littéralement : « pièce de théâtre sur papier » et a été utilisé à l'origine dans les temples bouddhistes pour transmettre des récits.

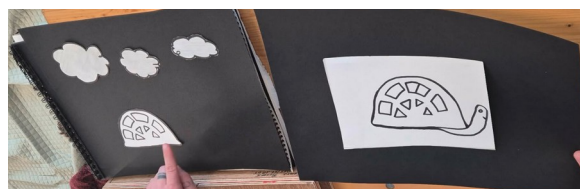
### Déroulement :

Découverte du Kamishibai construit à partir du livre « OH » d'Hervé Tullet. Les enfants chantent le son « Oh » (puis « Ah » et « Hi ») de différentes manières (fort, doucement, long, court, en suivant un rythme, en grelottant, en s'émerveillant...). Pour guider collectivement le groupe, l'animateur pose une baguette sur le livre.



### Exercice de création :

Réappropriation de comptines ou histoires à illustrer en sous-groupes :



#### 1. Une comptine pour les 0-1 an en N&B\*

- Choisir sa comptine.
  - L'écrire sur une feuille de brouillon, chaque moment est une scène qu'il faudra illustrer sur une feuille A4 blanche ou noire.
- Plus le dessin est simple et grand, plus il est lisible. C'est important de respecter les échelles au mieux ( sauf si dans l'histoire le sujet grandit).
- Si je choisis un fond noir, je fais mes dessins sur fond blanc. Je dessine dans un premier temps au crayon puis une fois satisfaite de mes traits, je les repasse au feutre noir.
  - Découper les différents éléments. Les placer sur chaque planche puis les coller à la toute fin.
  - Plastifier chaque planche pour sa longévité !
  - Chanter lentement au rythme du défilement de vos pages. Tester avec un.e collègue ou en amont pour être à l'aise. Puis essayer avec les bébés.

*\*Ici le choix du noir et blanc est voulu, car il s’adapte à la vision du nourrisson qui nourrit positivement son éveil sensoriel en jouant sur deux leviers essentiels : la perception visuelle et la capacité à suivre un mouvement du regard.*



**Création d’un support pour inventer une histoire :**

**2. Une histoire pour les 2-3 ans en couleur :**

Collectivement, réalisation d’une fresque (inspirées « du champ de fleurs » d’Hervé Tullet) donc avec des pastels grasses de plusieurs couleurs, dessiner succinctement des ronds, des ronds plus petits, des plus grands, encore plus grands, un rond autour d’un rond, trois petits ronds, des points dans un rond... Lorsque le résultat est satisfaisant, découper la fresque à la manière d’un pliage fanzine en 12 parties (voir dessin).

1	8	9
2	7	10
3	6	11
4	5	12

Le support créé, ajouter des éléments si nécessaires ou s’inspirer de ce qu’évoque chaque page pour créer une histoire.

**Matériel :**

- du papier blanc et noir
- des ciseaux
- du papier coloré cartonné
- des crayons gris et feutres noirs
- du recouvre-cahier ou une plastifieuse
- Un butaï ( optionnel)
- le livre « Peinturlures » d’Hervé Tullet

## 6. Danse, jeux de mise en mouvement, création de matériel pour encourager le mouvement chez les 0-3

---

### 6.1. Speed dating en marchant (brise-glace)

#### Déroulement :

Dans l'espace, circuler librement sur une musique et quand elle se coupe saluer et se présenter à la personne la plus proche avec à chaque fois une consigne (ton prénom + ta passion – les personnes qui comptent le plus pour toi – tes valeurs essentielles dans ton travail – ton plat préféré – 2 points en commun, ton plaisir coupable, comment tu es venu à la formation...).

#### Objectifs :

- Créer une dynamique de groupe et encourager la rencontre entre un max de participant.e.s
- Lâcher prise et oser la rencontre

#### Matériel :

- Baffle et playlist

### 6.2. Exercice de rythme avec le corps :

#### Déroulement :

Marquer le rythme (temps / contre temps / 1 temps sur 2) avec différentes parties en isolation (en cercle) :

- Les pieds en marchant
- Les mains en claquant (soit les doigts soit les mains l'une contre l'autre)
- Le bassin en oscillant gauche – droite ou avant – arrière
- La tête en oscillant avant – arrière ou gauche – droite (/!\ pas trop longtemps car donne le tournis)
- Le buste en oscillant avant – arrière
- Les épaules en levant puis baissant ou alterner une et puis l'autre
- Les genoux en pliant
- Les bras en montant – descendant

- Les coudes en pliant haut – bas ou gauche – droite
- Les orteils en racrapotant
- Les doigts en étendant puis poing
- La langue en sortant
- Les yeux en clignant
- ...

Ensuite, marquer plusieurs « temps » en même temps avec différentes parties du corps (coordination). Par exemple : sur une musique, marquer 1 temps sur deux avec les pieds et le temps avec les doigts.

Enfin, scinder le groupe en deux et demander à la moitié de marquer le temps d'une façon et à l'autre groupe de marquer le contre-temps d'une autre façon. Echanger les rôles.

Attention à varier les musiques (rythme rapide/lent, temps simple/avec contre temps, temps marqué/non,...).

#### **Objectifs :**

- Travailler l'isolation des différentes parties du corps
- Bouger des parties de son corps qu'on n'a pas l'habitude de bouger
- Sentir le rythme dans son corps.
- (Comprendre temps & contre temps)
- Se réperer dans l'espace et par rapport aux autres.

#### **Matériel :**

- Baffle et playlist

### 6.3. Les comptines signées (découverte d'un outil pédagogique pour les adultes)

#### Déroulement :

Dans la boîte « Mes comptines à signer » d'Isabelle Contenceau, se trouvent 12 comptines connues avec des images pour illustrer chaque geste et les paroles. En plus, un QR Code permet de voir en vidéo l'enchaînement des mouvements et les paroles sur la bonne rythmique. L'outil s'inspire de la langue des signes, mais il ne s'agit pas d'une traduction. Certains mouvements sont issus de la LDS, d'autres sont inventés.

Il est tout à fait possible de le faire soi-même. Pour chaque comptine utilisée avec les enfants, il suffit de proposer un ou deux mouvements simples par phrase. Les mouvements doivent être différenciables facilement entre eux. Il faut penser à varier les parties du corps ou repères dans l'espace. Par exemple, un doigt peut faire « non », puis se poser sur le ventre, enfin grattouiller le dessus de la tête).

Les comptines s'inscrivent dans les rituels, il faut les refaire régulièrement pour que tous les enfants se sentent à l'aise. Elle peut avoir une signification « on se dit bonjour le matin », « on se prépare pour le dîner/la sieste »...

#### Objectifs :

- S'approprier son corps et l'engager pleinement
- Travaille la mémoire et l'anticipation
- Avoir conscience de son schéma corporel
- Créer du lien entre l'adulte et l'enfant
- Faciliter la communication

#### Matériel :



#### 6.4. C'est ma mare ! (Pas avant 2 ans) – Le livre comme amorce pour une activité corporelle

**Déroulement :**

1. Lecture de l'histoire de Claire Garralon (avec une interaction sur le « d'accord ? »)
2. Donner un cerceau à chacun et prendre tout l'espace de la salle, poser le cerceau à ses pieds.
3. Lorsque la musique tourne, on sort de son cerceau, on bouge, on danse, on fait le petit fou. Lorsqu'elle s'arrête, retourner dans son cerceau le plus vite possible.
4. Idem, mais changer de cerceau.
5. Idem, mais on diminue le nombre de cerceaux au fur et à mesure. Il faut les partager.

Prolongement : Faire un grand cercle et danser la danse des canards.

**Prolongement musical :**

Raconter une histoire et faire plein de bruits avec son corps.

→ Les petits canards sont au bord de l'eau quand soudain, un entend le bruit des chevaux qui galopent au loin (taper ses pieds sur le sol). Signe stop avec les mains.

Ensuite, il commence à pleuvoir de toutes petites gouttes de pluie et ça s'intensifie encore et encore (doigts sur le sol). Et le vent se lève et il souffle de plus en plus fort (souffler avec sa bouche). Heureusement le beau temps revient et ce sont les abeilles qui viennent bourdonner près de nous. Et ainsi de suite.

+ Proposer aux enfants de continuer l'histoire.

**Objectifs :**

- L'intérêt du livre jeunesse comme point de départ à la danse et à la musique
- Travailler les notions d'espaces personnels et collectifs et de partage
- Entrer dans l'imaginaire
- Jouer un personnage
- Utiliser tout son corps pour faire du bruit
- Éveiller les plus petits à prendre conscience de leur corporalité

**Matériel :**

- Le livre d'Anne Garralon – C'est ma mare !
- Des cerceaux (un par enfant)
- Un baffle + playlist

## 6.5. Jeu d'émergence : les mouvements du quotidien

### Déroulement :

Par deux, raconter avec son corps :

- Le plat qu'on a cuisiné hier ou avt hier
- Ce que tu fais dans la salle de bain le matin
- Faire ses courses au magasin
- ...

On peut répéter et rendre plus « chorégraphique » des mouvements en les exagérant. Pas du mime, mais presque. Enfin faire deviner aux autres l'action réalisée.

### Objectifs :

- Démystifier la danse et jouer avec la frontière entre mouvement utile et esthétique
- Oser et prendre du plaisir dans le mouvement

### Matériel :

- Baffle + playlist neutre (type musique instrumentale)

## 6.6. Échauffement des animaux :

### Déroulement :

En cercle, échauffer chaque partie du corps une à une dans une ambiance ludique sur le thème des animaux :

La tête du hibou (mouvements avant/arrière puis regarder Gauche-Droite)

Les épaules du lion qui se promène dans la savane (une et puis l'autre – puis il s'en fiche alors il hausse et redescend)

Les ailes de l'aigle (grand mouvements latéraux)

Les ailes de la poule (bras pliés, monter et descendre)

Les griffes de l'ours (faire aller les doigts vers l'avant)

La grenouille qui nage (grands mouvements bras avant-arrière)

Le serpent qui ondule (Ondulations buste)

Le canard qui secoue son popotin (fesses Gauche-Droite)

La petite souris qui court (courir des petits pas sur place)

L'éléphant qui marche (grands mouvements de jambes sur place)

Le kangourou qui saute (pieds joints sur place)

Le chien qui étire ses pattes une à une (faire la position yoga mains et pieds au sol tête en bas et secouer une jambe puis l'autre).

Le chat qui étire son dos (à genoux dos rond puis creux)

(Liste non exhaustive).

### Objectifs :

- Rendre ludique le mouvement
- S'échauffer avant une animation corporelle pour éviter les blessures
- Ancrage corporel
- Rituel
- 

### Matériel :

/

## 6.7. Jeu des imitations (Apt de 2 ans) :

### Déroulement :

**Musique = en mouvement (ne pas s'arrêter de bouger : courir, sauter, danser...).**

Lorsque la musique se coupe, suivre les consignes des choses à imiter.

D'abord immobile (1) puis en mouvement (2). D'abord seul, puis collectif. Attention, le jeu se fait sans parler.

### Exemples :

1 : fourchette – post-it – un coquillage – un vase – une fleur – ... (inerte)

2 : machine à laver – bonhomme de neige qui fond – un chat – un chewing-gum – un spaghetti qui cuit dans la casserole

3 : par deux, par trois, tous ensemble : un panier rempli d'oranges, un cornet de frites, sac de patates, tour Eiffel, une ligne, un cercle... ou un banc de sardines pour pouvoir enchaîner avec l'animation du même nom.

### Objectifs :

- Lâcher prise et spontanéité
- Le mouvement est un jeu
- Libérer l'imaginaire

### Matériel :

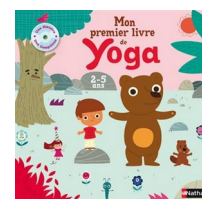
Baffle + un grand espace

## 7. Séance yoga, suivie d'un moment de relaxation aux sons d'instruments harmoniques

---

### Déroulement :

Les tapis de yoga disposés en soleil, chacun regarde vers le centre.  
Explications de l'intérêt de la respiration comme moyen d'ancrage, mais également comme puissant outil pour relâcher les tensions du corps. Expérimentation d'un exercice de « visualisation » c'est-à-dire de se concentrer sur des images mentales qui nous font du bien pour éviter le « vagabondage » des pensées intempestives.



### Sur base du livre : Comptines de relaxation (2-4ans)

Respiration : P.20 « la détente de l'écureuil »  
Détente visage : P.23 « la grimace du singe »  
Visualisation : P. 13 « La détente de l'étoile de mer »  
Détente bassin : P. 16 «La détente du papillon »



### Objectifs :

- Vivre un moment de relaxation au son du koshi et du hand pan. Se laisser aller, se détendre.
- Lacher prise, s'autoriser un moment de détente à soi.
- Découvrir des instruments qui ne nécessitent pas d'être musicien pour pouvoir l'utiliser.
- Développer le schéma corporelle
- S'ancrer dans le moment présent
- Porter son attention sur son corps (chaque partie) et en prendre soin

### Matériel :

- Tapis de yoga
- Hand pan / koshi / kalimba / playlist relaxante
- Plaids
- Un espace où on peut créer une atmosphère intimiste (un cocon réconfortant)

## 7.1. Création de matériel pour stimuler / encourager le mouvement du tout-petit

### 1. Anneaux tentacules

#### Déroulement :

Crocheter un fil spaghetti autour d'un anneau de rideau pour le recouvrir complètement. Fermer le cercle pour terminer et laisser pendre des fils spaghettis de différentes couleurs. Vous pouvez également faire deux rangs de crochet.



#### Matériel :

- Fil spaghettis
- Crochets 4/5/6mm
- Anneaux de rideau en plastique
- Ciseaux

### 2. Tapis d'éveil sensoriel

#### Déroulement :

Sur un set en feutrine, imaginer un « paysage » / un tableau de formes et de textures variées. Découper des formes dans plusieurs tissus et les broder sur le set. Ajouter, des brins de fils, des tresses, des anneaux, des perles. À placer devant bébé quand il sait se tenir sur le ventre pour qu'il explore avec ses mains (tirer, toucher, gratter, sortir, rentrer...).



#### Matériel :

- Sets en feutrine
- Feuilles en feutrine
- Fils à broder
- Aiguilles pour tapisserie avec bout rond
- Fils spaghettis / perles / anneaux /...

### 3. Cerceaux d'éveil sensoriel

#### Déroulement :

Crocheter, nouer, tresser des tissus, du fils autour d'un cerceau type hula hoop. Ajouter, des perles, des tiroirs, des tresses, des peluches, des clochettes qui rentrent vers l'intérieur du cerceau. Poser bébé à l'intérieur dès qu'il sait de tenir sur le ventre.

#### Matériel :

- Cerceau
- Tissus
- Fils
- Clochettes / perles /



## Bibliographie :

---

- [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)
- Philharmonie des enfants : « raconter une histoire avec des bruits » : document pdf
- Hervé Tullet : « peinturlures », « oh, le livre des sons »
- Les comptines signées, de Isabelle Cottenceau
- Mon premier livre de Yoga , « comptines et relaxation », 2-4 ans, éditions Nathan
- « Les bébés aiment la musique », Chantal Grosléziat
- « C'est ma mare » et « l'autre canard » de Claire Garralon
- « Eveil musical » d' Agnès Matthys
- « Rond rouge » de Claire
- « Comptines de rose et de safran » et « comptines de miel et de pistache », éditions Didier Jeunesse comptines du monde
- « Des bébés et des histoires », Laeticia Delpech et Elise Mareuil
- « Le jeu en jeu » et « l'explorateur nu » , Jean Epstein

## C-Paje. Qui sommes-nous?

### Identité

#### Une ASBL



- \*Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- \*une équipe pluridisciplinaire
- \*un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- \*une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

### Un réseau



L'ASBL C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant). Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

### Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

### Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

### Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêle le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

### Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

### Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.