

FICHE DE SEANCE		PÉRIODE 3	LA PULSATION
FICHE DE SEANCE			
	PLACE DU PROFESSEUR	Face au groupe classe, assis puis debout.	
	PLACE DES ÉLÈVES	A leur bureau d'élève assis puis debout	
	POSTURE DU CORPS	PHASE 1, Bien assis, s'assurer que les pieds sont à plats sur le sol PHASE 2, debout en binômes face à face, s'assurer que les pieds sont à plats sur le sol et que l'élève a une posture corporelle engagée. Les corps sont ancrés dans le sol, veiller à ce que les enfants n'avancent pas lors de l'exercice.	
	OUTILS	1 métronome mécanique ou google ou appli gratuite ou boîte à rythme ou chanson Lancer la pulsation à 50 bpm. Les enfants entrent dans l'exercice et n'arrête plus. Le professeur veille à ce que chacun le fasse à la bonne vitesse et bien ensemble.	
	DURÉE DE L'ATELIER	Entre 5 et 15 minutes	
 	MISE EN OEUVRE	Lancer la pulsation (une étape n'est pas forcément qu'une seule séance, elle peut être renouvelée sans limite jusqu'à ce que les enfants se lassent Plusieurs étapes peuvent être enchaînées durant la même séance) PHASE 1 : ASSIS : les mains (comme pour la danse des canards) ETAPE 1 : les enfants font la pince pouce-index sur chaque battement les mains ensemble ETAPE 2 : sur chaque battement les mains ensemble (ou ne seule main), les enfants font la pince Temps 1 : pouce-index Temps 2 : pouce-majeur Temps 3 : pouce-annulaire Temps 4 : pouce auriculaire ETAPE 3 : on ajoute un perturbateur visuel, par exemple quelqu'un qui fait coucou et on demande aux enfants de porter leur attention sur le support audio PHASE 2 : DEBOUT FACE A FACE EN BINÔMES moteur et verbal en même temps MOTEUR : Temps 1 : Les 2 mains sur le torse Temps 2 : pouce-majeur Les 2 mains sur le torse Temps 3 : pouce-annulaire check avec son binôme Temps 4 : pouce auriculaire fermer les poings VERBAL (dire « tape » « tape » « check » « stop » En même temps)	
 	ACTIONS VISÉES	AUDITIF – VERBAL – ATTENTIONNEL Les enfants doivent se synchroniser sur la pulsation. Il y a là un entraînement à la hiérarchisation des tâches : d'abord rester accroché à la diffusion sonore du rythme, ensuite chaque enfant peut hiérarchiser selon ses capacités.	
	ASTUCES	Appropriiez-vous l'atelier en créant vos propres variations de l'exercice. Vous pouvez aussi proposer vos ateliers à 76bpm, plus facile, certainement moins efficaces. Vous pouvez vous amuser à ôter le verbal – inventer d'autres perturbateurs -	