

Heribert

Heribert la sauterelle aime parcourir les forêts. Elle va tellement vite que de loin on ne voit qu'un nuage de poussière. Elle est toujours en mouvement et toujours contente. Après avoir fait une pause pour discuter avec ses amis, elle repart de plus belle !



Musique	Heribert
Caractère	Vivacité, rapidité, joie de vivre, en mouvement
Mesure	2/4
Déroulement	Intro A B A' C D A

Structure musicale

Intro	A	B	A'	C	D	A
4	8 + 8	8	8	16	16 + 4	8 + 8

Idée 1 (facile)

Temps	Partie	Mesure	Description
0'00	Intro	4	Attendre
0'04	A	8+8	Couvrir rapidement des distances définies ou courir en rond
0'20	B	8	Idem A
0'28	A'	8	Idem A
0'36	C	16	Effectuer des mouvements lents, éventuellement sautiller
0'52	D	16+4	Faire monter la tension, se faire petit, Heribert murmure quelque chose. Flûte = se faire grand, sauter, le parent soulève l'enfant et le laisse « flotter » en l'air = saut ou envol.
1'13	A	8+8	Recommencer à courir rapidement comme au début

Idée 2 (facile)**Mise en place / Matériel**

Installer un cercle de piquets ou de cônes.

Groupe

Répartir en quatre sous-groupes, commencer à chaque fois à un piquet.

Temps Partie Mesure Description

0'00	Intro	4	Courir autour du cercle de piquets ou cônes
0'04	A	8+8	Courir autour du cercle de piquets ou cônes
0'20	B	8	Courir autour du cercle de piquets ou cônes
0'28	A'	8	Courir autour du cercle de piquets ou cônes
0'36	C	16	Au signal, faire glisser les bras de la tête au sol
0'52	D	16+4	Se tapoter sur le corps avec la pointe des doigts
1'13	A	8+8	Courir autour du cercle de piquets ou cônes

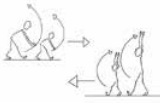
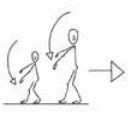
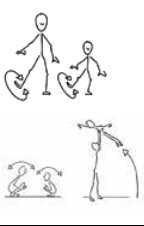
Idée élargie

Au lieu de courir : changer de manière/combo de sauts à chaque partie (des deux jambes, jambes ramenées, jambes écartées, sur une jambe)

Idée 3 (mittel)**Temps Partie Mesure Description**

0'00	Intro	4	P debout, tend les bras vers l'avant, mains l'une sur l'autre.
0'04	A	8+8	Parents debout, bras devant eux, mains l'une sur l'autre
0'20	B	8	Enfants debout, tête sous les mains des parents, ils font un tour sur eux. Les parents font un tour tous les 2 temps et les enfants les suivent.
0'28	A'	8	Après 2 x 8 temps, les parents font une rotation dans l'autre sens.
0'36	C	16	P+E couchés sur le dos, quand la musique fait un tintement qui monte, P+E lèvent les bras et les jambes vers le ciel et les redescendent dès que le tintement est fini.
0'52	D	16+4	Marcher en position accroupie en faisant un saut (de grenouille) entre deux puis attendre, toujours en position accroupie. Pour finir, se lever en faisant une grande vague.
1'13	A	8+8	Tout le monde court ou saute et finit par effectuer une pose finale.

Idée 4 (moyen)

Temps	Partie	Mesure	Schémas	Description
0'00	Intro	4		Attendre
0'04	A	8+8		8 temps courir vers l'avant, lever les bras. Faire un demi tour. 8 temps revenir en courant <i>Variante : partir en 2 groupes, un près de chaque paroi. Ils s'approchent sur les 8 premiers temps et reviennent à leur point de départ sur les 8 suivants.</i>
0'20	B	8		Se déplacer en marche arrière Laisser tomber les bras
0'28	A'	8		Repartir en avant En cercle côte à côte ou en formant une ligne
0'36	C	16		Se déplacer en avant, lever les bras, sauter, revenir en arrière En alternant parent, enfant, parent, enfant
0'52	D	16+4		Debout sur une jambe, bouger la jambe libre = jambe longue d'Heribert, passer à l'autre jambe <i>Variante : position accroupie, se balancer, attendre et, au son de la flûte, faire flotter l'enfant brièvement (cf. Dirty Dancing) puis le reposer par terre</i>
1'13	A	8+8		Se déplacer comme au début et repartir ainsi Les couples se donnent la main et tournent sur eux-mêmes.

Texte rouge = plus compliqué