

Projet Sommeil
La place des arts
dans l'éducation à la santé



Objectifs

- Contribuer à l'éducation à la santé en articulant différents domaines artistiques, particulièrement les Arts Plastiques et l'Éducation Musicale.
- Proposer des pistes aux enseignants pour qu'ils se les approprient.

Le cadre de l'EAC

Pilier 1 Rencontrer

Approche sensible
Ce que je ressens :
Émotion / sensation

Pilier 3 Connaître

Approche instruite
Ce que j'ai compris
et appris

Les sens partagés
et justifiés
de
l'œuvre

Approche technique
disciplinaire

:

Ce que je fais

Pilier 2 Pratiquer

Approches sensibles

- Les couleurs qui
 - apaisent
 - aident à s'endormir...
- Les matières qui...
- Les formes...
- Les sons...
- Les instruments...

- Cycles 2 et 3

Pistes pédagogiques : des entrées multiples

- des écoutes d'œuvres
- des productions vocales
 - comprenant une part de création
- des paysages sonores
 - instrumentaux
 - avec des objets sonores

Des écoutes comparées

Classer des musiques enregistrées ou des sons d'instruments ou d'objets sonores selon un critère donné :

Par exemple, la musique doit nous apaiser, nous aider à trouver le calme...

"Plus j'observe ces lieux" air d'Armide Acte II Scène 3 de Jean Baptiste Lully.

Quelques références musicales...

- Une Petite musique de nuit ?
 - Se divertir à la nuit tombée à Vienne au XVIIIe
- 'Round Midnight / Autour de minuit...
 - Standard de jazz de Monk joué par Gillespie
- Une nuit, sur le Mont Chauve
 - Danse de sorcières dans la nuit
- Hymne à la nuit
 - Ô Nuit! Viens apporter à la terre le calme enchantement de ton mystère...

Quelques références musicales...

- Nuits dans les jardins d'Espagne
 - Ambiance mystérieuse
- Nocturne pour piano
 - Douceur et mélancolie du Nocturne opus 9 N°2 de Chopin
- La scène de la fonte des balles
 - Ambiance inquiétante : on entend la cloche sonner...(extrait du Freischütz)
- Berceuse
 - Brahms...mais aussi Gershwin
- La nuit
 - Ambiance nocturne de Bruno Coulais pour Microcosmos

- Du répertoire à chanter

- Cycle 1

Des comptines traditionnelles

- **Cycle 1**

Doucement

[MP3 de 744.1 ko](#)

Doucement, doucement, doucement s'en va le jour,
Doucement, doucement, à pas de velours.
La rainette dit sa chanson de nuit et le lièvre fuit sans un bruit

Fais dodo mon petit Pierrot

[MP3 de 312.1 ko](#)

Fais dodo mon petit Pierrot
J't'apprendrai à filer la laine
Fais dodo mon petit Pierrot
J't'apprendrai à faire des gâteaux.

Des comptines traditionnelles

- Cycle 1

Sommeil

MP3 de 396.1 ko

Sommeil, vite, vite, vite
Sommeil, vite reviens donc
Mon enfant n'veut pas dormir
Le sommeil ne veut pas venir
Sommeil, vite, vite, vite
Sommeil, vite reviens donc.

Sainte Marguerite

MP3 de 362.1 ko

Dodo, petite,
Sainte Marguerite,
Endormez moi cet enfant
Jusqu'à l'âge de vingt ans
Quand elle aura vingt ans passés
Il sera temps de la marier.

Des chansons

- Mon doudou PF 14
- Berceuse d'Isa (Isabelle Viel)
- Chut ! Plus de bruit ! (Jean Humenry)
- On est bien allongé (Jean-Luc Brouillon)
- Tout doux bisou (Christian Merveille)

Des situations pour apaiser

Activité avec un objet... pour se recentrer sur soi, trouver le calme.

La petite souris

Déroulement de l'activité : Chaque enfant reçoit une « petite souris » (une noix ou un petit galet, par exemple) qui grimpe et se promène sur lui. Mais la petite souris a peur des bruits ! Dès qu'elle entend le son du tambourin, elle se cache dans nos mains. Quand il n'y a plus de bruits, elle se promène à nouveau.

Variante avec une « souris » grelot ou œuf maracas

- Cycles 2 / 3

Des chansons

- Y a un monstre PF 18
- Une chanson douce PF 3
- Cailloux et coquillages Un chant une œuvre Canopé
- J'ai demandé à la lune PF 13
- La lune est morte PF 16
- Demain je dors jusqu'à midi
- Twinkle twinkle little star
- Wiegenlied (Brahms) PF 4
- Fly me to the Moon (Sinatra)