

Imprimez cette fiche pour chaque élève disponible au format imprimable sur [lepetittheatre.ch/ecoles/documents-pedagogiques](http://lepetittheatre.ch/ecoles/documents-pedagogiques)

## Avant le spectacle : écoute et reproduis les sons de ton corps

Pour te préparer au mieux au spectacle musical *Track Attack*, voici deux exercices !

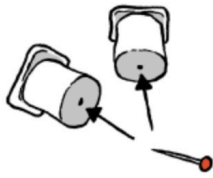
### Exercice d'écoute

Tu vas essayer de te concentrer sur les sons *intérieurs* que produit ton corps.

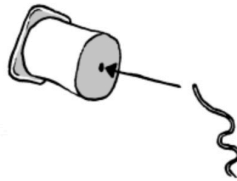
Voilà ce que tu vas faire :

1. Ferme les yeux pendant 30 secondes.
2. Écoute les bruits qui résonnent à l'intérieur de toi, comme ton ventre qui gargouille, ton nez qui inspire et expire l'air, ou ton coeur qui bat.
3. Compare les sons que tu as entendus avec tes camarades.

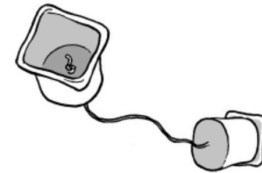
Pour mieux entendre les battements de ton coeur, tu peux créer un *stéthoscope*. C'est l'appareil qu'utilisent les médecins pour mieux entendre les battements du coeur.



1. Nettoie deux pots de yaourt en plastique. Demande à un adulte de faire un trou avec une épingle au fond de chaque pot.



2. Passe un bout de ficelle dans chaque trou. Fais un noeud à chaque bout pour empêcher que la ficelle sorte du pot.



3. Place un pot sur ton oreille et un pot sur ton coeur. Normalement, tu devrais entendre plus fort les battements de ton coeur !

Maintenant que tu as un outil pour mieux entendre ton coeur, tu peux analyser ses battements :

1. Est-ce qu'ils sont plutôt lents, normaux ou rapides ?
2. Est-ce qu'ils vont à la même vitesse que ceux de ton voisin ?

### Exercice de rythmes

Essaie de reproduire le rythme de ton coeur en tapant avec tes deux mains sur la table. Tu peux aussi combiner ton rythme avec celui de tes camarade pour créer une *polyrythmie* : ça veut dire un mélange de plusieurs rythmes !