

DEVINEZ LA CHANSON ET CHANTEZ AVEC ELLE

Description

Le but de cette activité est de deviner le titre d'une chanson et le nom du chanteur. Vous allez écouter le début d'une chanson et essayer de deviner le titre et le nom du chanteur. Une fois que vous aurez deviné, vous pourrez écouter le reste de la chanson et chanter pour vous amuser davantage.

Objectifs d'apprentissage



- Renforcer la mémoire des chansons et des artistes familiers.
- Améliorer la reconnaissance musicale.
- Favoriser la cohésion du groupe et l'interaction sociale.
- S'amuser !



Temps nécessaire

Matériel nécessaire

- Un ordinateur portable ou un smartphone pour écouter les chansons.
- Des post-it, un stylo et une petite boîte.

Résultats attendus

- Meilleure reconnaissance des chansons et des artistes familiers.
- Plaisir et sentiment d'accomplissement accrus.
- Amélioration de l'interaction sociale et renforcement des liens au sein du groupe.
- Amélioration de l'humeur et du bien-être.

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe

Conseils étape par étape

1. Un participant commence par jouer les premières secondes d'une chanson qu'il aime ou fredonne la mélodie.
2. Les autres participants doivent deviner le titre de la chanson et l'artiste.
3. Continuez à jouer ou à fredonner jusqu'à ce que quelqu'un devine correctement. Si la chanson n'est pas devinée, donnez des indices.
4. Une fois que quelqu'un a trouvé la chanson, jouez-la pour que tout le monde la chante.
5. Après chaque tour, un nouveau participant choisit ou fredonne une chanson à tour de rôle, de sorte que tout le monde a la possibilité de jouer le rôle de leader.



Conseils pratiques

- Pour rendre le jeu plus stimulant, vous pouvez fredonner la mélodie au lieu de jouer la chanson elle-même, en utilisant « na-na-na » au lieu des paroles. Les autres participants essaieront alors de deviner la chanson en se basant sur votre fredonnement.
- Pour plus de plaisir, vous pouvez vous diviser en deux équipes :
 1. Chaque membre de l'équipe fredonne à tour de rôle une chanson que ses coéquipiers doivent deviner.
 2. Pour chaque réponse correcte (titre de la chanson et artiste), l'équipe gagne un point.
 3. Les équipes se relaient et celle qui a le plus de points à la fin gagne.

Si vous êtes facilitateur :

- Préparez une liste de chansons populaires de l'époque des participants.
- Commencez par diffuser les premières secondes d'une chanson et demandez aux participants d'en deviner le titre et l'artiste. Ensuite, tout le monde peut chanter en chœur.
- Vous pouvez également écrire les titres et les artistes de chansons connues sur des Post-it, les placer dans une boîte et demander à chaque participant de dessiner une note, puis de fredonner la mélodie de la chanson pour que le groupe puisse la deviner. Tout le monde peut alors chanter en chœur.

La source de l'activité :

CSI



BINGO MUSICALE

Description

Cette activité est un jeu de bingo classique, mais au lieu de chiffres, chaque carte comporte des titres de chansons ou des noms d'artistes. Une liste de lecture doit être préparée et, lorsqu'une chanson est jouée, vous vérifiez si vous avez le titre de la chanson ou le nom de l'artiste sur votre carte et vous le cochez. Le premier joueur à obtenir cinq cartes consécutives (horizontalement, verticalement ou en diagonale) crie « Bingo ! » et gagne.

Matériel(s) nécessaire(s)

- Un ordinateur portable ou un smartphone pour écouter les chansons.
- Des cartes de bingo avec les titres des chansons ou les artistes (personnalisées pour les chansons connues). Deux exemples sont fournis ci-dessous, ainsi qu'un lien pour créer vos propres cartes de bingo.
- Un stylo ou des marqueurs pour marquer les chansons.

Résultats attendus

- Amélioration de la reconnaissance et de la mémoire des chansons.
- Amélioration de l'interaction sociale, des liens et de l'engagement.
- Sentiment d'accomplissement et de plaisir.

Objectifs d'apprentissage



- Aiguiser la mémoire.
- Renforcer les capacités de reconnaissance musicale.
- Promouvoir l'écoute et l'attention.
- Augmenter l'interaction sociale et le plaisir.
- Amusez-vous !

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe



Temps nécessaire

-



Cofinancé par
l'Union européenne

Conseils étape par étape

1. Créez et imprimez les cartes de bingo.
2. Distribuez les cartes de bingo au hasard parmi les participants.
3. Une personne doit jouer le rôle d'animateur en diffusant de courts extraits de chansons, l'une après l'autre. Si les participants reconnaissent la chanson ou l'artiste, ils l'indiquent sur leur carte.
4. Continuez jusqu'à ce que quelqu'un en ait marqué cinq d'affilée et crie « Bingo ! »
5. Après chaque tour, redistribuez les cartes de bingo et recommencez.

Conseils pratiques

Si vous êtes facilitateur :

Utilisez des polices de caractères de grande taille pour faciliter la lecture des cartes. Commencez par les cartes comportant les titres des chansons, car cela peut être plus facile pour les participants, puis passez aux cartes comportant les noms des artistes.

Si les participants ne connaissent pas le bingo, expliquez-leur les règles et montrez-leur comment marquer les chansons sur leurs cartes.

Jouez chaque chanson pendant une durée permettant aux participants de la reconnaître (20-30 secondes), de préférence le refrain. Ajustez cette durée en fonction des besoins des participants. Évitez de jouer l'intégralité de la chanson afin de maintenir le rythme du jeu et l'engagement de chacun.

Si possible, demandez à l'avance aux participants quels sont leurs chansons ou artistes préférés afin de rendre le jeu plus personnel et plus agréable.

Veillez à ce que le volume de la musique soit suffisamment élevé pour que tout le monde puisse l'entendre clairement, mais pas trop pour qu'il soit difficile de se concentrer.

Pour les participants malentendants, envisagez d'utiliser une liste visuelle d'indices de chansons ou de demander à quelqu'un de les aider.

Gardez une trace des chansons que vous avez jouées afin d'éviter les répétitions et de vous assurer que chaque chanson a une chance d'être notée.

La source de l'activité

CSI For Music Bingo cards: <https://myfreebingocards.com/music>



Cofinancé par
l'Union européenne

EXEMPLE DE CARTE DE BINGO

NOM DE LA CHANSON

| | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--|
| Hier Encore | Magnolias for ever | Les Cactus | Que je t'aime | La plus pour aller danser |
| Souvenirs, Souvenirs | Yesterday | Les Copains d'abord | Jolene | Le Ciel Le Soleil Et La Mer |
| Et maintenant | Le temps de l'Amour | Le temps des fleurs | Dancing Queen | Nathalie |
| La mer | Sous le Ciel de Paris | C'est Si Bon | Padam Padam | Mon Amant de Saint- Jean |
| Le Temps des Cerises | J'attendrai | Les Feuilles Mortes | La Bohème | Milord |



EXEMPLE DE CARTE DE BINGO NOM DE L'ARTISTE

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| Serge Gainsbourg | Charles Aznavour | Jacques Dutronc | Gilbert Bécaud | Johnny Hallyday |
| Dalida | Françoise Hardy | Juliette Gréco | The Beatles | Sylvie Vartan |
| Michel Sardou | Claude François | France Gall | Elvis Presley | ABBA |
| Édith Piaf | Yves Montand | Dario Moreno | Lucienne Boyer | Charles Trenet |
| Joe Dassin | Jacques Brel | Rina Ketty | Jean Sablon | Tino Rossi |



SESSION DE CHANT ET DE TAMBOUR RYTHMIQUE

Description

Cette activité associe le chant de chansons familières à des percussions rythmiques, engageant les participants musicalement et physiquement. Les participants chantent des chansons connues tout en jouant des motifs rythmiques de base sur des tambours à main ou des instruments de percussion. Cette activité combine le rappel cognitif (paroles) et la coordination motrice (tambour), ce qui la rend à la fois mentalement et physiquement stimulante.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la mémoire et les fonctions cognitives grâce à l'engagement musical. 
- Améliorer la coordination motrice en suivant des modèles rythmiques.
- Favoriser l'interaction sociale et l'expression émotionnelle dans un contexte de groupe.
- Promouvoir la relaxation et le soulagement du stress par le plaisir musical.

Cadre d'apprentissage

Groupe dans un espace confortable et calme, tel qu'une salle communautaire ou une zone d'activité dans une maison de retraite ou un centre pour personnes âgées.

Matériel(s) nécessaire(s)

- Feuilles de paroles de chansons (en gros caractères)
- Tambours à main simples ou instruments de percussion (par exemple, tambourins, maracas)

Conseils pratiques

- Choisissez des chansons familières de l'époque des participants pour encourager la participation et la mémorisation.
- Ajustez la difficulté des rythmes de tambour en fonction de la mobilité des participants.
- Veillez à ce que les instructions et les transitions entre les activités se fassent à un rythme lent et régulier.



Temps nécessaire

45-60 minutes

Conseils étape par étape

- 1. Introduction (5 minutes) :** Accueillez les participants et expliquez le déroulement de la session. Distribuez les feuilles de paroles et présentez les instruments.
- 2. Échauffement (10 minutes) :** Commencez par un simple exercice de claquement de mains ou de frappe pour introduire le concept de rythme.
- 3. Chanson et tambour (20 minutes) :** Dirigez les participants en chantant une chanson familière pendant qu'ils maintiennent un rythme de base avec les tambours.
- 4. Improvisation (10 minutes) :** Encouragez les participants à essayer de créer leurs propres rythmes tout en continuant à chanter ou à fredonner.
- 5. Retour au calme et réflexion (5 minutes) :** Terminez par une discussion sur ce que les participants ont ressenti pendant l'activité.



Cofinancé par
l'Union européenne

Résultats attendus

- Amélioration de la mémoire des chansons et des paroles.
- Amélioration des capacités motrices grâce au tambour rythmique.
- Un engagement social et un bien-être émotionnel accrus grâce à l'interaction du groupe.
- Un sentiment d'accomplissement en participant activement à la création musicale.

La source de l'activité :

- Suffle Music Magazine

[Suffle Music Magazine](#)

- Ressources sur la musicothérapie

[Music as Therapy](#)



LE SON DU FILM

Description

Le son du film est une activité d'écoute attrayante conçue pour stimuler l'intelligence musicale des participants âgés en se concentrant sur les bandes sonores et les signaux audio de genres cinématographiques célèbres. Les participants écoutent des extraits sonores de cinq genres différents : western, suspense, action, romantisme et comédie, et tentent d'identifier le type de scène ou de genre en se basant sur ce que les sons leur font ressentir.

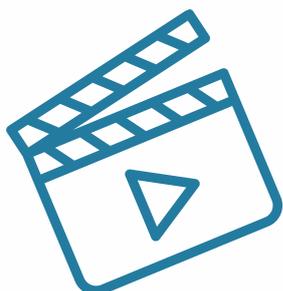


Temps nécessaire

60 minutes

Cadre d'apprentissage

- **Taille du groupe** : Convient aux petits et moyens groupes (5-15 participants) afin d'encourager la discussion en groupe tout en permettant la concentration individuelle.
- **Environnement** : Une salle calme avec des sièges confortables, un minimum de distractions et une bonne acoustique pour garantir la clarté du son. L'animateur doit se trouver dans une position lui permettant de communiquer facilement avec tous les participants.



Matériel(s) nécessaire(s)

- **Équipement audio** : Un appareil (par exemple, un ordinateur portable, un système de haut-parleurs ou un smartphone) pour lire les sons préenregistrés d'un film avec une bonne qualité audio.
- **Clips sonores préenregistrés** : Courts extraits sonores de différents genres de films (western, suspense, action, romantique et comédie).
- **Matériel d'écriture** : Chaque participant doit disposer d'un carnet ou d'une feuille de papier et d'un crayon pour noter ses réponses.
- **Facultatif** : Un projecteur ou un écran pour afficher des photos des films tout en diffusant le son, afin d'améliorer l'expérience pour les participants ayant des tendances à l'apprentissage visuel.

Conseils pratiques

- **Préparation** : Avant l'activité, assurez-vous que les clips audio sont clairs et bien étiquetés afin de pouvoir les jouer sans confusion. Entraînez-vous à respecter le timing entre chaque son et ajustez-le pour plus de clarté.
- **Conseils aux participants** : Certains participants âgés peuvent avoir des difficultés d'audition. Veillez donc à ce que le volume soit approprié et proposez des appareils d'assistance, si nécessaire. Il est également utile d'expliquer brièvement les genres pour s'assurer qu'ils sont familiers.
- Encouragez la participation : Certains participants peuvent hésiter à écrire leurs pensées immédiatement. Encouragez-les à écouter attentivement, en les rassurant sur le fait qu'il n'y a pas de mauvaises réponses et qu'il s'agit d'une question de perception.



Cofinancé par
l'Union européenne

Objectifs d'apprentissage



1. **Perception auditive** : Améliorer la capacité des participants à distinguer et à reconnaître différents types de sons en fonction du contexte émotionnel et situationnel.
2. **Rappel et association de la mémoire** : Améliorer la mémoire en reconnaissant des thèmes de films familiers et en les associant à des émotions ou à des genres spécifiques.
3. **Engagement cognitif** : Favoriser la pensée analytique en reliant les indices sonores aux émotions et aux genres cinématographiques.
4. **Familiarité culturelle** : Réintroduire des films plus anciens, susciter des conversations et des rappels de mémoire potentiels sur des expériences passées de visionnage de ces films.

Conseils étape par étape

1. **Introduction (5 minutes)** : Expliquez l'objectif de l'activité : « Nous allons écouter des sons de films célèbres, et votre tâche est d'identifier à quel type de scène ou de genre ils appartiennent. S'agit-il d'une scène de suspense ? Est-ce un film comique ? Vous noterez vos réponses après chaque extrait ». Présentez brièvement les cinq genres qui seront présentés (Western, Suspense, Action, Romantisme, Comédie) et des exemples de films célèbres pour chacun d'entre eux.
 2. **Première écoute (10 minutes)** : Passez une série de 5 à 6 extraits sonores des films présélectionnés (un par genre). Laissez aux participants le temps d'écrire leurs réponses entre chaque extrait. Rappelez-leur gentiment que ce n'est pas grave s'ils ne sont pas sûrs d'eux ; il s'agit d'écouter et de réfléchir à ce que le son leur fait ressentir.
 3. **Discussion (5-10 minutes)** : Après la première session d'écoute, ouvrez la discussion. Posez des questions telles que : « Qu'avez-vous ressenti en entendant ce son ? » ou « Quel genre de scène imaginez-vous lorsque vous entendez ce son ? » Encouragez les participants à comparer leurs réponses, afin de favoriser la conversation et l'interaction au sein du groupe.
 4. **Deuxième écoute (10 minutes)** : Reproduisez les sons, mais cette fois-ci, après chaque clip, demandez immédiatement aux participants leurs réponses et discutez avec eux pour savoir s'ils ont deviné correctement. Révéler le film et la scène qui se cachent derrière chaque son.
 5. **Réflexion finale (5-10 minutes)** : Invitez les participants à une réflexion finale. Demandez-leur ce qu'ils ont pensé de l'activité et s'ils ont été surpris par les sons appartenant à certains genres.
- Vous pouvez également profiter de cette occasion pour leur demander s'ils ont des liens personnels avec les films ou les genres, ce qui pourrait stimuler des souvenirs nostalgiques.





SÉLECTION DES FILMS



Description : Pour réaliser cette activité, l'animateur ou le moniteur doit avoir enregistré au préalable différents sons de films (horreur, action, suspense, etc.). En outre, chaque personne doit disposer d'une feuille de papier ou d'un cahier et d'un crayon.

La sélection des films sera la suivante

1. western : The Good, The Bad, and The Ugly.
2. suspense : Psycho
3. action : Indiana Jones
4. romantique : The Sound of Music
5. comédie : The Pink Panther

L'animateur signalera le début de l'activité et demandera aux participants d'être attentifs. Après l'ordre, le premier son du film commencera à se faire entendre. Après un laps de temps déterminé par l'animateur, les participants doivent noter individuellement à quel son il appartient : peur, suspense, horreur, comédie, etc. Chaque participant ayant correctement identifié le son en fonction du genre dans lequel il est utilisé gagne un point.

Résultats attendus

- **Sensibilisation accrue :** Les participants prendront davantage conscience de l'influence des sons sur les émotions et la narration.
- **Amélioration des compétences d'écoute :** Ils amélioreront leur capacité à distinguer les différents indices auditifs et à les relier au contexte ou au genre.
- **Engagement social :** L'activité favorisera l'interaction sociale lorsque les participants discuteront de leurs réponses et réfléchiront à des films familiers.
- **Impact émotionnel positif :** Les sons nostalgiques et familiers de films connus peuvent évoquer des souvenirs agréables et améliorer l'humeur.

La source de l'activité :

<https://www.educapeques.com/estimulapeques/inteligencia-musical.html>



Cofinancé par
l'Union européenne



L'ÉCOUTE ET LA VISUALISATION DE LA MUSIQUE

Description

Cette activité est conçue pour renforcer l'engagement cognitif par une écoute active et une réponse imaginative à différents types de musique. Les participants écoutent une sélection de musique et sont guidés pour visualiser des scènes, des émotions ou des histoires inspirées par la musique. Cette activité active les parties du cerveau responsables du traitement auditif et de l'imagination.

Objectifs d'apprentissage



- To engage auditory and imaginative faculties.
- To foster emotional expression and relaxation.
- To promote cognitive engagement and creativity through music.



Temps nécessaire

45 à 50 minutes

Cadre d'apprentissage

Groupe, par exemple dans une salle commune d'un centre pour personnes âgées ou virtuellement par vidéo conférence, les participants étant assis confortablement.

Matériel(s) nécessaire(s)

- Un haut-parleur ou des écouteurs
- Une liste de lecture de la musique choisie par les participants
- Facultatif : du papier et des crayons de couleur pour que les participants puissent dessiner leurs visualisations.

Conseils étape par étape

- 1. Introduction (5 minutes) :** Expliquez l'objectif de la session, qui est d'écouter de la musique et de créer des images mentales ou des émotions en réponse aux sons.
- 2. Écoute de la liste de lecture (30 minutes) :** Passez le premier morceau de musique. Demandez aux participants de fermer les yeux et de laisser la musique peindre une image dans leur esprit.
- 3. Discussion (10-15 minutes) :** Après la fin de la playlist, animez une discussion de groupe au cours de laquelle les participants partagent ce qu'ils ont visualisé ou ressenti. Encouragez chacun à décrire ses réactions émotionnelles ou ses scènes de manière vivante. Discutez de la manière dont les deux morceaux de musique ont affecté différemment les participants et de ce qu'ils ont vécu.

Conseils pratiques

- Sélectionnez une chanson par participant.
- Encouragez les participants à se détendre, à fermer les yeux et à laisser la musique évoquer des images mentales ou des émotions.
- Pour certains participants, une brève explication du contexte de la musique (compositeur, signification culturelle, etc.) peut améliorer l'expérience.
- Faites attention au volume, car les personnes âgées peuvent avoir des niveaux de sensibilité auditive différents.



Cofinancé par
l'Union européenne

Résultats attendus

- Les participants feront probablement l'expérience d'une relaxation accrue et d'une libération émotionnelle.
- L'activité peut favoriser l'interaction sociale par le biais de la discussion, améliorant ainsi le sentiment de connexion et d'empathie des participants.
- Il peut y avoir des avantages cognitifs liés au rappel de la mémoire et à l'imagination, ce qui favorise une stimulation mentale saine.

La source de l'activité :

MTB.

Suffle Music Magazine [Suffle Music Magazine](#)

Psychology Today [Psychology Today](#).



MON AUTOBIOGRAPHIE MUSICALE

Description

L'activité consiste à dresser une liste de chansons qui ont été significatives pour la personne lors d'événements ou de périodes importants de sa vie, par exemple l'enfance, l'adolescence, la rencontre avec son partenaire, etc. Ainsi, ils feront le lien entre chaque période ou moment important de leur vie et la musique.



Temps nécessaire

30-40 min

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

Ordinateur portable, feuilles de papier, crayons

Conseils pratiques

- C'est une bonne occasion pour les personnes âgées de réfléchir à certains événements et périodes du passé, il faut donc prévoir suffisamment de temps pour cette activité.
- Cette activité peut déboucher sur une discussion de suivi intéressante, les personnes âgées échangeant leurs opinions sur les chansons, les écoutant et partageant leurs différentes expériences de vie.

La source de l'activité :

DSG

Objectifs

d'apprentissage



- Améliorer la mémoire : Encouragez les participants à associer des événements de leur vie à des chansons spécifiques, ce qui renforce la mémoire épisodique.
- Promouvoir les compétences en matière de séquençage : Favoriser la capacité à organiser les pensées et les souvenirs par ordre chronologique ou thématique.
- Stimuler la pensée critique : Réfléchir à la raison pour laquelle certaines chansons sont significatives et à la manière dont elles sont liées à des expériences personnelles.
- Élargir les connaissances musicales : Se familiariser avec divers genres ou époques de musique partagés par d'autres.

Conseils étape par étape

- Il s'agit d'une activité de groupe. Le modérateur distribue aux participants des documents intitulés « Mon autobiographie musicale » et leur donne un peu de temps pour réfléchir à différentes périodes et à des événements importants de leur vie et les associer à certaines chansons.
- Chaque personne remplit le document et raconte brièvement les chansons qui ont compté pour elle à différentes périodes de sa vie et pourquoi. Si les participants le souhaitent, ils peuvent rechercher certaines chansons sur Youtube et les faire écouter à tout le monde.

Résultats attendus

1. Des personnes âgées se sentent heureuses et joyeuses après s'être remémoré des événements importants de leur vie grâce à la musique.
2. Séance d'écoute musicale en tant qu'activité sociale.



Cofinancé par
l'Union européenne

MON AUTOBIOGRAPHIE MUSICALE

Souvenirs d'enfance



Quelle est votre chanson préférée de votre enfance ? Pourquoi est-elle significative ?

.....
.....

Souvenirs de le début de l'âge adulte 

Quelle est votre chanson préférée du début de votre vie d'adulte ? Pourquoi est-elle significative ?

.....
.....

Le favori du moment 

Quelle est votre chanson préférée aujourd'hui ? Pourquoi est-elle significative ?

.....
.....

Chanson représentant un événement majeur de la vie 

Chanson qui vous rappelle un moment important de votre vie

.....
.....



DEVINER LA DANSE

Description

L'activité consiste à identifier le rythme d'une danse de renommée internationale.



Temps nécessaire

20 min

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

Feuilles avec les noms des danses, crayons, ordinateur portable avec une liste de danses à jouer créée au préalable.

Objectifs d'apprentissage



- Aiguiser les compétences d'écoute active en se concentrant sur les éléments musicaux tels que la pulsation, la mélodie et le rythme.
- Développer la capacité d'associer mentalement des indices auditifs à des mouvements physiques spécifiques ou à des techniques de danse.

Conseils étape par étape

- La liste des danses célèbres à faire écouter aux seniors doit être préparée à l'avance.
- Les seniors reçoivent des documents avec la liste des danses et ils doivent mettre des numéros correspondant à l'ordre dans lequel ils entendent l'enregistrement de la danse
- Les réponses sont vérifiées en groupe.



Cofinancé par
l'Union européenne

Résultats attendus

- Meilleure compréhension des éléments musicaux spécifiques.
- Amélioration des capacités d'écoute et d'analyse.
- Renforcement de la concentration et de l'attention
- Amélioration des connaissances culturelles, la danse étant un élément important de la culture.

La source de l'activité :

DSG

Conseils pratiques

- Essayez d'inclure des danses locales et, si vous choisissez des danses internationales, celles-ci doivent être connues et célèbres dans le monde entier. Cela peut être différent d'un pays à l'autre. Par exemple, en Espagne, les gens sont familiers avec les danses latino-américaines, donc beaucoup d'éléments de cette culture sont inclus. Si les activités se déroulent au Royaume-Uni, par exemple, il serait bon d'inclure la danse irlandaise. Des adaptations sont nécessaires en fonction du pays.
- Un suivi intéressant pourrait être une discussion si quelqu'un a pratiqué ces danses et s'il peut parler au groupe de son expérience.



LISTE DES DANSES

FLAMENCO ESPAGNOL



TANGO ARGENTIN



VIENNESE WALTZ



SAMBA BRÉSILIENNE



SALSA CUBAINE



DANSE ORIENTALE



BACHATA DOMINICAINE



ÉCRIRE SES PROPRES PAROLES

Description

Cette activité consiste à créer ses propres paroles sur une mélodie connue.



Temps nécessaire

20 min

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle suivie d'une discussion en groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

Feuilles de papier et crayons

Conseils pratiques

- Il est important de s'assurer que tout le monde comprend et ressent le rythme.
- Il est important de choisir une chanson célèbre d'un pays correspondant à l'époque correspondante.

Objectifs d'apprentissage



- Trouver des paroles significatives et cohérentes et les adapter aux motifs musicaux.
- Comprendre la relation entre les paroles, la mélodie et le rythme.
- Encourager la pensée créative
- Renforcer la confiance dans l'expression personnelle.

Conseils étape par étape

- L'animateur choisit une mélodie connue (elle peut être internationale, mais il est préférable d'utiliser un tube local des années 70 ou 80).
- Chaque participant doit confirmer s'il connaît la mélodie. Dans tous les cas, il est recommandé de jouer le refrain plusieurs fois pour rafraîchir la mémoire des participants.
- Chaque participant est invité à inventer ses propres mots pour s'adapter à l'air du refrain. Il peut s'agir de 2, 3, 4, 5 lignes - c'est à eux de décider.



Résultats attendus

- Meilleure compréhension de la manière d'associer les mots au rythme, à la mélodie et au phrasé musical, meilleure compréhension de la musique en général.
- Créativité et expression artistique accrues.
- Développement personnel et réflexion.
- Production créative tangible.

La source de l'activité :

My Training Box



Cofinancé par
l'Union européenne

CHEMIN DES SOUVENIRS

Description

Memory Lane est une activité nostalgique et engageante au cours de laquelle les personnes âgées écoutent des chansons de différentes décennies (par exemple, les années 40, 50 et 60) et partagent des souvenirs personnels ou des histoires associées à la musique. Cette activité suscite non seulement des émotions et des souvenirs positifs, mais aide également les personnes âgées à se rapprocher de leur passé tout en favorisant l'interaction sociale.



Temps nécessaire

30-45 minutes

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

Lecteur de musique (par exemple, smartphone, lecteur de CD ou ordinateur)

Conseils pratiques

- Veillez à ce que les participants soient confortablement installés et que chacun puisse entendre clairement la musique.
- Adaptez la sélection musicale aux préférences du groupe. Si vous savez que certains participants apprécient un genre particulier (par exemple, le jazz, le swing ou la country), incluez davantage de chansons de ce genre.

Objectifs d'apprentissage



- Améliorer la mémoire et les fonctions cognitives par l'association avec des chansons familières.
- Favoriser les conversations et les liens au sein du groupe grâce à des expériences musicales partagées.
- Élargir la connaissance de la musique de différentes décennies et de différents styles.
- Renforcer la capacité à reconnaître les genres musicaux, les mélodies et les artistes.

Résultats attendus

- L'activité permet d'améliorer le rappel de chansons, de paroles et de motifs musicaux familiers, renforçant ainsi la mémoire musicale.
- Les participants développeront un lien plus profond avec la façon dont la musique évoque les émotions et amélioreront leur conscience du rythme et de la synchronisation.
- L'exposition à différents genres et périodes élargira leur compréhension des styles musicaux, des instruments et des concepts musicaux.

La source de l'activité :

SIF



Conseils étape par étape

1. Préparez une liste de 8 à 10 chansons représentant différentes décennies. Privilégiez les airs familiers et populaires de chaque époque.
2. Commencez par expliquer l'activité : « Aujourd'hui, nous allons écouter de la musique de différentes décennies et je vous invite à penser aux souvenirs ou aux histoires que ces chansons vous rappellent.
3. Introduisez le concept de « Memory Lane », en expliquant que chaque chanson peut leur rappeler un moment ou un événement spécifique de leur vie.
4. Jouez la première chanson pendant 1 à 2 minutes. Encouragez les seniors à réfléchir à la chanson et à se demander si elle leur rappelle des souvenirs.
5. À la fin de la chanson, demandez au groupe « Qu'est-ce que cette chanson vous rappelle ? Vous souvenez-vous de l'endroit où vous étiez ou de ce que vous faisiez lorsque vous avez entendu cette chanson pour la première fois ?
6. Laissez à chaque participant le temps de s'exprimer. Si nécessaire, posez-leur des questions telles que : « Cette chanson a-t-elle été jouée lors d'événements familiaux ? A-t-elle fait partie d'une tradition ou d'un moment particulier de votre vie ? » Vous pouvez également leur demander « Que ressentez-vous en écoutant cette musique ? Cela vous rappelle-t-il des souvenirs heureux ? »



CHARADES SONORES

Description

Dans les charades sonores, les participants n'utilisent que des sons - pas de mots ni de gestes - pour décrire un objet, un animal ou une action que le groupe doit deviner. Par exemple, les participants peuvent imiter le bruit d'un train, le miaulement d'un chat ou l'écoulement de l'eau. Cette activité encourage la créativité, aiguise les capacités auditives et procure beaucoup de rires et de plaisir lorsque les joueurs interprètent et devinent les sons.



Temps nécessaire

20-30 minutes

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

- Une liste d'objets, d'animaux ou d'actions écrits sur des cartes ou des feuilles de papier (par exemple, « chien qui aboie », « train qui siffle », « tonnerre »).
- Un petit bol ou un sac pour ranger les feuilles de papier.

Objectifs d'apprentissage



- Mettre les participants au défi de relier des sons abstraits à des idées ou des objets spécifiques.
- Créez une atmosphère amusante et collaborative afin d'établir des liens et de favoriser le travail d'équipe.
- Encourager les participants à se concentrer sur les nuances sonores et à interpréter le sens de manière créative.

Conseils étape par étape

1. Expliquez les règles : Les participants choisissent une carte et n'utilisent que des sons (pas de mots ni de gestes) pour représenter ce qu'elle contient.
2. Le reste du groupe devine ce que le son représente.
3. Demandez au premier participant de tirer une carte et de créer le son pour le groupe.
4. Laissez les participants deviner, en leur donnant des indices si nécessaire. Une fois qu'ils ont deviné correctement, passez à la personne suivante.
5. Attribuez des points à la personne qui a deviné correctement et à celle qui a créé le son pour avoir réussi à communiquer.



Cofinancé par
l'Union européenne

Conseils pratiques

- Rappelez aux participants que la créativité et le plaisir sont plus importants que la précision.
- Montrez quelques sons pour briser la glace (par exemple, siffler pour le vent, frapper des mains pour les sabots des chevaux).
- Permettez aux participants de passer s'ils ne sont pas à l'aise ou de s'associer à un partenaire.

Résultats attendus

- Les participants amélioreront leur capacité à se concentrer sur différents sons, à les produire et à les interpréter, renforçant ainsi leur discrimination auditive et leur attention aux détails.
- Pour deviner la représentation sonore correcte, il faut faire appel au raisonnement logique, à la reconnaissance des formes et à la pensée déductive.
- Les participants feront preuve d'imagination et de souplesse en trouvant des moyens uniques de représenter des objets de manière non verbale.

La source de l'activité : SIF



Cofinancé par
l'Union européenne

CARTES SONORES

Pluie

Taper sur un clavier

Frapper à une porte

Verser de l'eau dans un verre

Marteler un clou

Miaulement de chat

Chien qui aboie

Gazouillis d'oiseau

Coassement de grenouille

Vache qui meugle

Démarrage d'un moteur
de voiture

Sifflet de train

Décollage d'un avion

Cloche de vélo

Aspirateur

Pluie qui tombe

Orage

Vagues qui s'écrasent

Crépitement du feu

Vent soufflant

Sonnerie de téléphone

Mâcher ou croquer de la
nourriture

Bruits de pas sur le gravier

Ronflement

Tic-tac d'une horloge

Hurlement de loups

Craquement de la glace

Soupe à la bouche

Singe qui bavarde

Sifflement d'un serpent

Chant du coq

Bêlement des moutons

Clic d'un stylo



CHAÎNE DU SON SYMPHONIE

Description

La symphonie des chaînes sonores est une activité de groupe collaborative où les participants construisent une « chaîne » de sons ou de rythmes. Chaque participant crée à tour de rôle un son ou un rythme (par exemple, frapper des mains, taper du pied, fredonner), et la personne suivante le répète en ajoutant un nouveau son ou un nouveau rythme. La chaîne continue à se développer, donnant naissance à une symphonie de groupe unique et évolutive. Cette activité encourage la créativité, l'écoute, la mémoire et la coordination rythmique.



Temps nécessaire

20-30 minutes

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

Aucun matériel n'est nécessaire si les participants utilisent leur voix, des applaudissements ou des claquements de mains.

Objectifs d'apprentissage



- Améliore la mémoire à court terme et la mémorisation.
- Développe une pensée flexible et créative.
- Renforce l'attention et la motricité.

Conseils étape par étape

1. Expliquez les règles : Chaque participant ajoutera un son ou un rythme à la chaîne.
2. Encouragez chacun à écouter attentivement et à répéter avec précision avant d'ajouter son son.
3. Donnez un exemple simple pour montrer comment la chaîne se construit (par exemple, des applaudissements suivis d'un fredonnement).
4. Le premier participant commence par un seul son ou rythme (par exemple, un battement de mains ou un « la » fredonné). La personne suivante répète le premier son et ajoute le sien (par exemple, une tape ou un sifflement).
5. Continuez à faire le tour du groupe, chaque participant répétant l'ensemble de la chaîne et ajoutant un nouvel élément.
6. Réfléchissez au son de la chaîne au fur et à mesure qu'elle se développe. Discutez des moments les plus marquants ou des contributions créatives.
7. Si elle est enregistrée, la chaîne sonore est diffusée pour le plaisir du groupe.



Conseils pratiques

- Rappelez aux participants qu'il n'y a pas de mauvais sons - l'unicité ajoute au plaisir.
- Permettez aux participants de passer ou de jouer des rôles plus simples s'ils se sentent timides ou s'ils ont des difficultés.

Résultats attendus

- Les participants exercent leur mémoire en se rappelant et en reproduisant avec précision la chaîne de sons.
- Les participants développent des compétences cognitives de séquençage en se rappelant et en structurant les sons dans l'ordre.
- L'ajout de nouveaux sons encourage la pensée créative et l'adaptabilité.
- Le processus de création partagée favorise le travail d'équipe, la communication et le respect mutuel.

La source de l'activité : SIF



Cofinancé par
l'Union européenne

LA PATATE CHAUDE MUSICALE

Description

La patate chaude musicale est un jeu vivant et interactif qui permet aux personnes âgées de développer leurs capacités cognitives par le biais de la musique. Dans ce jeu, les participants se passent un objet mou (comme une balle ou un jouet en peluche) pendant que la musique joue. Lorsque la musique s'arrête, la personne qui tient la « patate musicale » doit répondre à une question musicale, par exemple nommer une chanson, identifier un instrument ou rappeler un fait musical. Cette activité favorise la rapidité d'esprit, le rappel de la mémoire, le traitement auditif et la flexibilité cognitive, ce qui en fait un moyen amusant pour les personnes âgées d'exercer leur cerveau tout en profitant de la musique et en socialisant.



Temps nécessaire

20-30 minutes

Cadre d'apprentissage

Activité de groupe

Matériel(s) nécessaire(s)

- Une balle molle, un jouet en peluche ou tout autre petit objet à faire circuler.
- Un appareil pour jouer de la musique (smartphone, haut-parleur ou lecteur de CD).

Objectifs d'apprentissage



- Renforcer la mémoire à court et à long terme en se rappelant les titres des chansons, les artistes, les instruments et les faits musicaux.
- Aiguiser la capacité du cerveau à reconnaître, distinguer et réagir à différents éléments musicaux (tels que les instruments, les genres ou les mélodies).
- Promouvoir la capacité à passer rapidement d'un type d'information à un autre, par exemple en passant de l'identification des chansons au rappel de connaissances ou de faits musicaux.

Conseils pratiques

- Installez le lecteur de musique et veillez à ce que la salle soit aménagée de manière à ce que les participants puissent passer la patate de terre facilement.
- Incluez des chansons qui sont familières aux participants.
- Variez les questions entre le rappel de mémoire, l'identification de la musique et les questions basées sur les connaissances (par exemple, « En quelle année cette chanson est-elle sortie ? » ou « De quel genre s'agit-il ? »).



Cofinancé par
l'Union européenne

Conseils étape par étape

1. Préparez une liste de lecture avec un éventail de musique, y compris différents genres, tempos, et familiarité pour s'adapter aux niveaux cognitifs du groupe.
2. Expliquez les règles : vous faites circuler la patate musicale pendant que la musique joue. Lorsque la musique s'arrête, la personne qui tient la pomme de terre doit répondre à une question musicale.
3. Donnez des exemples de questions possibles : « Nommez un compositeur célèbre », "Identifiez l'instrument que vous entendez" ou "Quel est le genre de cette chanson ?".
4. Lancez la musique et demandez au groupe de faire circuler la patate musicale.
5. Arrêtez la musique au hasard et appelez la personne qui tient la patate. Elle doit répondre rapidement à une question liée à la musique (par exemple, identifier un artiste, rappeler un terme musical ou identifier un instrument).
6. Variez les types de questions afin d'encourager la flexibilité cognitive et de rendre l'exercice à la fois amusant et stimulant sur le plan mental.
7. Il est possible d'accorder une petite récompense aux participants qui ont fourni les réponses les plus réfléchies.

Résultats attendus

- L'activité améliore la mémoire, car les participants se rappellent des détails sur les chansons, les artistes, les instruments et les genres dans un temps limité.
- Le partage des connaissances et des souvenirs musicaux favorise l'interaction sociale et la connexion émotionnelle, renforçant les compétences cognitives tout en approfondissant l'appréciation et le plaisir de la musique.

La source de l'activité :

SIF



Cofinancé par
l'Union européenne

DANSE DE LA CHAISE

Description

Cette activité de danse sur chaise est conçue pour permettre aux personnes âgées de bouger tout en restant assises. Elle peut être pratiquée individuellement en suivant un tutoriel vidéo, ou en groupe, où un animateur présente les mouvements étape par étape. Cette activité favorise l'engagement cognitif, l'exercice physique et le plaisir dans un format sûr et accessible.



Temps nécessaire

--

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en group

Matériel(s) nécessaire(s)

- Chaises robustes sans accoudoirs disposées en cercle ou en demi-cercle
- activité individuelle : Un appareil avec accès à Internet (ordinateur, tablette ou télévision) pour lire des vidéos.
- activité de groupe : un appareil de musique

Facultatif : des accessoires légers comme des foulards ou des petites balles pour renforcer l'engagement.

Objectifs

d'apprentissage



- Améliorer la forme cognitive par la mémorisation et le suivi de modèles de mouvements.
- Améliorer la coordination, la flexibilité et la motricité fine.
- Favoriser le sentiment d'accomplissement et le bien-être émotionnel.
- Offrir des possibilités d'interaction sociale (en groupe).

Résultats attendus

- Amélioration de la condition physique et cognitive grâce à une participation active.
- Confiance accrue dans le suivi des instructions et l'apprentissage de nouveaux schémas.
- Amélioration de l'humeur et réduction du sentiment d'isolement.
- Possibilités de créer des liens sociaux au sein d'un groupe.

La source de l'activité :

Wisamar
(Videos: YouTube)



Conseils étape par étape

Pour un réglage individuel :

- Sélectionnez une vidéo de danse de la chaise que vous aimez. Voici deux exemples : [Dance linéaire](#) (14 min) [Danse sur chaise et fitness](#) (8:50 min)
- Trouvez une chaise confortable et solide dans un espace où vous avez suffisamment de place pour étirer vos bras et vos jambes. Placez votre appareil (tablette, ordinateur portable ou télévision) à un endroit où vous pouvez le voir facilement.
- Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol. Détendez vos épaules et respirez profondément pour vous mettre dans le bon état d'esprit
- Appuyez sur « play » et laissez-vous guider par l'instructeur. Ne vous souciez pas de la perfection de chaque mouvement - faites simplement de votre mieux et bougez d'une manière qui vous convient.
- Si un mouvement vous semble trop difficile, simplifiez-le ou faites une courte pause.
- Appréciez la musique et le mouvement - ressentez le groove :)

Pour les groupes :

- Rassemblez les participants et veillez à ce qu'ils soient assis de manière à ce que chacun puisse voir l'animateur.
- Commencez par quelques mouvements faciles pour l'échauffement et l'assouplissement
- Divisez l'exercice en plusieurs parties et montrez chaque mouvement lentement, étape par étape.
- Guidez les participants pour qu'ils pratiquent chaque mouvement ensemble, en répétant si nécessaire. Encouragez les participants à se joindre aux mouvements autant qu'ils le peuvent. Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection, mais de s'amuser.
- Une fois que tout le monde est à l'aise, combinez les mouvements en une routine complète et jouez ensemble, éventuellement avec une musique de fond.
- N'oubliez pas d'applaudir votre performance.
- Terminez par de légers étirements ou des mouvements de relaxation.

Conseils pratiques

- Ajustez le rythme et la complexité des mouvements en fonction des capacités du groupe.
- Utilisez des indications verbales claires et simples, combinées à des démonstrations.
- Encouragez les participants à modifier les mouvements en fonction de leur confort et de leur sécurité.
- Envisagez de passer une musique familière ou entraînante pour renforcer l'engagement des participants.
- Des accessoires légers et faciles à manipuler peuvent rendre l'activité plus dynamique :
Foulards ou rubans pour les faire onduler au rythme de la musique.
De petites balles pour imiter les mouvements de lancer ou de serrer pendant la danse.
Des objets sonores tels que des tambourins ou des maracas légers pour rythmer l'activité.



MA LISTE DE LECTURE

Description

Cette activité aide les personnes âgées à créer une liste de lecture personnalisée de leurs chansons et morceaux de musique préférés sur leur smartphone. Elle peut être réalisée individuellement ou avec l'aide d'un animateur dans le cadre d'un groupe. Cette tâche favorise la stimulation cognitive, l'alphabétisation numérique et la connexion émotionnelle avec des souvenirs précieux.

Objectifs d'apprentissage



- Améliorer la forme cognitive grâce à la mémorisation et à la prise de décision.
- Développer ou améliorer les compétences de navigation sur smartphone.
- Favoriser le bien-être émotionnel en se reconnectant à une musique qui a du sens.
- Encourager un sentiment d'accomplissement par la création d'une liste de lecture numérique.



Temps nécessaire

Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en groupe

Conseils pratiques

- Votre liste de lecture s'étoffera : Ne vous mettez pas la pression pour la terminer parfaitement en une seule fois.
- Créez différentes listes de lecture pour différentes humeurs : pour la motivation, pour la relaxation, avec de la musique classique, avec des chansons de Noël...

Pour les animateurs :

- Préparez un guide écrit simple avec des captures d'écran sur la façon de créer une liste de lecture sur les applications musicales courantes.
- Pour ceux qui n'ont pas d'application musicale, suggérez de trouver des chansons sur YouTube ou d'utiliser la bibliothèque musicale de leur téléphone.
- Encouragez la patience et la positivité, en particulier pour ceux qui n'ont pas l'habitude des smartphones.

Matériel(s) nécessaire(s)

- Smartphones ou tablettes avec accès à Internet.
- Une application de streaming (par exemple, Spotify, YouTube Music ou Apple Music) ou la bibliothèque musicale du téléphone.
- Facultatif : des écouteurs pour une écoute individuelle.
- Un stylo et du papier pour noter des idées de chansons si nécessaire.

Résultats attendus

- Une plus grande confiance dans l'utilisation des smartphones et des applications musicales.
- Une liste de lecture personnalisée que les participants peuvent apprécier à plusieurs reprises.
- Amélioration du bien-être émotionnel grâce à la reconnexion avec une musique significative.
- Renforcement de la mémoire des participants lorsqu'ils se remémorent les chansons qu'ils aiment.



Conseils étape par étape

Individuellement

- **Pensez à vos chansons préférées :** Commencez par vous souvenir des chansons, des artistes ou des albums que vous aimez. Pensez à la musique qui vous rend heureux, détendu ou nostalgique.
- **Ouvrez votre application musicale :** Déverrouillez votre smartphone et ouvrez l'application musicale de votre choix (Spotify, YouTube Music ou Apple Music). Si vous ne savez pas comment y accéder, demandez de l'aide à quelqu'un ou vérifiez si les icônes de votre téléphone vous sont familières.
- **Recherchez des chansons :** Utilisez la barre de recherche de l'application pour taper le nom d'une chanson, d'un artiste ou d'un album préféré. Tapez sur le résultat pour commencer à écouter.
- **Créez votre liste de lecture :** Trouvez l'option permettant de créer une liste de lecture (il s'agit généralement d'une icône « + » ou « Ajouter »). Donnez à votre liste de lecture un nom amusant, comme « Mes favoris » ou « Happy Tunes ».
- **Ajoutez des chansons à votre liste de lecture :** Lorsque vous trouvez des chansons qui vous plaisent, appuyez sur les options de menu (trois points ou un symbole « + ») en regard de la chanson et sélectionnez « Ajouter à la liste de lecture ». Continuez à ajouter des chansons jusqu'à ce que vous ayez une liste que vous aimez.
- **Écoutez et appréciez :** Lisez votre liste de lecture du début à la fin. Modifiez-la si vous pensez à d'autres chansons à ajouter ou si vous souhaitez en modifier l'ordre.

En groupe

- **Rassemblez :** Assurez-vous que tout le monde a son smartphone et un stylo/papier si nécessaire. Donnez un ton détendu et encourageant à la session.
- **Expliquez l'activité :** Présentez l'idée de créer une liste de lecture avec leurs chansons préférées. Encouragez les participants à penser à des musiques de différentes périodes de leur vie ou à des genres qu'ils apprécient.
- **Faites une démonstration :** À l'aide d'un grand écran ou du téléphone de l'animateur, montrez aux participants comment rechercher des chansons et créer une liste de lecture étape par étape sur une application populaire comme Spotify ou YouTube Music.
- **Offrez une assistance pratique :** Faites le tour des participants et aidez-les à explorer leurs applications musicales et à ajouter des chansons à leur liste de lecture. Pour ceux qui trouveraient cela difficile, suggérez de commencer par une ou deux chansons seulement.
- **Encouragez le partage :** Si les participants se sentent à l'aise, invitez-les à partager avec le groupe une ou deux chansons de leur liste de lecture, en expliquant peut-être pourquoi elles sont significatives pour eux.
- **Célébrez les résultats :** Une fois que tous les participants ont leur liste de lecture, encouragez-les à l'écouter chez eux et à continuer d'ajouter des chansons au fil du temps.

La source de l'activité :
Wisamar



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro de projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799



QUESTIONNAIRE SUR L'INTELLIGENCE MUSICALE

Description

Ce court questionnaire vise à évaluer l'affinité des personnes âgées avec l'intelligence musicale.

Temps nécessaire

1 heure



Cadre d'apprentissage

Individuellement ou en groupe
1 à 5 participants

Matériel(s) nécessaire(s)

Cette activité peut être mise en œuvre simplement en imprimant le questionnaire sur l'intelligence musicale et en fournissant un stylo ou un crayon pour y répondre. Il est également possible de réaliser ce test à l'aide d'un outil en ligne, tel que typeform.

Conseils pratiques

Si les participants ont des difficultés à écrire et/ou à lire, il est possible d'adapter l'activité en tant qu'activité de groupe avec une personne lisant à haute voix les questions et les participants répondant oralement. Les résultats sont inscrits sur un tableau blanc pour les échanges après le questionnaire.

Objectifs d'apprentissage



- Sensibiliser à l'intelligence musicale
- Créer des conversations et des échanges sur ce sujet
- Formuler ce que les personnes âgées aiment ou n'aiment pas

Conseils étape par étape

- Explication de l'activité (10 mn)
- Remplissage du questionnaire (20 mn)
- Échange de conversations sur les réponses

Résultats attendus

- Identifier les activités d'intelligence musicale qu'ils aiment le plus
- Évaluer les affinités de leur intelligence musicale

La source de l'activité :

My Training Box

Une difficulté d'apprentissage : sous la lentille du modèle des intelligences multiples, by Raymond Leblanc in Éducation et francophonie, vol. xxv, no 2, automne-hiver 1997. Pour le volet I du Programme de sensibilisation aux nouvelles approches pédagogiques de la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord. France Lapierre, septembre 1998. Révision février 2001.



Cofinancé par
l'Union européenne

QUESTIONNAIRE SUR L'INTELLIGENCE MUSICALE

OUI / NON

- Q01: Je suis sensible aux bruits et aux sons. O / N
- Q02: Je me souviens facilement des mélodies que j'entends. O / N
- Q03: Il m'est facile de bouger ou de danser en rythme. O / N
- Q04: Je chante bien. O / N
- Q05: Je peux reconnaître les fausses notes dans un morceau de musique. O / N
- Q06: Je m'intéresse à tous les types de musique. O / N
- Q07: J'ai du mal à me concentrer sur mon travail lorsque j'écoute la radio ou la télévision. O / N
- Q08: J'aime les concerts, les récitals, les comédies musicales et l'opéra. O / N
- Q09: Je peux facilement suivre le rythme d'un morceau de musique. O / N
- Q10: Je joue d'un instrument de musique. O / N
- Q11: Je suis sensible à la musicalité des poèmes, des textes et des mots. O / N
- Q12: La chanson que j'ai entendue à la télévision la veille, je peux la chanter le lendemain. O / N
- Q13: Une chanson que j'ai déjà écoutée peut me ramener à ce moment. O / N
- Q14: Je me souviens facilement des paroles de la chanson. O / N
- Q15: J'écoute régulièrement de la musique à la radio, sur des disques ou à la télévision. O / N



LA VIDÉO DE L'INTELLIGENCE MUSICALE

Description

Cette courte vidéo a pour but d'expliquer l'intelligence musicale aux personnes âgées.



Time Needed

20 minutes

Cadre d'apprentissage

Individuellement ou en groupe
1 à 5 participants

Matériel(s) nécessaire(s)

La vidéo peut être visionnée sur :
Smartphone, tablette, écran
d'ordinateur, télévision

Résultats attendus

- Comprendre le concept d'intelligence musicale
- Identifier des exemples d'activités permettant de renforcer l'intelligence musicale

Objectifs d'apprentissage



- Sensibiliser à l'intelligence musicale
- Créer des conversations et des échanges sur ce sujet
- Donner des idées d'activités possibles à mettre en œuvre

Conseils étape par étape

- Explication de l'activité (5 mn)
- Visionnage de la vidéo (3 mn)
- Échange de conversations sur la vidéo (12 mn)

La source de l'activité :

My Training Box



Cofinancé par
l'Union européenne

LA VIDÉO DE L'INTELLIGENCE MUSICALE

Dans cette vidéo, nous nous intéresserons à l'intelligence musicale. Vous souvenez-vous facilement des paroles des chansons ? Pouvez-vous suivre facilement le rythme d'une chanson ? Vous chantez ou jouez d'un instrument ? Si c'est le cas, votre intelligence musicale est peut-être bien développée et vous êtes capable d'apprécier et de produire des compétences musicales telles que des sons, des rythmes, des paroles et des motifs.

Les personnes dotées d'un niveau élevé d'intelligence musicale sont également très sensibles au rythme, à la hauteur et au timbre des différents sons. L'intelligence musicale englobe des qualités innées telles que le rythme et la perception auditive, ainsi que la capacité d'analyser, de créer et d'apprécier la musique. Ce type d'intelligence est souvent associé à l'intelligence linguistique et mathématique et partage des liens étroits avec l'intelligence émotionnelle et naturelle. Comme le confirme la gérontologie, la capacité à réagir à la musique reste forte même à un âge avancé, ce qui fait de la musique un outil précieux pour le bien-être émotionnel et l'engagement social. L'écoute de la musique est essentielle pour stimuler la créativité et l'intelligence émotionnelle, qui contribuent au bien-être général et à la vitalité des personnes âgées. L'écoute attentive de la musique développe des capacités analytiques qui sont cruciales pour naviguer dans les complexités du monde numérique. Nous pouvons donc conclure que l'intelligence musicale peut ouvrir la voie au développement des compétences numériques.

Plusieurs activités peuvent vous permettre d'entretenir ou d'améliorer cette intelligence, par exemple :

- Assister à des concerts
- Apprendre à jouer d'un instrument
- Jouer avec des instruments plus accessibles comme les tambours ou les maracas
- Faire des mouvements rythmiques simples pour renforcer le sens du rythme
- Prendre le temps d'écouter consciemment de la musique
- Apprendre à reconnaître les sons des différents instruments de musique pour améliorer les capacités auditives
- Chanter ou accompagner des chansons familières en groupe
- Découvrir des applications musicales qui enseignent les compétences musicales de base

...

La liste des exemples d'activités pourrait s'allonger à l'infini et peu importe celles que vous préférez tant que vous entretenez votre intelligence musicale. C'est elle qui vous permettra de chanter la chanson que vous aimez ou de comprendre les motifs. Il serait dommage de s'en priver, ne pensez-vous pas ? Choisissez l'activité qui vous intéresse le plus et commencez par là.

