

# 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.



## Temps nécessaire

45-60 minutes

## 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.

## 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.



## 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](#)