

KALIMBA

3.0

LE
JOURNAL
DE
KALIMBA



LE GUIDE
PÉDAGOGIQUE

LE JOURNAL DE

KALIMBA

TABLE DES MATIÈRES

3 Bio

4 Le spectacle

5 Le guide pédagogique

6 Des trucs pour gérer

8 Méditer en classe

9 Trouve ton rythme (cardiaque!)

10 Mon truc c'est moi

11 Contact

KALIMBA

BIO



Que ce soit en dansant, en chantant ou en écrivant des chansons, Kalimba vibre au rythme de ses émotions. De 2012 à 2016, accompagnée de son amie DJ Martine Bao, elle a visité des centaines de villes partout au Canada afin de rencontrer des milliers de jeunes francophones avec qui elle a partagé sa passion pour la musique! Son spectacle *Au coeur du rythme* a été présenté plus de 450 fois et lui a permis de partager les chansons de son premier album partout dans la francophonie canadienne! *Au coeur du rythme* s'est même retrouvé sur un DVD et s'est taillé une place dans le coeur des familles.

En 2016, Kalimba a vécu un événement bouleversant: un déménagement! Malgré l'immense défi auquel elle a dû faire face, le changement de maison, de quartier, de prof et d'amis l'a inspiré plus que jamais; Le nouveau spectacle *Ça Déménage* a vu le jour au début 2017, avec 10 nouvelles compositions que l'on retrouve sur son deuxième album qui « déménage » plus que jamais!

2023 est l'année des grandes réalisations! Kalimba grandit, change, se transforme et découvre son tout nouveau visage. Grâce à tout ce qui l'entoure et surtout avec l'aide de ses instruments, elle compose de nouvelles chansons pour affronter les difficultés qui se présentent à elle à toute heure de la journée! Avec une énergie inépuisable, elle réussit à transmettre sa passion, partager ses trucs au quotidien et inciter tous ceux qu'elle croise à faire de même!

LE JOURNAL DE KALIMBA 3.0 LE SPECTACLE

Cette fois-ci Kalimba, la percussionniste-chanteuse préférée des jeunes, cherche à surmonter plusieurs défis. C'est en utilisant le rythme et la musique, qu'elle tentera de se créer des outils et des stratégies d'apprentissages propres à elle... et qui peuvent peut-être aider les autres aussi!

Batterie, manteau électronique, percussion corporelle et chansons, lui servent d'instruments l'aidant à sa concentration, à garder le « focus » quand tout va trop vite et aussi à évacuer la pression. Laissons place à l'expression de nos émotions pour faire le ménage dans notre tête!

Son journal!?

C'est le cœur de son histoire.

C'est à l'intérieur qu'elle y entrepose l'entièreté de son cerveau.

Participation garantie !



KALIMBA

LE GUIDE PÉDAGOGIQUE

RECEVOIR UN SPECTACLE À L'ÉCOLE, c'est l'occasion de célébrer! C'est aussi une merveilleuse excuse pour créer des situations d'apprentissage, pour réinvestir des savoirs ou pour développer de nouvelles compétences. Vous trouverez dans les pages qui suivent des activités pour se préparer ou pour prolonger l'expérience du spectacle *Le journal de Kalimba*.

Certaines des activités sont des occasions d'échanger avec vos élèves sur leurs défis, de mettre en pratique les outils qu'ils connaissent et de leur faire découvrir de nouvelles stratégies de gestion du stress et des émotions. D'autres visent à apprendre à s'autoréguler ou à créer une connection entre les élèves. D'autres encore sont des occasions de se défouler en classe et/ou de célébrer la musique! Faites les activités dans l'ordre que vous souhaitez et choisissez celles qui sont les plus adaptées aux besoins de votre groupe.

En plus des activités reproductibles des pages suivantes, voici quelques autres occasions de réinvestir le spectacle:



- Faire le **MÉNAGE** de la classe en écoutant l'album de la **MUSIQUE** du spectacle;
- **LÂCHER LA PRESSION** en canalisant toutes nos énergies sur une activité physique pour se défouler avant un moment de concentration;
- Offrir des périodes de **JOURNAL EN CLASSE**, c'est-à-dire un moment où les élèves peuvent écrire ou dessiner librement, se confier à leur journal;
- **LA RÉPÉTITION**

C'est le moment de jouer au chef d'orchestre! Les élèves s'assoient en cercle. Un enfant (détective) sort de la pièce et les autres désignent en silence un chef d'orchestre. Le détective revient et la partie commence. Le chef d'orchestre doit alors faire des gestes (jouer d'un instrument imaginaire, taper des mains, cligner des yeux, faire une grimace, taper des mains, etc...) et les autres joueurs doivent l'imiter. La partie s'arrête lorsque le détective a démasqué le chef d'orchestre. On désigne alors un nouveau chef et on peut recommencer.

MES TRUCS POUR GÉRER

Il existe plein de trucs pour nous aider quand on fait face à une difficulté ou qu'on vit une émotion forte.

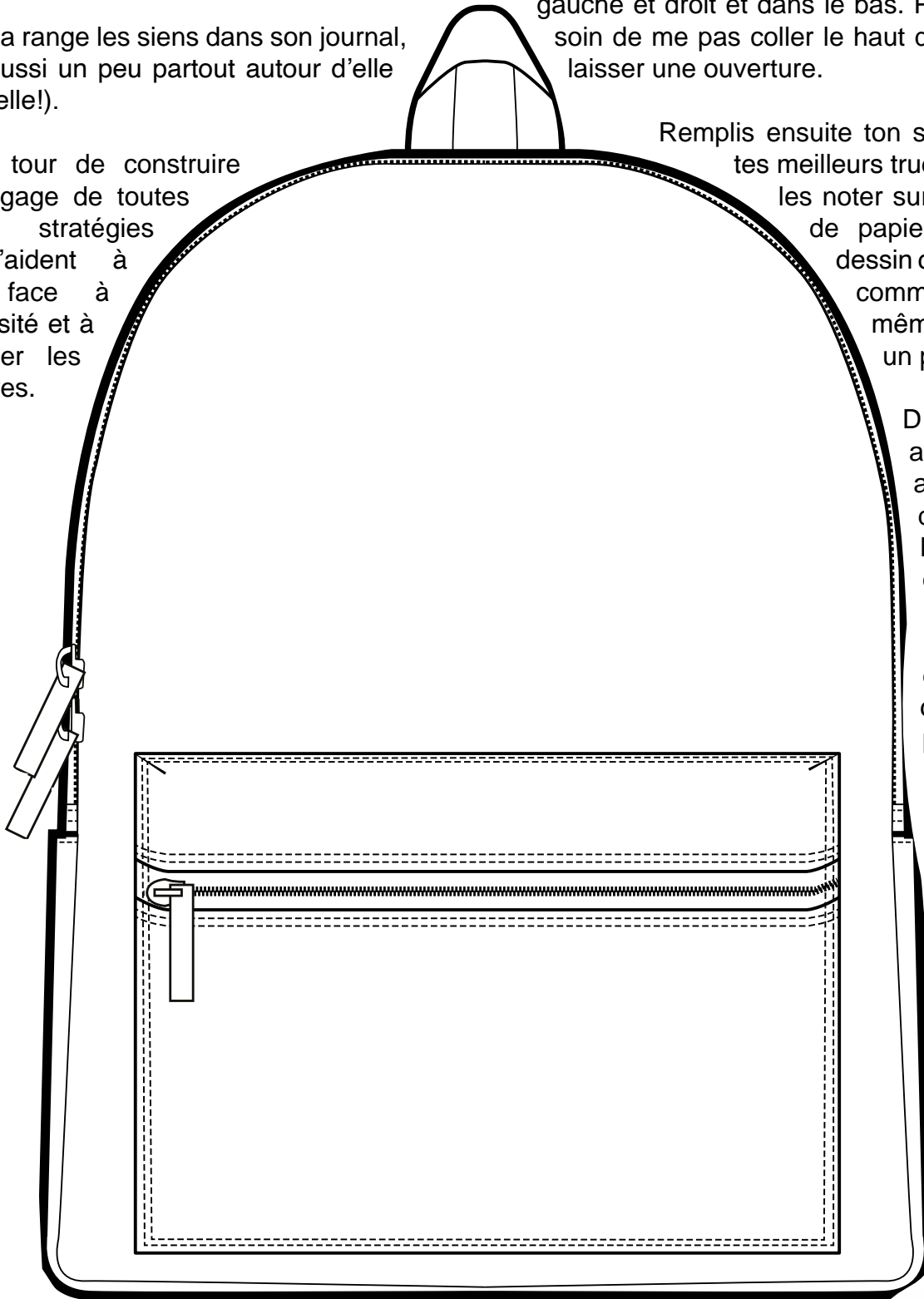
Kalimba range les siens dans son journal, mais aussi un peu partout autour d'elle (et en elle!).

À ton tour de construire ton bagage de toutes les stratégies qui t'aident à faire face à l'adversité et à traverser les épreuves.

Colorie, décore, puis découpe les deux faces du sac à dos. Colle-les ensemble pour créer un vrai sac : mets de la colle sur les côtés gauche et droit et dans le bas. Prends bien soin de ne pas coller le haut du sac pour laisser une ouverture.

Remplis ensuite ton sac de tous tes meilleurs trucs! Tu peux les noter sur des bouts de papier, faire un dessin qui explique comment faire ou même mettre un petit objet.

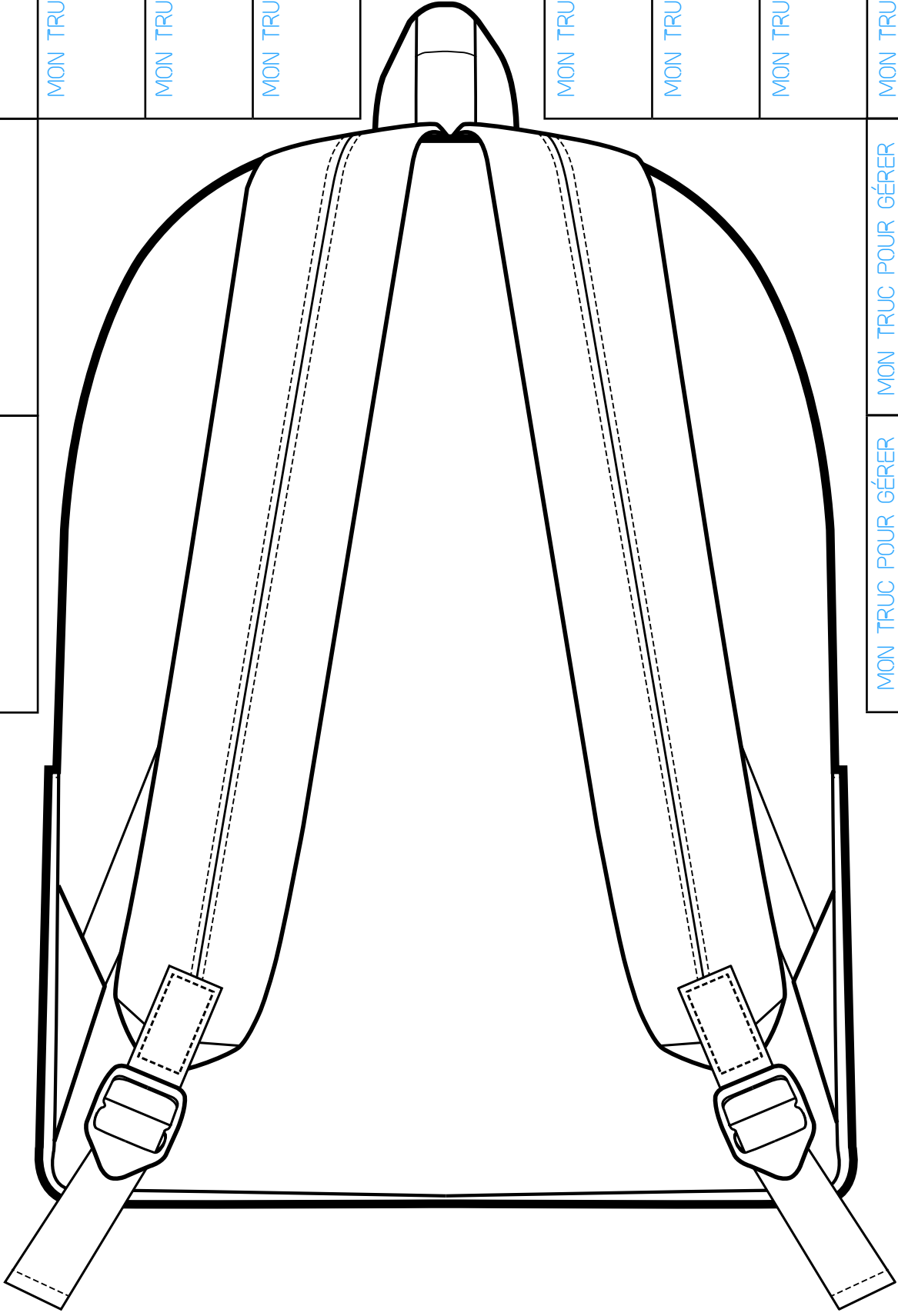
Demande aussi à tes amis.e.s de mettre leurs trucs dans ton sac pour découvrir encore plus d'outils qui peuvent t'aider.



MON TRUC POUR GÉRER
MON TRUC POUR GÉRER
MON TRUC POUR GÉRER
MON TRUC POUR GÉRER

MON TRUC POUR GÉRER

MON TRUC POUR GÉRER



MON TRUC POUR GÉRER
MON TRUC POUR GÉRER
MON TRUC POUR GÉRER
MON TRUC POUR GÉRER

MON TRUC POUR GÉRER

MON TRUC POUR GÉRER

MÉDITER EN CLASSE

Vous hésitez à instaurer une pratique de méditation en classe? Il existe de nombreuses stratégies pour rendre son application facile et accessible. Voici quelques bonnes raisons d'intégrer une pratique de méditation en classe et de faire découvrir cet outils à vos élèves.



- Pour développer une meilleure conscience de ses émotions et de ses sensations
- Pour apprendre à s'écouter et se faire confiance
- Pour prendre soin de soi
- Pour revenir au moment présent
- Pour réduire les effets du stress et apprendre à vivre avec celui-ci
- Pour augmenter la capacité de concentration et l'attention

LA MÉDITATION S'ADRESSE À TOUS LES ENFANTS, qu'ils.elles soient neurotypiques ou présentent un diagnostic ou défi particulier, et ce, dès l'âge de 3-4 ans. Elle offre un moment de pause et solidifie la dynamique de classe.

Au début, il est important de guider les élèves dans leur découverte de la méditation. La méditation de la pleine conscience consiste à diriger son attention sur un stimuli ou un point fixe et est simple à appliquer en classe. Voici quelques exemples de points de concentration à la portée de tous :

- Une musique calme (du kalimba?)
- Le son de votre voix
- La respiration
- Une petite lumière
- La sensation d'un toutou ou d'une doudou contre soi
- Une vidéo calme projetée au tableau interactif
- Le son du vent dans les arbres
- Le mouvement des nuages dans le ciel
- Le rythme des battements de leur coeur (voir page suivante pour la méditation guidée)



Selon l'âge des enfants, la méditation peut être très courte au début (1 minute) et s'allonger jusqu'à environ 15 minutes avec l'expérience et selon le type de méditation choisi.

IL EST IMPORTANT DE RENDRE LE MOMENT SPÉCIAL AUX YEUX DES ENFANTS. Installez-vous confortablement. Selon votre environnement, vous pourriez vous allonger dans un coin lecture ou dehors ou simplement permettre aux élèves de déposer leur tête sur leur pupitre. Une permission simple, comme le droit de retirer ses chaussures, peut suffire à rendre le moment spécial.



TROUVE TON RYTHME

CARDIAQUE!

Voici une activité qui offre un moment méditatif et montre aux élèves à être à l'écoute des signaux de leur corps. L'activité se déroule en trois temps:

ÉCOUTE LE COEUR DE TON AMI

Quel bruit fait un coeur? Savais-tu que les battements cardiaques sont en paires? Le rythme cardiaque est-il stable ou variable?

Installe-toi calmement avec un ami et mets ton oreille sur son torse pour écouter le son de son coeur (si un élève est mal à l'aise, c'est aussi possible de s'installer dans le dos). Pendant 1 à 2 minutes, écoute le bruit que le coeur émet, remarque ses particularités, son rythme, son intensité. Observe si le rythme change ou reste le même.

Prends un moment pour décrire à ton ami ses battements cardiaques, puis échangez les rôles. Pouvez-vous comparer le rythme de vos battements ?

APPRENDS À REPÉRER TON POULS

Tu savais que tu peux ressentir la fréquence de ton propre coeur? Voici comment faire pour prendre ton pouls au niveau du poignet:

Pour ressentir les battements cardiaques, il faut repérer une artère. Place l'index, le majeur et l'annulaire d'une main sur le poignet de l'autre main. Repère d'abord les tendons du poignet : c'est la partie qui se contracte lorsqu'on fléchit le poignet. L'artère radiale se situe juste au delà des tendons, entre ceux-ci et l'os du poignet (voir dessin). Fais une légère pression du bout des doigts pour ressentir les pulsations dans l'artère.

Pour calculer ton rythme cardiaque, compte le nombre de pulsations sur une période de 30 secondes et multiplie ce nombre par 2.

Normalement, au repos, le rythme cardiaque se situe entre 50 et 100 battements par minute.



MÉDITER EN CLASSE : LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Le rythme cardiaque est relié au système nerveux (et donc à la gestion du stress). Toutefois, le rythme cardiaque est irrégulier. On peut utiliser la respiration pour équilibrer son rythme cardiaque et ainsi rebalancer son système nerveux.

Pour pratiquer la cohérence cardiaque, on approfondit et ralentit sa respiration à un rythme régulier de 6 respirations par minute (inspiration durant 5 secondes puis expiration durant 5 secondes). Pour y arriver en classe, invitez les élèves à fermer les yeux et se concentrer sur leur respiration et comptez les secondes par groupe de 5: " on inspire - 1 - 2 - 3 - 4 - 5, on expire - 1 - 2 - 3 - 4 - 5, on inspire...).

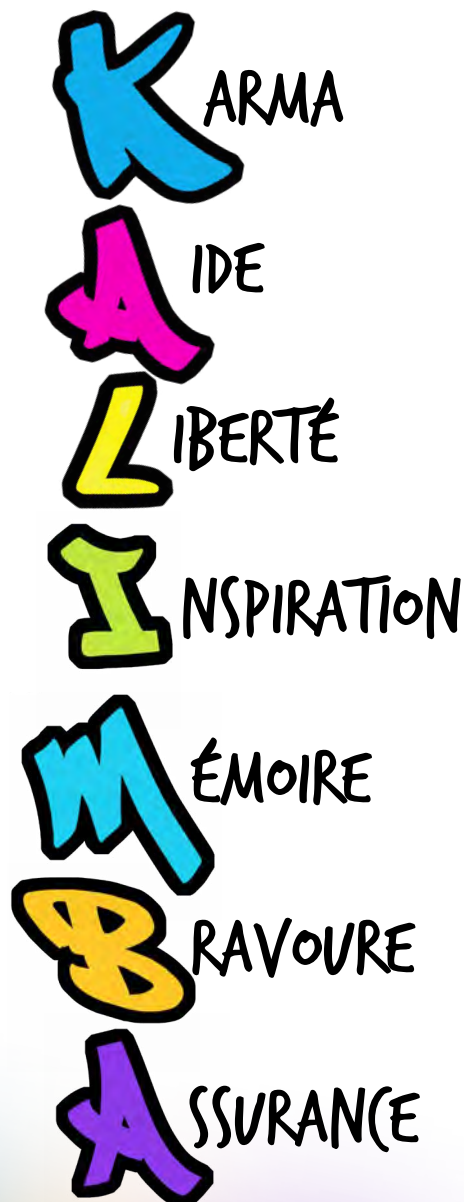
Bien qu'on vise à amener la pratique à une durée de 5 minutes pour un maximum de bienfaits, il est recommandé de commencer par une minute et à augmenter graduellement la durée de la pratique. Ajustez-vous à votre groupe et aux besoins de vos élèves.

MON TRUC C'EST MOI

Kalimba utilise le pouvoir de son prénom pour se rappeler qui elle est et ce qui la rend unique. C'est maintenant à toi d'utiliser ton propre prénom pour décrire ce qui te rend unique à ton tour.

De l'autre côté de cette feuille, construit ton acrostiche. Note d'abord les lettres de ton prénom verticalement (du haut vers le bas). Utilise ensuite chaque lettre pour décrire un aspect de ta personnalité. Tu peux noter tes qualités, décrire tes forces et tes talents et souligner ce qui te rend unique. Cherche des mots riches et précis qui te décrivent bien et n'oublie pas d'utiliser tous les outils à ta disposition pour ne pas faire de faute.

Quand tu as trouvé tous les mots qui te décrivent le mieux, retranscrit le tout au propre sur un carton et prend le temps de décorer ton prénom et d'y ajouter des touches qui sont uniques, tout comme toi!



VISITEZ-NOUS SUR LE WEB

PRESTIGO.ca

UNIVERS JEUNESSE

POUR PLUS D'INFORMATION
SUR LES SPECTACLES

INFO@PRESTIGO.CA
1-888-996-2443