

Jeunes Cœurs rythmés^{MC}

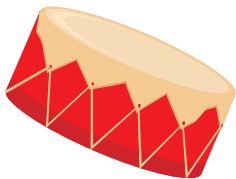
La santé globale et l'expression musicale en tant qu'outil de guérison

Journée nationale des
peuples autochtones
21 juin



Pour les peuples autochtones, le tambour, le chant et la danse s'entrecroisent et forment un lien avec leur identité culturelle, transmise d'une génération à l'autre. Durant les rassemblements ou les cérémonies, ils sont des symboles de guérison qui favorisent la solidarité au sein de la communauté. Le tambour, à cause de sa forme circulaire, peut être un puissant symbole de plénitude et de santé; il représente la voix de la nation et la voix des ancêtres.

ACTIVITÉ : TROUVE TON RYTHME



- Forme un cercle avec d'autres personnes ou tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Exerce-toi à te déplacer autour du cercle en glissant les pieds.
- Essaie ensuite de te déplacer autour du cercle, ou autour d'un objet qui a une grande valeur pour toi, en frappant et en glissant les pieds sur le sol.



ACTIVITÉ : FABRIQUE UN TAMBOUR

- Prends une boîte de thon vide et propre et fixe fermement du cuir ou un morceau de tissu par-dessus l'ouverture de la boîte pour qu'il soit bien tendu.
- Utilise un bâton ou une petite branche comme baguette.
- Fabrique un hochet à l'aide de deux petites assiettes à tarte en aluminium. Place de petits cailloux à l'intérieur et utilise un bâtonnet pour faire une poignée.
- Assemble le tout avec de la colle, puis agrafe les assiettes ensemble pour que ton hochet soit plus solide.
- Tu es maintenant prêt à faire ta propre musique!



ACTIVITÉ FINALE D'APPRENTISSAGE

- Avec l'aide d'un proche, écoute un morceau de musique qui te tient à cœur ou qui a un sens particulier pour ta famille. Si un membre de ton cercle a envie de chanter ou de jouer d'un instrument, accepte son offre et commence à danser.
- Sens le rythme des tambours et des hochets.
- En groupe, formez un cercle et battez le sol avec vos pieds en vous déplaçant et en suivant la musique.



Voici comment
dire «danse» en quelques
langues autochtones :

Anishinaabemowin (Ojibwé): nilmi'idiwin

Pied-noir: ihplyi

Michif: enn daans

Utilise ces leçons et pratique ces activités en respectant la culture et les usages de ta communauté. Les tambours sont des biens culturels importants pour les personnes autochtones et sont fabriqués avec beaucoup de soin. Souvent, il n'est pas permis à n'importe qui d'en jouer.