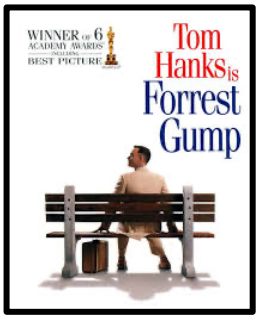
Contexte de la chanson :
Le titre de la chanson et les paroles « Cours, Forrest » sont une référence à un film *« Forrest Gump »* sorti en 1986 :
L'acteur Tom Hanks y joue le rôle de Forrest, un homme qui souffre d'un handicap mental et qui, malgré lui, participe à tous les événements historiques des États-Unis ! C'est un autre regard sur le handicap mental et l'acceptation des différences où on entend régulièrement la phrase *« vas-y cours, Forrest ! »*



« Être soi ça n'a pas de prix, c'est un engagement fort, important. Il faut se battre pour sa liberté ».

L'Artiste **Soprano** s'est souvent senti différent, même si aujourd'hui, c'est un artiste reconnu et épanoui après plus de 20 ans de carrière.

« Je parle un peu de moi quand j'étais petit, j'étais différent, la tête dans les étoiles, à penser à mes rimes, à mes mélodies, pour beaucoup j'étais un fou » explique le chanteur. *« Je me suis senti très souvent à contre-courant de mon entourage. »*

Il se définit comme hypersensible, introverti, submergé par toutes ses pensées, ses idées, cette inspiration incessante…

FORREST de SOPRANO

Introduction parlée Forrest cours
Cours, Forrest
Forrest cours

Couplet 1 :
Je n'raisonne pas trop comme les autres, j'ai des rêves pas trop dans les normes
Est-ce ma faute si je fais les choses quand mon cœur m'en donne l'ordre ?
J'en ai souffert sur les bancs de l'école de cette différence

Couplet 2 :
Les murmures que porte mon dos ont parfois fait saigner mon cœur
Mais je sais que c'est un cadeau de ne pas faire partie des suiveurs
J'en ai souffert sur les bancs de l'école de cette puissance

Cours de
Mme Cazagou
Collège Salinis
2025

Refrain
Car je cours_____ À contre-courant_____
Vers ce qui me maintient en vie, cette liberté d'être qui je suis
Oui, je cours_____ À contre-courant_____
Même si le monde ne me comprend pas, ça n'a pas de prix d'être soi

Moi *(dernier refrain)*

Couplet 3 : pour les solistes volontaires
J'ai toujours cru en ma bonne étoile donc j'ai couru en fermant les yeux
J'ai déplacé des tas de montagnes avec la force de mes vœux
Aujourd'hui, je connais ma différence et c'est une chance

Refrain

Et toi, comment te sens-tu ?
As-tu déjà eu cette impression d'être en décalage ?
D'être moqué(e) , montré(e) du doigt car tu es étais différent(e)
Décrits un moment difficile que tu as subi.
.....
.....

NOM **PRENOM** **CLASSE**

A. COMPLETE LES PAROLES MANQUANTES

Couplet 1 :

Je n'raisonne pas trop comme les ……., j'ai des …… pas trop dans les normes
Est-ce ma faute si je fais les …… quand mon …….. m'en donne l'ordre ?
J'en ai souffert sur les …….... de l'école de cette différence

Couplet 2 :

Les ……que porte mon dos ont parfois fait saigner mon …….
Mais je sais que c'est un ……. de ne pas faire…….. des suiveurs
J'en ai souffert sur les bancs de l'école de cette ……..

Refrain

Car je cours_____ À contre-courant_____
Vers ce qui me maintient en vie, cette liberté d'être qui je suis
Oui, je cours_____ À contre-courant_____
Même si le monde ne me comprend pas, ça n'a pas de prix d'être soi

Moi *(dernier refrain)*

Couplet 3 : pour les solistes volontaires

J'ai toujours cru en ma bonne étoile donc j'ai couru en fermant les yeux
J'ai déplacé des tas de montagnes avec la force de mes vœux
Aujourd'hui, je connais ma différence et c'est une chance

B. CE QUE TU ES CAPABLE DE VALIDER EN CHANTANT CETTE CHANSON

	4	3	2	1	0
Justesse ligne mélodique	Tu chantes parfaitement juste	Quelques erreurs dans la mélodie	Mélodie est sue globalement	Ton acquisition est superficielle	Tu utilizes une voix parlée et non chantée
Rythme Mise en place	Tu suis parfaitement la rythmique	Il y a parfois un léger décalage	Il ya de nombreux décalage	Il y a un manque de travail personnel	Tu ne maîtrises pas cette partie
Articulation	Compréhensible les paroles sont dites avec clareté	Quelques erreurs, et des bafouilles sur certains mots	Peu articulé, le texte ne semble pas assez maîtrisé	Des difficultés de dictions, un travail sérieux est attendu	Le travail personnel manque de rigueur
Interprétation Intensité vocale	Une très belle interpretation : bravo !	Interprétation de qualité, on t'entend, c'est bien	La chanson interprétée mériterait encore du travail	Faible volume sonore : on a du mal à percevoir les paroles	Interprétation fragile, en l'état trop difficile d'évaluer
Malus Attitude Et Posture d'élèves	**0**	**- 0,5**	**-1**	**-1,5**	**2**
	Rien à reprocher Une attitude positive : parfait !	Une mise en route trop longue : je compte sur toi	Le document est absent du porte vues : attention !	Tes bavardages gênent la progression du cours : STOP !	Un élève qui perturbe trop le cours : j'attends un changement
…../16	Appréciation de ton jury				