Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Artikel: Le rythme, c'est la vie!

Autor: Greder, Fred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995915

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Photo: Daniel Käsermann

Le rythme, c'e

Le rythme est...

Flux et reflux

Forme et absence de contours

Ressemblance mais jamais identité

Unité et vitalité

Dominant, mais n'est jamais dominé

Permanent et pourtant toujours autre

Soutien et accompagnement – il est la vie.

Fred Greder

Le rythme donne de l'assurance

«Gauche, deux – trois – quatre!»

A la fin d'une leçon de natation, les enfants se présentent sur le plongeoir. Un garçon imite la parade du soldat en répétant: «Gauche, deux – trois – quatre!» Il marche ainsi jusqu'à l'extrémité de la planche, lève la main en signe de salut et plonge. Sans hésiter, il reconduira l'exercice soutenu par l'enchaînement des pas ainsi intériorisé.

Le rythme est économique

«A cloche-pied dans les escaliers!»

Bien sûr... on peut aussi descendre les escaliers en marchant ou trottinant de manière régulière, un pas après l'autre. Mais suivant les pensées qui défilent dans notre tête, on se surprend parfois à dévaler les marches selon un rythme qui suit les courbes de notre humeur. Plus l'escalier est long, plus cette tendance se manifeste. Postez-vous au bas d'une grande rampe et observez!

Le rythme fascine

«Je préfère le tambour!»

Les enseignants d'une école de musique présentent les différents instruments. Ils promènent l'archet le long des cordes du violon, soufflent dans les flûtes et clarinettes et grattent la guitare. Le regard des enfants se focalise cependant sur une autre partie de la salle où trônent les instruments à percussion. Aux premiers battements, les petits se mettent à battre la mesure avec leurs pieds et même à sautiller à travers la salle. Et pourtant, aucune mélodie ne berce leurs oreilles, seul le rythme pur les tient en haleine.

est la vie!

Le rythme est...

...l'accentuation dynamique des composantes d'une séquence, dont l'ordre est déterminé par un schéma temporel demandé ou choisi par l'individu même. La clarté du rythme se fonde sur la répétition de complexes de composantes identiques ou similaires. Les composantes d'un déroulement moteur qui peuvent être disposées de manière à constituer des complexes rythmiques sont toutes les habiletés motrices reconnaissables et délimitables dans leurs expressions figurales, spatiales, temporelles et énergétiques...

Röthig, P. et A. (Edit.): Dictionnaire des sciences du sport. Schorndorf, Hofmann, 1992.

Le rythme apaise et sécurise

«Dans les bras de Morphée»

Le bébé crie et crie encore. Les paroles rassurantes ne sont d'aucune utilité, il continue de plus belle. Enervant. On prend alors l'enfant dans ses bras et on le berce doucement. Les pleurs diminuent et s'espacent. Au son d'une petite chanson, le bébé calmé par le rythme apaisant de la musique, reprend un souffle régulier et s'endort paisiblement.

Le rythme stimule

«Encore une fois, s'il vous plaît!»

Installé sur les genoux de sa maman, un enfant se balance au rythme de la comptine «En bateau, ma mie, ma mie...». L'histoire se termine abruptement, l'enfant est lâché, puis retenu par les bras maternels. L'émotion passée, il redemande inlassablement: «Juste encore une fois!» Et la maman entonne pour la cinquième fois consécutive l'air bien connu de notre enfance...

Le rythme motive et entraîne

«On reprend au début!»

Quatre pas en avant, une rotation, bras levés, juste sur le quatrième temps. «Tu n'es pas dans le rythme!» crie une écolière. «Allez, on recommence!» Les élèves de huitième remettent l'ouvrage sur le métier avec un entrain qui ravit le professeur de sport cantonné au rôle de DJ au fond de la salle. «Encore une fois depuis le début!» L'enseignant s'exécute et appuie docilement sur la touche repeat. Les filles se redressent et reprennent l'enchaînement sous les ordres de la meneuse: «Allez, un, deux, trois et quatre!»

Le rythme rassemble

«Feel the beat!»

Avant qu'on ne les entende, on les sent monter... les basses. En sourdine d'abord, elles montent en puissance, s'amplifient et commencent à gronder. La foule s'agite, se déhanche, saute... Une pulsation géante, amplifiée par des milliers de watts domine la ville, incite à s'y noyer, ou à quitter les lieux au plus vite!

Texte: Roland Gautschi

Un grand merci à Fred Greder, Karin Luginbühl et Arturo Hotz pour leur précieux soutien dans l'élaboration des articles.