

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 93 (1964)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Exercices de rythme

### **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:** 09.02.2026

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

# Exercices de rythme

*On trouvera ici la suite des exercices proposés au 73<sup>e</sup> cours normal suisse (cf. B. P. 15 octobre)*

## **Exercice avec le piano** (le tambourin peut souvent remplacer le piano)

- Assis sur la chaise, toucher une oreille avec le genou, au signal du piano; changer, varier le rythme.
- Se faire tout petit quand le piano émet des notes graves – se faire tout grand aux notes aiguës.
- Marcher dans tous les sens, bras tendus, en écoutant une mélodie. Quand la maîtresse plaque quelques notes graves, toucher le sol des mains; des notes aiguës, grimper sur une chaise.
- D'après la mélodie, marcher à cloche-pied ou galoper.
- Marcher autour de sa chaise, stopper quand la musique s'arrête.
- Le contraire : marcher en silence, s'arrêter quand le piano joue.
- Les enfants courent quand le rythme est lent, marchent lentement quand le rythme est rapide.
- Tirer un son du piano ou de la flûte. Les enfants, pour mieux écouter, cachent leur visage; lorsqu'ils ne perçoivent plus le son, ils lèvent la main.
- Un enfant se tient sur sa chaise, un autre s'accroupit à terre; la même mélodie signifie pour l'un : toujours plus bas, pour l'autre : toujours plus haut.  
(Il n'est pas nécessaire de savoir jouer un morceau de piano pour ce genre d'exercice avec haut et bas. Il suffit d'improviser sur les touches noires du piano, d'aligner les notes d'une seule main, la mélodie sera convenable.)

## **Exercices avec les balles**

- Se mettre à genoux : laisser tomber la balle, la reprendre à deux mains; bien contrôler, puis exécuter le même exercice les yeux fermés.
- De même debout, obtenir un frapper régulier, continuer les yeux fermés.
- Laisser tomber la balle seulement au signal de la maîtresse.
- Frapper la balle sur le sol; le piano émet des notes graves, la main gauche travaille; des notes claires, au tour de la main droite.
- Frapper les balles, rythme à volonté, jusqu'à ce qu'un rythme unique ait gagné tous les élèves.
- Faire rouler gentiment sa balle sur le sol, attendre qu'elle s'arrête pour lui donner une nouvelle impulsion.
- Dresser des bûchettes çà et là, faire rouler les balles sans renverser les bûchettes.
- Une balle sur un carton, tenu à deux mains, faire des mouvements sans que la balle tombe (s'élever, se baisser, tourner, se coucher, etc.).
- Tous les enfants sur une ligne; ils font rouler leur balle pour qu'elle s'arrête à l'intérieur d'un cerceau posé à plat sur le sol, à une certaine distance. Ne lancer sa balle que lorsque la précédente s'est arrêtée. Retenir où se trouve

sa balle. Les enfants vont reprendre leur balle l'un après l'autre; départ à volonté; attendre que le camarade soit à sa place.

- Faire aller et venir la balle entre ses deux mains sur la chaise, sous la chaise; rythmes divers donnés par le piano.
- Faire suivre l'intérieur d'un cerceau par la balle :
  - a) les enfants sont debout près du cerceau, donnent une impulsion à la balle, attendent qu'elle s'arrête pour recommencer;
  - b) ils lui donnent une impulsion chaque fois que la maîtresse tire un son de sa flûte;
  - c) la même chose, accroupis ou assis à l'intérieur du cerceau;
  - d) tant que la musique joue, la balle roule; la musique s'arrête, prendre la balle en main;
  - e) donner un coup à la balle, attendre qu'elle s'arrête, puis aller faire rouler la balle d'un autre cerceau, attendre qu'elle s'arrête, changer, etc.
- Chaque enfant dresse deux bûchettes, les relie par une latte; puis roule sa balle sous les « ponts » disséminés çà et là dans la salle.
- Les enfants sont en cercle; ils frappent le sol de leur balle, l'un après l'autre. Au signal, renverser l'ordre de frappe.
- Se promener deux à deux : un enfant jette la balle, l'autre la saisit :
  - a) lancer en l'air
  - b) frapper le sol
  - c) saisir la balle avant qu'elle ne touche le sol (c'est plus amusant si l'enfant essaie d'avoir son camarade par des feintes).
- Les cerceaux sont à plat sur le sol et se touchent. La maîtresse met dans chaque cerceau 1, 4, 2 ou 3 balles. Les enfants doivent faire dans chaque cerceau autant de pas qu'il y a de balles.

### Exercices avec les cerceaux

(p. ex., grands cerceaux de bois fabriqués par Wisa-Gloria)

- Les élèves forment un cercle, se tenant de chaque côté à un cerceau; monter ou abaisser les cerceaux de façon à les garder tous à la même hauteur; les pieds sont joints.
  - a) un élève du cercle peut être le meneur du jeu;
  - b) un élève se met au milieu et indique la hauteur;
  - c) il n'y a pas de meneur : les enfants doivent arriver à un ensemble.
- Deux cercles : le cercle extérieur exécute des mouvements contraires à ceux de l'intérieur; un élève ou la musique dirige.
- Des cerceaux sont disséminés sur le sol; les enfants sautillent entre les cerceaux; quand la musique s'arrête, s'asseoir dans un cerceau; aussi avec obligation d'être deux par cerceau.
- Par deux, face à face, le cerceau tenu à deux mains; un élève exécute divers mouvements avec son cerceau, suivi en tout par son camarade qui tient son cerceau à trois centimètres du sien.

- Deux élèves tiennent un cerceau, un troisième se place à l'intérieur. Ceux qui tiennent le cerceau évoluent dans la salle, font des feintes; celui qui est à l'intérieur ne doit pas se laisser toucher par le cerceau.
- Le contraire; celui qui est à l'intérieur conduit; les deux élèves qui tiennent le cerceau doivent maintenir le meneur au centre du cercle, le cerceau à la hauteur de sa taille, même s'il s'accroupit, s'assied ou se relève brusquement.
- Déposer un cerceau sur le sol, puis le reprendre, le tout sans aucun bruit.
- Quatre airs différents veulent dire :
  - a) tourner autour de son cerceau, tenu droit
  - b) faire rouler le cerceau en tous sens, en marchant dans la salle
  - c) rapidement passer à travers
  - d) poser doucement à terre
 Combiner cela graduellement.
- Donner une bonne impulsion au cerceau pour qu'il traverse toute la salle; le suivre.
- Faire rouler le cerceau devant soi en un mouvement de va-et-vient, le retenir pour qu'il ne s'échappe pas.
- Echanger le cerceau avec un camarade, en lui donnant une forte impulsion.
- Tenir le cerceau autour de sa taille; marcher; au signal, lâcher le cerceau mais le retenir avant qu'il ne frappe le sol.
- Faire tourner sur place un cerceau jusqu'à ce qu'il tombe à terre. Les enfants écoutent, yeux fermés, le bruit produit jusqu'à ce qu'il cesse.

### **Exercices avec petites lattes**

Les petites lattes ont 1 cm. de largeur, 25 cm. de longueur, sont très minces et de couleurs variées; en vente chez Schubiger sous le nom de « lattes à tisser ».

- Trois lattes en équilibre sur le cerceau; deux enfants tiennent le cerceau, circulent avec lui, tournent, s'asseyent, etc., sans faire tomber les lattes.
- Avec 3 ou 5 lattes, refaire un dessin modèle.
- Les élèves sont assis en cercle et observent un motif combiné avec quelques lattes par un camarade; la maîtresse change une latte de place; après quelques secondes, elle demande à l'un d'eux de venir remettre la latte en place.
- Les enfants reçoivent 3 lattes (ou 5) de couleurs différentes. En un groupe plus ou moins fort, ils construisent un dessin sur le sol; chacun ajoute à tour de rôle, ou selon la libre décision, une latte à la figure qui se forme. Lorsque toutes les lattes sont placées, chacun reprend ses lattes, une à la fois.
- Chaque enfant construit son dessin, avec des lattes de couleurs différentes ou de même couleur.
- Exercer son imagination en laissant tomber les lattes au hasard : observer les figures.
- Un enfant dispose ses 3 lattes; le suivant reproduit à peu près le même dessin, une seule latte est disposée différemment, ainsi pour chacun; on obtient

un long chemin fait de figures à peu près semblables et pourtant variées. Les faire observer par les enfants.

### **Exercices avec les bûchettes**

Les bûchettes sont en bois dur, ont 17 cm. de hauteur et 2,5 cm. de diamètre.

- Venir l'un après l'autre chercher deux bûchettes et les dresser sous sa chaise (qui a remarqué que la maîtresse n'a pas appelé un camarade ?)
- Frapper les bûchettes l'une contre l'autre, la maîtresse indique le rythme avec les doigts – aux arrêts, les enfants mettent tantôt les mains sur la tête, tantôt les bras tendus le long du corps.
- Ecouter la différence du son obtenu en frappant les bûchettes sur la longueur ou bout à bout.
- S'asseoir deux à deux, dos contre dos : l'un frappe ses bûchettes d'une façon ou de l'autre; le camarade cherche à reproduire les mêmes sons.
- Le même exercice, mais en cherchant à reproduire le même rythme.
- La maîtresse frappe un rythme sur le dos d'un élève, celui-ci le reproduit avec ses bûchettes; de même, deux à deux.
- Dresser quelques bûchettes çà et là dans la salle; circuler entre les « quilles » en sautillant, puis en sautillant et en tournant les bras (le piano donne le rythme).
- Une mélodie lente invite les enfants à se promener en tous sens dans la salle; ils tiennent en main une bûchette surmontée d'une latte en équilibre.
- Idem, quand la mélodie cesse, déposer la bûchette sur le sol. – Ne pas laisser choir la latte.
- Une bûchette, avec latte en équilibre, dans chaque main. Elever ou abaisser la main droite d'après la voix claire du piano; la main gauche pour les montées et les descentes de la mélodie grave.
- Dresser une bûchette sur la chaise; passer sous la chaise sans faire tomber la bûchette; mettre une balle en équilibre sur la bûchette, passer sous la chaise sans rien déranger.

### **Exercices avec des foulards**

- Laisser tomber le foulard, le saisir avant qu'il ne touche le sol.
- Tendre le foulard du côté droit, marcher dans tous les sens dans la salle (mélodie).
- Marcher en tendant le foulard du côté gauche; au signal, demi-tour; un autre signal pour un tour complet.
- Tendre le foulard derrière la tête, essayer de le toucher avec le pied.
- Marcher dans tous les sens, le foulard tendu de côté; puis, petit à petit, former une seule colonne qui serpente.
- Lancer le foulard en l'air, le rattraper d'une main, de l'autre main.

Ceux qui utilisent les disques édités pour la gymnastique peuvent combiner de jolis exercices avec les foulards. Les élèves prêtent plus d'attention à leurs mouvements qui n'en sont que plus gracieux.

*O. B.*