

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La musique dans l'enseignement du sport  
**Autor:** Sciarini, Mariella / Greder, Fred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997305>

### **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**

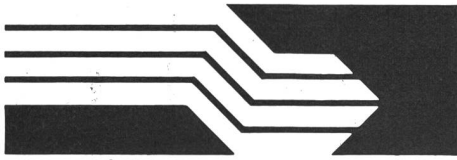
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.01.2026

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



## La musique dans l'enseignement du sport

Mariella Sciarini et Fred Greder

### Quand utiliser la musique comme accompagnement?

Nous avons dit qu'une musique appropriée peut accompagner n'importe quel mouvement. On peut donc y recourir pour:

- l'échauffement
- les exercices de préparation fonctionnelle
- la gymnastique aux agrès
- la gymnastique au sol
- l'entraînement de la condition physique
- l'entraînement en circuit
- la danse populaire
- les suites de mouvements

### Comment choisir une musique d'accompagnement du mouvement?

Il faut:

- connaître le déroulement exact du mouvement
- déterminer le tempo, la mesure et le rythme du mouvement
- écouter de la musique et voir si elle convient
- enregistrer la musique choisie

Pour tester la musique, le mouvement doit toujours être accompli entièrement et scrupuleusement.

### La musique dans l'enseignement du sport

La musique est de plus en plus intégrée à l'enseignement du sport; elle peut motiver et animer.

Elle devient malheureusement souvent aussi un élément perturbateur.

Elle peut servir:

- de musique de fond ou
- d'accompagnement du mouvement.

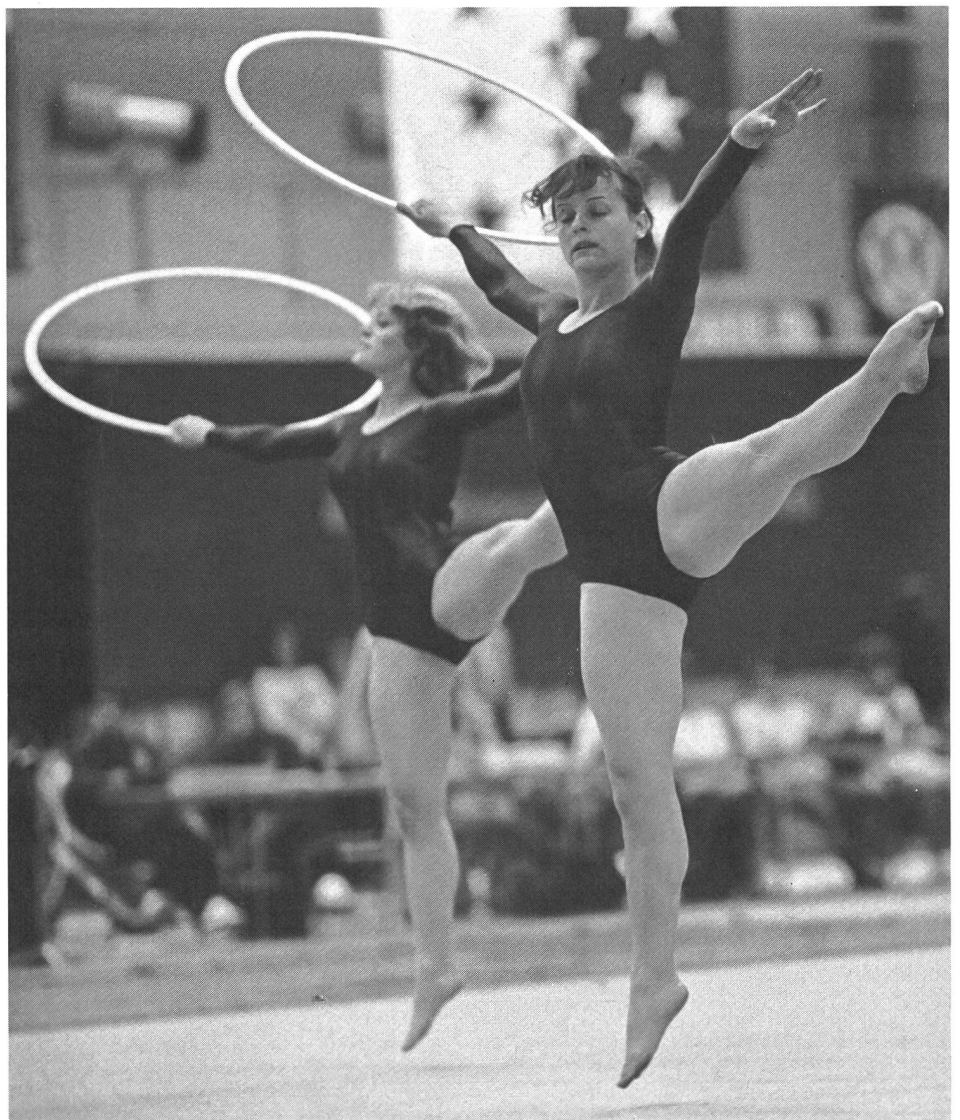
#### *La musique de fond*

Si on la passe très doucement, la musique peut améliorer une ambiance. Il faut cependant veiller à ce qu'elle ne devienne pas un facteur perturbateur qui déconcentre les élèves. Il ne faut y recourir que lorsque les élèves travaillent et non pas au cours d'explications du maître. On peut également l'utiliser dans les pauses.

#### *La musique d'accompagnement du mouvement*

Si on a décidé d'accompagner les exercices de musique, il faut être conscient qu'elle doit alors soutenir le mouvement!

Une musique adéquate peut accompagner et soutenir n'importe quel mouvement. Mais, bien entendu, le rythme individuel de mouvement s'en trouve standardisé.



Ne pas oublier que la vitesse d'un mouvement dépend notamment de la taille de celui qui l'exécute (les enfants ont des mouvements plus rapides que les adultes).

#### Mesure et tempo de quelques mouvements de base

	Tempo	Tempo (battements/ minute)	
Marche	4/4-2/4	env. 120	♩
Course	4/4-2/4	160-188	♩
Balancements	3/4-3/8 2/4-6/8	env. 60	♩. / ♩.
Sautillements	2/4-6/8	env. 126	♩ / ♩.
Elongations	4/4-12/8 6/8	env. 60	♩ / ♩.
Entraînement en circuit	2/4-4/4	env. 120	♩

#### Quelle musique choisir?

- Le style de musique doit être adapté aux élèves, sans perdre de vue qu'elle doit soutenir le mouvement.  
Pour des personnes âgées, on pourrait peut-être utiliser des valse viennoises, qu'il vaut mieux éviter avec les jeunes. Il faut choisir pour eux une musique instrumentale plutôt que chantée (un ou plusieurs instruments). Le texte serait une difficulté supplémentaire qui déconcentrerait les élèves.
- Choisir une musique comportant plusieurs séquences perceptibles et pouvant être interprétées de différentes manières, de sorte qu'un même morceau permette divers mouvements.
- Il faut enregistrer la bonne musique pour chaque leçon et pour chaque classe.

#### La musique - accompagnement d'une suite de mouvements

##### Procédé

1. Choisir le morceau musical
2. Ecouter et déterminer le rythme de base
3. Ecouter et relever chaque temps, chaque « pulsation » (// // //)
4. Ecouter et déterminer la mesure
5. Ecouter et reconnaître les motifs musicaux
6. Ecouter et déterminer les phrases musicales
7. Ecouter et déterminer les parties qui se suivent ou se répètent; relever les différentes phrases au moyen de lettres: A, B, C, D...

#### Exemple

Casathock (arrangement de Max Greger)

A     |||||   |||||

B     |||||   |||||

C     ||:   |||||   |||||   :||

D     ||:   |||||   |||||   :||

E     |||||   |||||

Suite: A, B, C, D, A, B, C, D, E, B, C, D, A

Cet exemple montre les différents éléments dont il faut tenir compte pour mettre la suite de mouvements au point.

#### Conclusions

Le travail en musique peut être très valable et stimuler les élèves. En tant qu'enseignants, nous devons veiller à ce que le rythme naturel de mouvement de chacun ne se perde pas et à ce que nous ne fabriquions pas des robots. Il ne faudrait pas enclencher la musique avant que le déroulement du mouvement n'ait été compris. Si le moniteur veut respecter toutes les règles et toujours choisir la bonne musique pour le bon moment, il devra compter avec une préparation considérable. Bien entendu, avec le temps, une certaine routine s'acquiert. Mais on n'a rien sans rien!

Ces quelques remarques ne sont en aucun cas destinées à décourager mais à rendre attentifs aux problèmes qui peuvent se poser.

L'utilisation correcte de la musique dans l'enseignement du sport est très valable et fait plaisir - pour autant qu'elle ne soit pas abusive.

