

Zeitschrift:	Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber:	Office fédéral du sport
Band:	4 (2002)
Heft:	1
 Artikel:	Le rythme au centre du mouvement
Autor:	Greder, Fred / Gautschi, Roland
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998919

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: 27.01.2026

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



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Téléphone 032/327 64 18, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@baspo.admin.ch www:mobile-sport.ch

mouvement

Le rythme au centre du mouvement

Saisir et appliquer les structures dites rythmiques est le but de l'apprentissage du mouvement. Ce cahier pratique propose un grand nombre de jeu et d'exercices basés sur le thème du rythme. Il est une aide précieuse tant pour l'entraîneur que le maître d'éducation physique sur le chemin menant au but avoué.

Texte: Fred Greder, Roland Gautschi

Dessins: Leo Kühne

L'apprentissage du mouvement repose sur l'appréhension et l'application de structures dites rythmiques. On retrouve ces structures dans toutes les formes de déplacement: marcher, courir, sautiller, sauter... Fil rouge de nos leçons et de nos entraînements, le rythme peut être la source de nombreux jeux et exercices. Nous avons donc choisi d'y dédier le cahier pratique de ce numéro.

Jeux de rythmes – musique et mouvement en un

La première partie du cahier pratique (pages 2 à 9) aborde le thème du rythme par rapport aux degrés d'enseignement et éclaire les notions les plus courantes. Le lecteur se voit ainsi proposer 18 jeux – 9 pour les degrés d'enseignement inférieurs et 9 pour les degrés d'enseignement moyens et supérieurs – s'orientant vers une approche pluridisciplinaire (musique + sport) de l'enseignement.

Chaque discipline a son rythme clé

La deuxième partie du cahier pratique (pages 10 à 15) met l'accent sur le rythme et sa signification dans les différentes disciplines sportives. On découvre notamment la notion de rythme clé, omniprésent dans chaque discipline sportive, et dont l'entraînement est primordial. L'apprenant se doit d'acquérir les structures rythmiques des gestes pour pouvoir ensuite les adapter à ses propres modèles de mouvement dans sa discipline sportive. No-

tons que, même si l'on ne se fait pas toujours consciemment, cet entraînement du rythme est une pratique naturelle courante. Ces exercices visent ainsi à sensibiliser les enseignants et les entraîneurs à l'entraînement du rythme et à leur faire prendre conscience du rythme des mouvements.

La page 15 du cahier pratique est réservée aux livres et aux articles sur le sujet.

Sommaire

Le rythme à tout âge	2
«Reste en mesure!»	3
Jeux de rythmes	
Le rythme – source de mouvement	4
Chercher et créer des rythmes	7
Rythmes et disciplines sportives	
Jeux collectifs	10
Gymnastique aux agrès	11
Athlétisme	12
Natation	14
Bibliographie	15

Le rythme à tout âge

Les jeux de rythmes visent en premier lieu l'amélioration de la qualité de coordination. Concrètement, cela signifie écouter les rythmes et les associer à des mouvements, définir des accents – tant sur le plan musical que moteur.

Tous les jeux où des rythmes sont donnés, expérimentés, imités représentent – toutes catégories d'âge confondues – un enrichissement en matière d'éducation motrice.

Pour les petits – expérimenter des rythmes, les reproduire et les varier

Les plus jeunes enfants sont souvent fascinés par les phénomènes naturels (p. ex., pluie, éclair, tonnerre) ou techniques (trains, course automobile) qui rythment la vie de tous les jours. Des phénomènes qu'ils aiment particulièrement expérimenter, reproduire et varier. Inconsciemment, nos enfants découvrent ainsi les multiples facettes du rythme: la pulsation, la mesure, le rythme, la dynamique et l'accent (cf. explications en page 3). Si rimes, instruments ou chansons sont idéaux pour motiver les enfants, l'accompagnement d'un mouvement peut toutefois aussi résulter d'une situation d'enseignement ponctuelle. Les morceaux de musique choisis et interprétés devraient si possible avoir été composés spécialement pour des enfants de cet âge. Différentes capacités se développent à ce niveau:

- Percevoir différents tempi et les associer à des mouvements.
- Différencier les séquences rapides des lentes; les sons courts des sons longs.
- Associer des mouvements à différents types de rythmes.
- Expérimenter et meubler les pauses.

Chez les plus grands – créer des rythmes et les exécuter ensemble

Il ne s'agit pas ici de travailler avec des formes entièrement nouvelles mais plutôt d'étoffer, voire de compliquer celles déjà expérimentées. A cet âge (degré d'enseignement moyen et supérieur), les jeunes ont déjà des goûts musicaux très précis. Un accompagnement «live» peut certes être envisagé, à condition de disposer des instruments de percussion nécessaires (djembe, conga, bongo, etc.). Nombreuses sont alors les possibilités de travail:

- Transposer différents rythmes et pauses.
- Exécuter des rythmes à différents tempi.
- Reconnaître le «beat» de l'«off-beat» et savoir les utiliser.
- Travailler la polyrythmicité (plusieurs rythmes en même temps).

Petit lexique des instruments

On parle au fil des pages suivantes de trois sortes d'instruments:

Instruments en bois

Claves, castagnettes.

Instruments à peau

Tambourin, grosse caisse, tambour, conga (deux tambours de hauteurs de son différentes), bongo, djembe (tambour africain que l'on tient entre les jambes).

Instruments à effets

(à utiliser de façon sporadique pour des effets divers)

Agogobell (instrument de musique africain composé de deux cloches en fer sur lesquelles on tape avec une baguette), cabasa (petites billes de métal montées en chaîne et enroulées autour d'un cylindre en bois), vibraslap (boule en bois qui vient frapper sur une caisse de résonance).

Nous remercions ici Claudia Harder, Arturo Hotz, Karin Luginbühl, Janina Sakobielski, Michel Chervet, David Egli, Marcel Favre, Rolf Weber et Pierre-André Weber du précieux soutien qu'ils nous ont apporté lors de la réalisation de ce cahier pratique.

«Reste en mesure!»

Souvent prononcés dans l'enseignement du sport ou à l'entraînement, les mots mesure, métrique, temps, beat, rythme ne sont pas toujours utilisés à bon escient. Connaître leur définition exacte est un objectif d'apprentissage en soi!

Enfants et adolescents ne sont pas seuls à mésuser du vocabulaire ayant trait au rythme. Enseignants de sport et journalistes sportifs veulent aussi parfois dire autre chose lorsqu'ils s'exclament: «Tu n'es pas en rythme!».

Qui dit...

Tu n'es pas en mesure
Il a changé de rythme
Elle ne suit pas le rythme
Je suis trop rapide ou trop lente
Casser le rythme

... pense souvent:

Tu ne suis pas les temps
Il est plus rapide ou plus lent
Elle ne perçoit pas les temps
Je ne suis plus les temps
Perturber la fluidité

Pulsion / temps – la forme rythmique la plus simple

La pulsation divise le temps en périodes égales appelées temps ou beat. Elle peut être considérée comme la forme rythmique la plus simple. Dans ce cahier, la pulsation est à la base des jeux (pour les plus jeunes) et du perfectionnement (sprint en athlétisme). Dans l'off-beat, les accents sont définis entre les temps.

Mesure / métrique – la durée divisée en plusieurs parties égales

La mesure est divisée en temps. Le 1^{er} temps de chaque mesure correspond à un temps fort ou accent. La mesure peut être paire (mesure à 2 ou 4 temps) ou impaire (mesure à 3 temps). Les mesures sont souvent associées à des mouvements précis: les mesures impaires convenant, par exemple, plutôt aux rotations autour de l'axe longitudinal (p. ex. valse à 3 temps).

Rythme – le fil rouge du mouvement

Timbres et sons sont formés par différentes périodes, suivant la longueur et les accents des notes. Lorsque nous parlons de structure, nous entendons en fait le «rythme de la musique». Il est alors tout à fait possible, en matière d'éducation motrice, d'associer des timbres et des sons à des mouvements, chaque habileté sportive reposant sur une structure rythmique. L'un des objectifs de l'enseignement du mouvement et de l'entraînement consiste donc à retrouver ces articulations rythmiques pour pouvoir ensuite les transposer à son propre répertoire de mouvements.

Tempo et accents – au cœur du rythme

Le rythme dépend de la vitesse, d'où son intérêt. Les rythmes peuvent être exercés lentement (tempo) et accentués (engagement de force dynamique). Une habileté sportive est maîtrisée à partir du moment où elle peut être exécutée plus ou moins vite et accentuée différemment.

Le rythme – source de mouvement

Tous les rythmes – aussi simples soient-ils – peuvent faire l'objet de jeux et être associés à des mouvements. Les enfants (âge préscolaire et niveaux d'enseignement inférieurs) affectionnent particulièrement ces jeux qui éveillent leurs sens et les distraient par des expériences rythmiques amusantes.

Feel the beat!

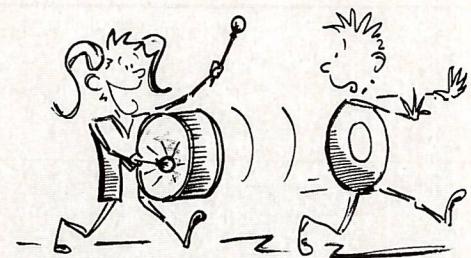
Quoi? Adapter le mouvement à l'instrument. Par exemple:

- instruments à peau: avancer;
 - instruments de percussion: reculer;
- Un temps égale un pas (en avant ou en arrière).

Comment? Au début, l'enseignant bat la mesure; par la suite, il peut laisser sa place à un enfant.

Pourquoi?

- Percevoir la mesure et l'associer à un mouvement.
- Différencier les instruments.



Je m'adapte!

Quoi? Faire un pas sur chaque temps et essayer – avec deux claves – de trouver le rythme identique à celui de l'enseignant.

Comment? L'enseignant scande la mesure par l'intermédiaire d'une grosse caisse; les élèves ont pour leur part chacun deux claves.

Pourquoi?

- Expérimenter les différents timbres et bruits.
- Reconnaître une pulsation / un temps.
- S'adapter à un rythme.



Le mécanicien et les robots

Quoi? Guider deux camarades – des robots – à travers une salle. Au départ, les robots sont dos à dos. Dès les premiers temps, ils se mettent à marcher comme des robots. Un mécanicien peut à tout moment les faire changer de direction (90°) en leur donnant une petite tape sur l'épaule (tape sur l'épaule droite = virage à droite / tape sur l'épaule gauche = virage à gauche). Les robots suivent les ordres du mécanicien qui veille cependant à ce que ses robots n'entrent pas en collision ou ne percutent pas un mur!

Deux tapes sur la tête = arrêt d'urgence!

Comment?

- Marquer la cadence avec le tambourin.
- Choisir différents tempi.
- Varier la longueur des pas.

Pourquoi?

- Suivre un rythme donné.
- Développer la confiance.





Arrêtez la musique!

Quoi? Interrompre plusieurs fois un morceau de musique. A chaque interruption, l'enseignant joue d'un instrument.

Comment? L'enseignant a le choix entre 4 instruments (p. ex., vibraslap, tambour basque, agogobell, cabasa) – chacun étant associé à un mouvement, à une pose ou à un geste. Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n°1 ou CD 2, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n°8.

Pourquoi?

- Apprendre à écouter et à distinguer les différents timbres, nuances et instruments.
- Développer la créativité en choisissant un mouvement.



La série de CD «Musique et mouvement» peut être commandée au moyen du talon publié à la page 40 du numéro 1/02 de «mobile».

Jouons avec les rythmes!

Quoi? Associer un mouvement à un rythme donné. Reconnaître le rythme avant de l'associer à un mouvement.

Rythmes possibles:

Comment? L'enseignant marque le rythme avec le tambourin. Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n°3.

Pourquoi? Différencier les types de rythmes et les associer à des mouvements.

- a.
- b.
- c.
- d.



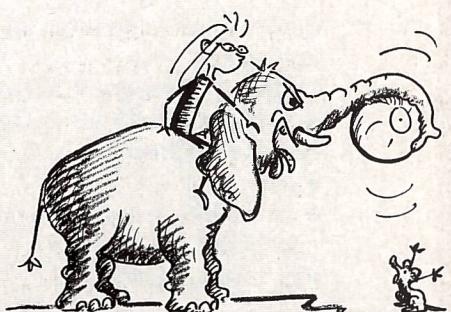
La souris et l'éléphant

Quoi? Se déplacer sans bruit à travers la salle (souris) ou imiter l'éléphant.

Comment? Donner un tempo aux souris; accentuer le 1^{er} temps d'une mesure à 4 temps en lançant un ballon lourd par terre (éléphants).

Pourquoi?

- Se familiariser avec le 4 temps.
- Adapter sa vitesse de déplacement à un rythme donné.



La première partie de ce cahier pratique porte sur des jeux faisant intervenir la composante rythme. Pour laisser libre cours aux mouvements des enfants, il est préférable de ne pas limiter l'espace, les déplacements ou la grandeur des groupes.

mobile Cahier pratique

Je mets l'accent sur...

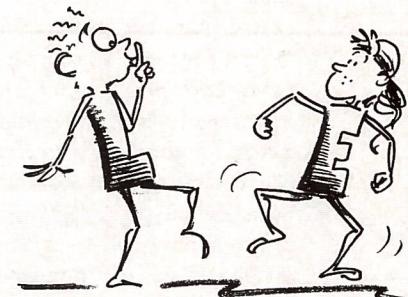
Quoi? Répéter les mêmes quatre rythmes en variant les accentuations. Lorsque le rythme n'est pas accentué, les élèves marchent sans faire de bruit; lorsqu'il est accentué, ils se déplacent en tapant des pieds et des mains. Choisir aussi d'autres modes de déplacement.

Comment? L'enseignant marque le rythme (tambourin). Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n° 10.

Pourquoi?

- Apprendre à écouter le rythme et lui associer un mouvement.
- Savoir accentuer un mouvement.

- a. 
b. 
c. 
d. 



Jeu des pulsations

Quoi? Former quatre groupes qui se déplacent selon quatre rythmes différents:
Comment? Une personne joue d'un instrument et accompagne chaque groupe pendant ses déplacements.

Pourquoi?

- Reconnaître les différents tempi.
- Se déplacer en groupe au même tempo.

- grosse caisse 
claves 
vibraslap 
agogobell 



Au rythme des chevaux

Quoi? Exercer différentes allures: pas, trot, galop.

Comment? L'enseignant interprète avec le tambourin les différentes allures. Les élèves se déplacent:

- seuls;
- par groupes de deux (se communiquer l'allure);
- en faisant des rimes.

Pourquoi?

- Associer les rythmes à des allures.
- Reconnaître les éléments rythmiques lors de l'accompagnement.

- pas 
trot 
galop 



rythmes

Chercher et créer des rythmes

Pour les plus grands, les situations laisseront une plus grande marge de liberté. Ici les rythmes seront recherchés et élaborés en groupes.

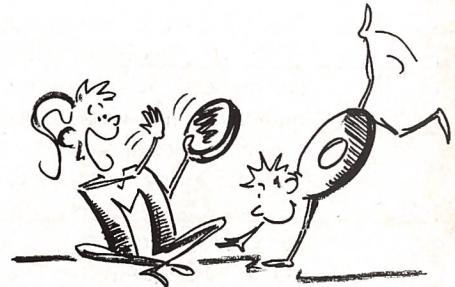
Ecouter, transposer

Quoi? Ecouter différents types de rythmes suivis à chaque fois d'une pause de la même durée. Pendant cette pause, les élèves tentent d'associer un mouvement au thème qu'ils ont entendu. Ils sont libres d'inventer un mouvement ou de le reproduire.

Comment? L'enseignant peut marquer le rythme sur le tambourin. Variante: CD 2, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n°1A.

Pourquoi?

Adapter la durée d'un mouvement à la longueur d'une mesure / à une structure rythmique.



Déroulement possible:



Je varie les mesures

Quoi? Alterner les mesures à 3, 4 et 6 temps. Chaque séquence dure 8 mesures.

Comment?

- Mouvement selon consigne ou liberté de création des différentes mesures.
- Musique diffusée: CD 2, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n°3.

Pourquoi?

- Appliquer trois mesures différentes à des mouvements.
- Définir les accents corrects sur des mesures paires et impaires.



Jeu d'autonomie

Quoi? Bouger certaines parties du corps en fonction de la durée de notes propre à chaque instrument.

Comment? Les élèves jouent des instruments. Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO, jeux n°6 et 7.

Pourquoi? Bouger des parties du corps indépendamment les unes des autres et selon différents tempi.

Pieds	
Main droite	
Main gauche	
Tête	



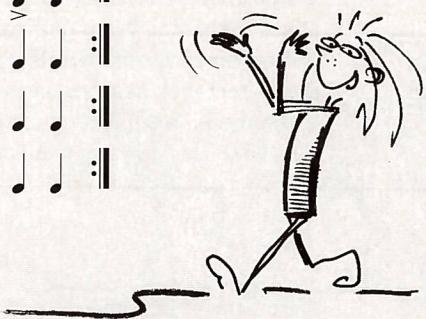
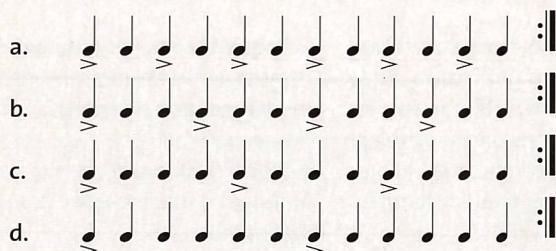
mobile Cahier pratique

Jeu polymétrique

Quoi? Choisir un nombre identique de pulsations (12 temps) et varier les accents (4 rythmes différents). Former 4 groupes qui se déplacent d'abord chacun sur un rythme puis tous ensemble.

Comment? Une personne accompagne (frappe dans ses mains ou sur un instrument) chaque groupe.

Pourquoi? Se mouvoir sur différents rythmes en même temps.



Je reconnaiss les mesures

Quoi? Alterner les mesures paires (4/4) et impaires (3/4).

Comment? L'enseignant marquera le rythme avec le tambourin. Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n° 9.

Pourquoi? Trouver des formes de mouvements convenant à des mesures paires et à des mesures impaires et les adapter aux consignes rythmiques.

mesures paires



mesures impaires



Interprétation rythmique

Quoi? Répéter en écho des modèles rythmiques. Le modèle rythmique sera imité lors de la répétition.

Comment? Demander à l'enseignant ou à l'entraîneur d'accompagner le rythme. Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO, jeu n° 17.

Pourquoi?

- Appliquer le rythme au mouvement.
- Adapter le mouvement au tempo donné.



Jeu d'accents

Quoi? Différencier le beat de l'off-beat dans un morceau de musique présentant une mesure à 4 temps. Sur les 8 mesures, l'accent sera mis tour à tour sur les 1^{er} / 3^e (=beat) et 2^e / 4^e temps (off-beat).

Comment?

- Les élèves trouvent des mouvements qui mettent l'accent sur le beat et l'off-beat.
- L'enseignant accompagne le rythme. Variante: CD 5, Musique et mouvement, OFSPO.

Pourquoi? Se familiariser avec les termes de beat et d'off-beat, les associer à des mouvements.



Le rythme m'inspire

Quoi? Donner une phrase que l'on fait suivre d'une pause de la même longueur. Répéter.

Comment?

- Les élèves, pendant la répétition, exécutent des mouvements en harmonie avec le rythme qu'ils ont entendu. La pause sert à imaginer le mouvement.
- L'enseignant marque le rythme.

Pourquoi?

- Adapter un mouvement à une structure rythmique.
- Se représenter mentalement le mouvement avant son exécution.



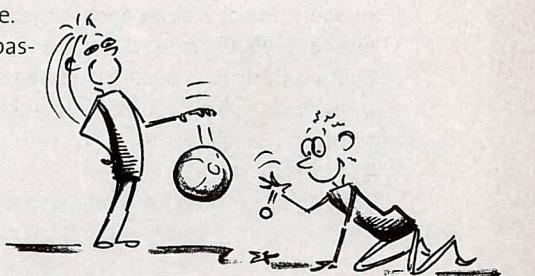
Dribbler en rythme

Quoi? Exercer des rythmes en groupe et donner de petits concerts. Des exercices polyrythmiques sont également possibles.

Comment? Utiliser différents ballons (différents bruits!)

Pourquoi?

- Perfectionner la précision de rythme.
- Améliorer la capacité de dribble (basketball, handball).



Jeux collectifs

Enchaîner les bons pas pour décoller

Il est possible, dans certaines disciplines sportives de jeu, de focaliser l'entraînement des habiletés clés sur leur rythme. L'objectif consiste alors à individualiser la conception de ces rythmes clés pour favoriser l'apprentissage d'une phase de jeu.

Volleyball – Frapper fort et juste

Quoi? Exercer l'élan et l'appel du smash. Enchaînement des pas «gauche-droite-gauche-saut». Au dernier pas, le pied gauche vient se poser à côté du droit.

Comment?

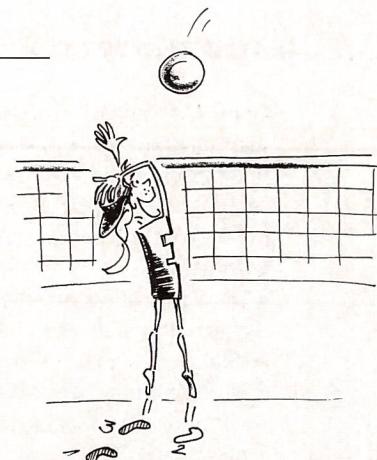
- Accompagnement acoustique par la voix ou le tambourin: «jamm-ta-tam-saut».
- Entraînement des pas sans ballon devant le filet.

- Suite de pas avec orientation: frapper le ballon (tenu par l'entraîneur) au point culminant.

- Forme finale: sur une passe ou un ballon lancé par l'entraîneur.

Pourquoi?

- Entraîner l'élan et l'appel de manière à arriver à une hauteur optimale.
- Exercer l'appel à la verticale devant le filet et la réception en équilibre.



Basketball – Terminer en deux pas et marquer

Quoi? Exercer les derniers pas du tir en foulée. Enchaînement des pas: «gauche-droite-saut».

Comment?

- Accompagnement acoustique par la voix ou le tambourin : «un-deux-saut». Possibilité de poser des chambres à air par terre pour indiquer l'enchaînement des pas. Dribbler sur le premier pas.

- Saut par-dessus un obstacle: prise d'élan et saut par-dessus une corde ou une ligne; appel sur le pied gauche et réception sur le droit.

Pourquoi? Eviter les fautes de pas.



Handball – Feinte d'un côté et tir de l'autre

Quoi? Se réceptionner sur les deux pieds à gauche devant le défenseur. Pas rapide à droite et pas à gauche en direction du but. Enchaînement des pas: «réception sur les deux pieds – pas latéral à droite – appel à gauche».

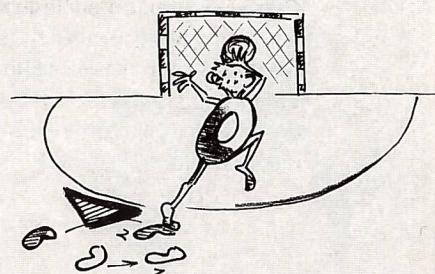
Comment?

- Accompagnement acoustique par la voix ou le tambourin: «jamm-ta-tam».
- Enchaînement des pas sans ballon avec des moyens auxiliaires (chambres à air, piquets de démarcation, caisson).

- Dribble et réception de la balle en l'air.
- Passe et réception de la balle en l'air.

Pourquoi?

- Saisir la balle en l'air.
- S'arrêter en équilibre.
- Eviter les fautes de pas.



Les exercices, mentionnés dans l'article «Jamm-ta-tam – un rythme pour décoller» en pages 10 et 11 de ce numéro, s'adressent à des droitiers prenant appel sur la jambe gauche. Il convient donc de les adapter en conséquence avec des gauchers.

Gymnastique aux agrès

Le rythme augmente l'intensité

En gymnastique aux agrès, les exercices de tension et de relâchement peuvent inclure la composante rythmique. Un accompagnement musical permettra de motiver les élèves, d'intensifier les exercices et de réguler le mouvement.

Synchro aux anneaux

Quoi? Balancé rythmique en 2 temps (tam-tam), tension du corps (arc), poussée des jambes avant le changement de direction.

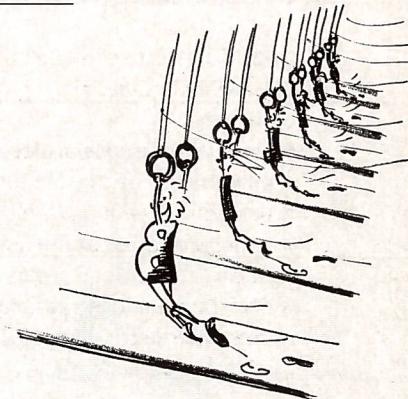
Comment?

- Avec ou sans musique (50 à 54 battements par minute): adopter le bon tempo.
- Essayer de synchroniser les balancés.

Pourquoi?

- Se balancer régulièrement en deux temps.
- Travailler le sens du mouvement et la différenciation du mouvement.

Variante: Appel synchronisé sur le trampoline ou le mini-trampoline.



«Jamm-ta-tam» et roue!

Quoi? Introduction rythmique du pas sautillé: «droite-droite-gauche», puis roue: «main gauche – main droite – pied droit».

Comment?

- Sautiller à travers la salle avec l'entraîneur ou le sportif; accompagnement acoustique: «ta-tam».
- Dessiner à la craie la longueur des pas sur le tapis puis enchaîner les pas en rythme.

- Accompagner rythmiquement la roue et le pas sautillé qui la précède: «jamm-ta-tam-main-main-pied-tam». Prendre d'abord son élan.

Pourquoi?

- Prendre son élan, à l'aide de pas sautillés, pour effectuer la roue.
- Apprendre à poser les mains et les pieds chronologiquement dans le temps et l'espace.



Piste d'agrès comme champ d'expérimentation

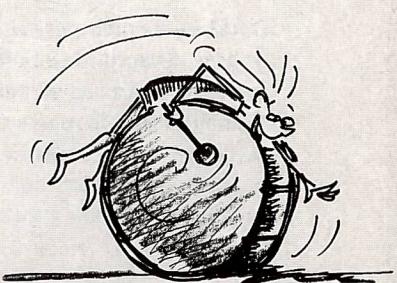
Quoi? Exécuter le modèle de mouvement en musique sur 4 ou 8 temps. Convient notamment les pistes intégrant différentes stations de rotations en avant ou en arrière.

Comment?

- Effectuer certaines parties d'abord sans accompagnement musical, mais avec un accompagnement acoustique. Exemple : «Un-deux-trois-quatre-rouler-haut-huit».
- Prendre le tambourin: adapter le tempo aux exercices.

Pourquoi?

- Concevoir les mouvements en rythme.
- S'adapter à un tempo particulier.
- Répéter et varier les habiletés.



Remarque: Le manuel «Education physique» – volume 4 (4^e à 6^e années scolaires), brochure 3, pages 13 à 16 – propose diverses pistes d'agrès et exercices sur le thème des rotations (en avant et en arrière) à différents agrès.

Des repères visuels et acoustiques au secours d

En athlétisme, les déroulements de mouvement sont clairement structurés dans le temps et l'espace. Le rythme intervient dans diverses actions à caractère répétitif telles que le sprint ou la course d'obstacles, le saut en longueur ou en hauteur et les lancers.

Course de pneus 1

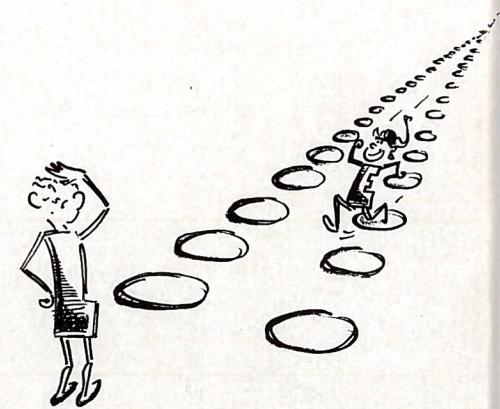
Quoi? Sprinter le plus vite et le plus régulièrement possible.

Comment?

- Poser des cerceaux ou des pneus (ceux de vélo sont idéaux) par terre (suite de pas).
- Varier le nombre de pneus d'une station à l'autre: moins = plus grands pas; plus = fréquence de pas plus élevée.
- Continuer sa course après les pneus, décélérer doucement.

Pourquoi?

- Apprendre à poser le pied avec précision.
- Garder la même longueur de pas à vitesse maximale.



Course de pneus 2

Quoi? Enchaîner rapidement plusieurs sauts.

Comment?

- Appliquer les mêmes règles que dans le premier exercice.
- Augmenter la distance entre les pneus d'une station à l'autre.
- Chercher la longueur de pas optimale.
- Espacer encore plus les pneus (sauter de l'un à l'autre).

Pourquoi?

- Exercer les suites de pas (longueur, vitesse).
- Expérimenter le passage des formes de course aux formes de saut.



Course aux cartons

Quoi? Sauter par-dessus des obstacles. Utiliser d'abord des boîtes en carton avant d'installer de véritables obstacles, les enfants auront moins peur.

Comment? Construire une piste d'élan en espaçant les cartons de manière à pouvoir effectuer 3, puis 4, 5 et 6 pas entre les cartons.

Pourquoi? Travailler le passage dynamique de l'avant-dernier contact au sol au dernier.



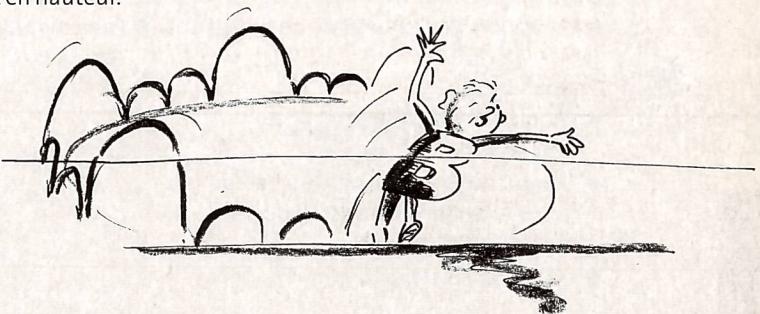
u rythme

Saut en hauteur en cercle

Quoi? Exercer en cercle les trois derniers pas de la prise d'élan du saut en hauteur (saut en ciseau ou fosbury-flop).

Comment? Effectuer le parcours dans les deux sens en veillant à la suite correcte des pas (rythme des 3 foulées, toujours la même jambe d'appel). Dernier saut: par-dessus une corde ou une latte avec réception sur un tapis de saut. L'enseignant ou l'entraîneur accompagne les sauts sur le plan acoustique (p.ex. par la voix ou en tapant des mains).

Pourquoi? Travailler la précision rythmique et la prise d'élan dans la phase d'appel du saut en hauteur.



Saut en longueur surélevé

Quoi? Effectuer un saut en longueur depuis un point surélevé.

Comment?

- Imposer les deux derniers contacts au sol sur l'élément supérieur du caisson (pris dans le sens de la longueur).
- Commencer par trois pas d'élan, avant de passer à cinq ou à sept.

Pourquoi?

- Améliorer l'appel et la foulée d'impulsion.
- Appliquer à un élan le rythme optimal.



Foulée de blocage dans le lancer

Quoi? Exercer l'élan et le placement préalables au lancer. Suite de pas: «gauche-droite-gauche». Le premier pas à gauche est une foulée d'impulsion suivie d'une foulée de blocage pour se mettre en position de lancer (droite-gauche).

Comment?

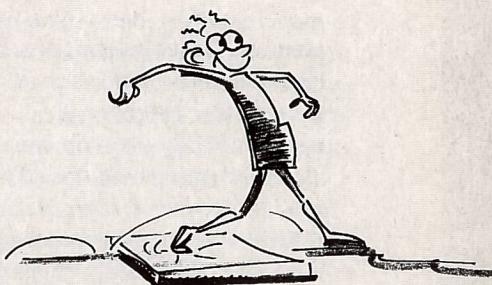
- Enchaîner d'abord uniquement les trois derniers pas. S'exercer avec l'entraîneur qui accompagne le mouvement «jamm-ta-tam». Le bras de lancer reste tendu en arrière.

Pourquoi?

- Recomencer avec un élan de cinq foulées et un accompagnement acoustique: «gauche-droite-jamm-tam-lancer».

Pourquoi?

- Préparer le corps à la position de lancer grâce aux derniers pas.
- Développer une foulée d'impulsion dynamique.



Bras et jambes dans un cycle rythmique

En natation, le travail des bras et des jambes ne se fait ni simultanément ni à la même vitesse. Une fois de plus, les mouvements reposent sur des structures rythmiques.

Crawl – traction de bras en trois temps

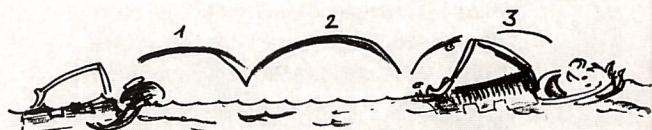
Quoi? Effectuer une traction de bras sur un rythme à 3 temps (cf. dessin). Prise d'eau (1), phases de traction et de pression (2), bras hors de l'eau et amené en avant (3).

Comment?

- Enoncer le rythme dans l'eau ou «chanter».
- Donner le rythme au bord du bassin (p.ex., taper un objet métallique contre l'échelle).
- Reproduire le travail des bras au sec.

Pourquoi?

- Affiner la coordination de la traction des bras.
- Parvenir à des mouvements de crawl réguliers.



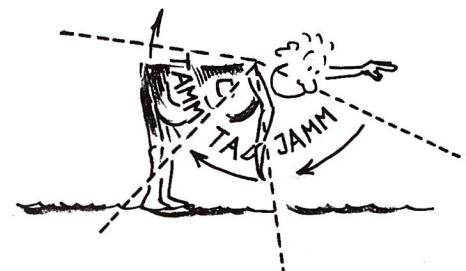
Crawl – à la force des bras

Quoi? Exercer les phases de traction et de pression.

Comment?

- Reprendre le rythme «jamm-ta-tam»:
- «jamm»: début de la traction (devant les épaules);
- «ta»: début de la pression (sous les épaules);
- «tam» : bras sortis de l'eau (à la hauteur des cuisses).
- Commencer par le mouvement uniquement avec un bras en gardant l'autre tendu.

Pourquoi? Tenir compte de l'accélération du mouvement lors d'une traction.



Papillon – deux battements de jambes pour une traction de bras

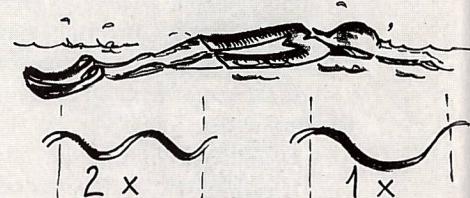
Quoi? Coordonner le déroulement de la nage papillon: deux battements de jambes pour une traction de bras.

Comment?

- S'entraîner d'abord au sec.
- Exercer la nage papillon à un bras en gardant l'autre tendu en avant.
- Nager «au ralenti» avec des palmes.
- Papillon 3–3–3 (3 tractions à gauche, 3 tractions à droite, 3 tractions des deux bras).

- Accompagner l'immersion des bras et la phase de pression sur le plan acoustique (taper un objet métallique contre l'échelle). Régler la traction des bras sur ce rythme et enchaîner avec les jambes. *Attention:* la traction de bras commence devant et se termine devant, donc pas de pause lorsque les bras quittent l'eau!

Pourquoi? Améliorer la coordination «traction de bras – battements de jambes» dans la nage papillon.





Brasse – entre traction et battements!

Quoi? Exercer l'action «traction de bras – battements de jambes – phase de glisse».

Comment? Accompagner verbalement la technique: «et battements de jambes – et battements de jambes».

«Et» signifie: ramener les jambes, lever la tête et inspirer, traction de bras.

«Battements de jambes» signifie: effectuer le battement de jambes, immerger la tête, expirer et amener les bras en avant. S'ensuit la phase de glisse.

- Avec la planche: lever la tête sur «et» puis inspirer; pas de traction de bras.

- Sans planche: traction complète de bras.

Pourquoi?

- Cordonner «battements de jambes – respiration».
- Prolonger la phase de glisse.

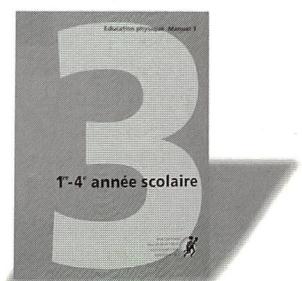


Bibliographie

Vivre son corps, s'exprimer, danser

Elargir son répertoire de mouvements, améliorer son schéma corporel, se mouvoir en rythme... autant d'aspects qui constituent les thèmes principaux des brochures 2 des différents manuels d'éducation physique. Le volume 3 qui s'adresse aux enfants de 1^{ère} à 4^{ème} primaires met l'accent sur les perceptions sensorielles des jeunes écoliers, les invite à découvrir l'espace qui les rassemble ou les isole, les confronte au problème de l'équilibre. Écouter, observer, toucher, sentir pour reproduire ensuite selon son modèle, sa sensibilité, constituent le noyau des différentes leçons proposées. Le dernier chapitre nous emmène au royaume de la danse. S'exprimer dans des structures rythmiques et dynamiques demande une bonne perception de son corps. Des enchaînements de pas simples à la démonstration de hip hop, vous trouverez dans ce chapitre matière à construire vos leçons pas à pas.

Stocker, Reto: Vivre son corps, s'exprimer, danser. In: Manuel 3, brochure 2 des manuels d'éducation physique. Commission fédérale du sport, 1999. 03.2686 Q

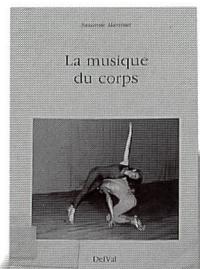


La musique du corps

Dalcozienne de formation, Susanne Martinet explore au travers de ce riche ouvrage les subtilités du langage corporel. «Comment donner vie à son corps? Comment bouger, avec quelle énergie, dans quel espace?», autant de questions auxquelles l'enseignante répond sous un éclairage théorique et pratique. Dans la première partie, elle aborde des situations d'enseignement précises qu'elle vit avec ses élèves. Un deuxième chapitre s'intéresse à la technique corporelle : placement du corps, corps en déplacement, respiration, étirement, etc.

Le langage musical fait l'objet de la partie suivante avec des accents portés sur le rythme, la durée, l'espace, la vitesse, les différents éléments d'écriture musicale. Chaque situation trouve son application dans la pratique et de nombreuses illustrations agrémentent les parties théoriques.

Martinet, Susanne: La musique du corps. Genève: Editions Delval 1990. 70.2494



mobile

La pratique avant tout!

Nous vous offrons:

- Des propositions pratiques pour l'organisation d'événements sportifs tels que journées ou semaines sportives, journées «portes ouvertes» (mobile N° 2/02)
- Des formes de jeux et d'exercices pour varier l'entraînement d'endurance (mobile N° 3/02)
- Un recueil d'exercices méthodologiques pour améliorer la respiration et la concentration (mobile N° 4/02)



Abonnez-vous!

- Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr.50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).
- Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» (Fr.35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).
- Je souhaite profiter de l'offre spéciale destinée aux sociétés/écoles et je commande 5 abonnements groupés à Fr.30.– l'unité.
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr.15.–/€ 10.–).

Nom/prénom _____

Adresse _____

NPA/localité _____

Téléphone _____ Fax _____

Utilisation des données personnelles concernant les abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles concernant les abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-dessous.

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature _____

A adresser par poste ou par fax à:
Rédaction «mobile», OFSPPO, 2532 Macolin. Fax 032/327 64 78,
www.mobile-sport.ch

