

Rythme

mobile
cahier pratique

47

6|08 OFSPO & ASEP



Le rythme est au cœur de chaque mouvement. L'appréhension et l'application de structures dites rythmiques sont l'objectif de l'apprentissage du mouvement. Ce cahier pratique présente une panoplie de jeux et d'exercices sur ce thème.

Fred Greder

Rédaction: Francesco Di Potenza

Graphisme: Monique Marzo; dessins: Leo Kühne

► Les structures rythmiques se retrouvent 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 de lui dédier ce cahier pratique (réédition actualisée du n° 2002/1).

Clarification de la terminologie

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 que nous allons clarifier dans un premier temps.

Musique et mouvement réunis

La partie suivante aborde le thème du rythme par rapport aux degrés d'enseignement et éclaire les notions les plus courantes. De nombreux jeux adaptés à l'âge sont proposés: pour les degrés préscolaire et inférieur, puis pour les degrés moyen et supérieur. Ils s'orientent vers une approche pluridisciplinaire (musique + sport) de l'enseignement.

A chaque discipline son rythme clé

La dernière partie du cahier pratique 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 mouvements pour pouvoir ensuite les adapter à ses propres modèles de mouvement dans sa discipline sportive.

Notons que, même s'il 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. //

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

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

«Reste en mesure!»

► 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 lent
- 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

Pulsation/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 premier 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. //

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 Claudia Harder, David Egli, Michel Chervet, Rolf Weber et Pierre-André Weber du précieux soutien qu'ils nous ont apporté lors de la réalisation de ce cahier pratique.

Sources 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 :

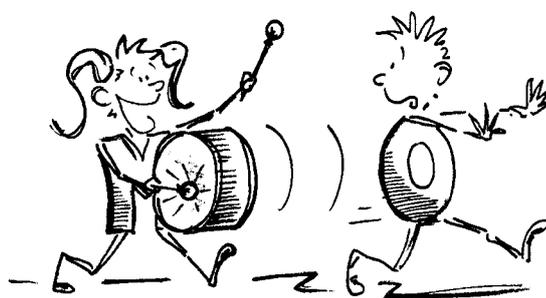
- instruments à peau: avancer;
- instruments de percussion: reculer.

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.



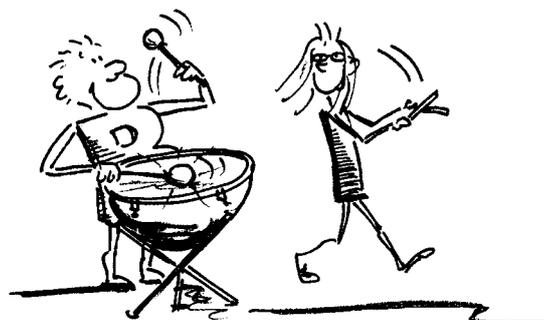
Adapte-toi!

Quoi? Faire un pas sur chaque temps. Essayer – avec deux claves – de trouver le rythme adapté 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.



Un monde d’expériences

► 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 dyna-

mique et l’accent. 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 séquences lentes, les sons courts des sons longs.
- Associer des mouvements à différents types de rythmes.
- Expérimenter et meubler les pauses.

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 (enseignant).
- 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 quatre instruments (p. ex., vibra-slap, tambour basque, agogobell, cabasa) – chacun étant associé à un mouvement, à une pose ou à un geste.

Variante: CD 5 «Musique et mouvement», jeu 1, OFSPO ou CD 2 «Musique et mouvement», jeu 8, OFSPO.

Pourquoi?

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



Jouons avec les rythmes!

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

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

Pourquoi?

■ Différencier les types de rythme et les associer à des mouvements. Rythmes possibles:

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



► 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.

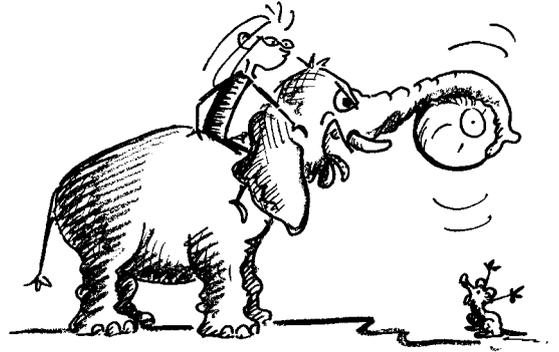
La souris et l'éléphant

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

Comment? Donner un tempo aux souris; accentuer le premier temps d'une mesure à 4 temps en lançant un ballon lourd par terre (éléphant). Les enfants peuvent petit à petit reproduire le pas de l'éléphant.

Pourquoi?

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



Mettre l'accent sur...

Quoi? Répéter les mêmes quatre rythmes en variant les accentuations. Lorsque le rythme n'est pas accentué, les élèves marchent doucement 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», jeu 10, OFSPO.

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. Variante: CD «Jeux de mouvements en musique», jeu 10, Ingold Verlag.

Pourquoi?

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

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|
| a) grosse caisse | ♪ | ♪ | | | |
| b) claves | ♪ | ♪ | ♪ | ♪ | ♪ |
| c) vibraslap | ○ | | | | |
| d) agogobell | ♪ | ♪ | ♪ | ♪ | |



Chercher et créer des rythmes

► Pour les enfants des degrés moyen et supérieur, les situations laissent une plus grande marge de liberté. Les rythmes sont recherchés et élaborés en groupes.

Ecouter, transposer

Quoi? ? Ecouter différents types de rythme 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», jeu 1a, OFSPO.

Pourquoi?

- Reconnaître les mesures paires et impaires.
- Adapter la durée d'un mouvement à la longueur d'une mesure / à une structure rythmique.

Déroulement possible:



Variation des mesures

Quoi? Alternier 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», jeu 3, OFSPO.

Pourquoi?

- Transposer trois mesures 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 2 «Musique et mouvement», jeu 16, OFSPO.

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

Pieds



Main droite



Main gauche



Tête



Créer des rythmes et les exécuter ensemble

► Il ne s'agit pas 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.

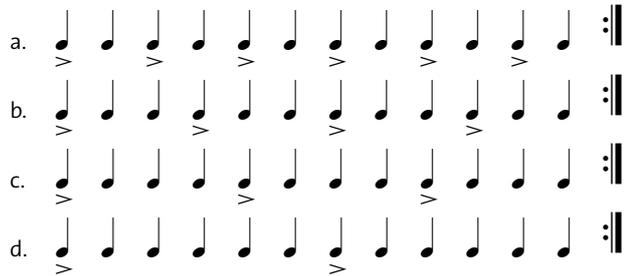
■ Travailler la polyrythmicité (plusieurs rythmes en même temps).

Jeu polymétrique

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

Comment? Une personne accompagne (tape dans ses mains ou utilise un instrument) chaque groupe. Variante: CD «Jeux de mouvement en musique», jeu 21, OFSPO/Sport des adultes.

Pourquoi? Se mouvoir sur différents rythmes en même temps.



Reconnaître les mesures

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

Comment? L'enseignant marque le rythme avec le tambourin. Variante: CD 5 «Musique et mouvement», jeu 9, OFSPO.

Pourquoi? Trouver des formes de mouvement 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», jeu 17, OFSPO.

Pourquoi?

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

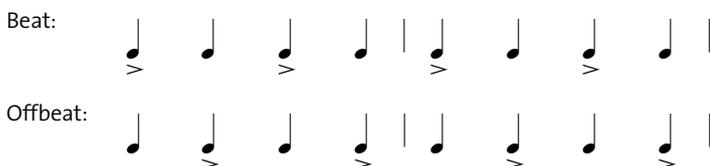


Jeu d'accents

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», jeu 7, OFSPO.

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



Stimuler la créativité

► La gymnastique et la danse permettent une libre interprétation du rythme ou des mélodies. A nous d'encourager les élèves à se mouvoir en toute liberté.



Phrases rythmées

Quoi? Ecouter un rythme donné. S'ensuivent une petite pause, puis une nouvelle séquence avec le même rythme.

Comment? Pendant la pause, les élèves se déplacent selon le rythme qu'ils ont mémorisé. L'interruption leur permet donc de se forger une représentation mentale. CD 6 «Musique et mouvement», jeu 8, OFSPO.

■ Le rythme est donné par l'enseignant.

Variante: travailler avec des feuilles de solfège.

Pourquoi?

■ Adapter un mouvement à une structure rythmique donnée.

■ Se représenter mentalement le mouvement (pendant la pause) avant son exécution.

■ Acquérir le sens de la longueur du déroulement moteur.



Jeu polyrythmique

Quoi? Proposer cinq différents morceaux rythmiques. Pour chacun, trouver un mouvement adapté. Former cinq groupes qui se déplacent selon la musique.

Formes musicales

■ A (avec mélodie)

■ B (avec mélodie)

■ C (rythme dominant): pour ce rythme, tous doivent trouver un mouvement synchronisé.

Comment? Rythmes – A – B – C – A – B – C. CD «Jeux de mouvement en musique», jeu 1, OFSPO/Sport des adultes.

Variante: les morceaux rythmiques séparés peuvent être repris par chaque groupe.

Pourquoi? Création de séquences motrices adaptées à différents rythmes.

La vague

Quoi? Adopter dix rythmes différents à chaque fois par une ou plusieurs personnes et les retranscrire dans un mouvement (avec ou sans accessoire).

Comment? Présenter une suite logique (machine, chaîne, canon, etc.). CD 6 «Musique et mouvement», jeu 12, OFSPO.

Pourquoi? Déclencher un mouvement qui en appelle un autre.



Interprétations

Quoi? Se déplacer librement sur la musique qui varie d'un point de vue rythmique, métrique, mélodique et lyrique.

Comment? Alternier des mouvements rythmiques/métriques et lyriques/mélodiques. CD 6 «Musique et mouvement», jeu 34, OFSPO.

Variante: exécuter le tout de manière volontairement contrastée.

Remarque: les morceaux rythmiques invitent à se déplacer dans l'espace tandis que les passages mélodiques incitent à bouger sur place.

Pourquoi? Développer le sens de l'espace.



Improvisations

Quoi? Libre expression de la musique en fonction de quelques données.

Comment? Les élèves essaient de retranscrire la qualité de mouvement dictée par l'enseignant: avec humour, joyeux, motivant (application rythmique /musicale, seul ou en groupe). CD «Jeux de mouvement en musique», jeu 34, OFSPO/Sport des adultes.

Variantes:

- Variations libres sur un blues à 12 mesures.
- Suivre les impulsions rythmiques.
- Interprétation de la mélodie.

Pourquoi? Entraîner et développer la capacité d'improvisation.



Bons pas pour décoller

► Il est possible, dans certaines disciplines sportives de jeu, de cibler l'entraînement des habiletés clés à travers le 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

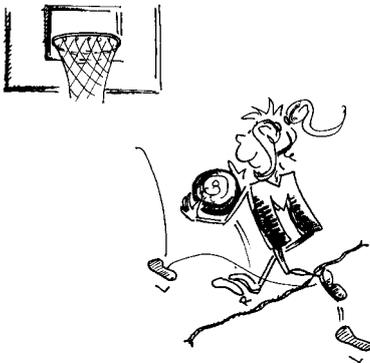
Quoi? Exercer l'élan et l'appel du smash. Enchaînement des pas «gauche-droite-gauche-saut». Au dernier pas, le pied gauche vient se poser à côté du droit.

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 au 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 de côté et tir de l'autre

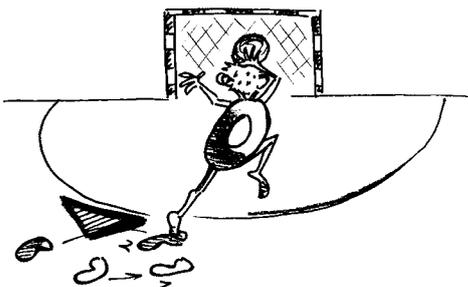
Quoi? Se réceptionner sur les deux pieds à gauche devant le défenseur. Pas rapide à droite et pas à gauche en direction du but. Enchaînement des pas: «réception sur les deux pieds – pas latéral à droite – appel à gauche».

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?

- Réceptionner 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» (voir «mobile» 1/02, pages 10 et 11), s'adressent à des droitiers prenant appel

Intensité maximale

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

Synchro aux anneaux

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

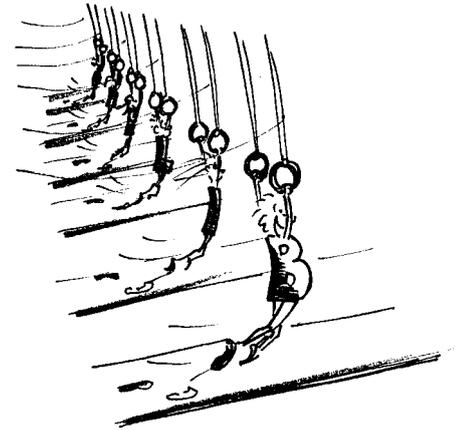
Comment?

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

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

Pourquoi?

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



«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 l'enseignant; accompagnement acoustique: «ta-tam».
- Dessiner à la craie la longueur des pas sur le tapis puis enchaîner les pas en rythme.

- Accompagner sur le plan rythmique 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

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

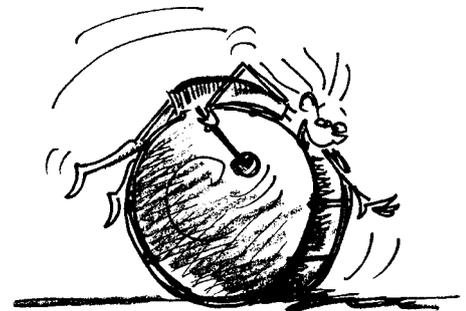
Comment?

- Effectuer certaines parties d'abord sans accompagnement musical mais avec un accompagnement acoustique. Exemple: «Un-deux-trois-quatre-rou-ler-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.

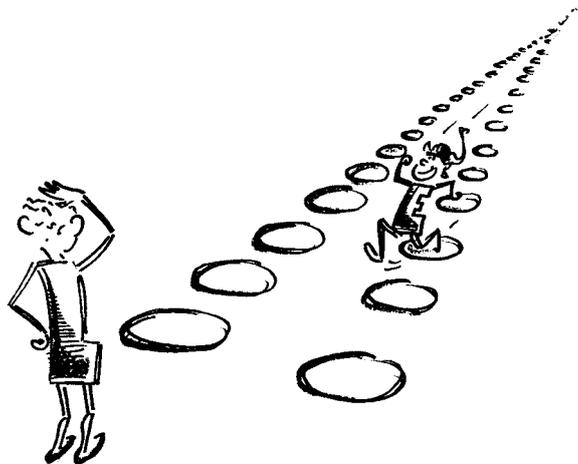


sur la jambe gauche. Il convient donc de les adapter en conséquence avec des gauchers.

► **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.

Avec les yeux et les oreilles

► 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? Courir 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? Sauter en longueur rapidement.

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'une 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 trois, puis quatre, cinq et six pas entre les cartons.

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

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 trois 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 qualité de rythme 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?

- Travailler l'appel et la foulée d'impulsion.

- Concevoir rythmiquement l'élan en fonction d'un objectif.



Foulée de blocage dans le lancer

Quoi? Exercer l'élan et le placement dans le 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.

- Sauter par-dessus un fossé (p. ex. un tapis).

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

Pourquoi?

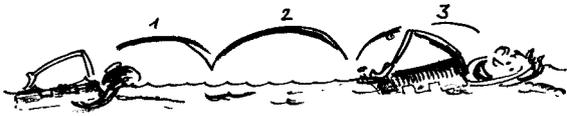
- Préparer le corps à la position de lancer grâce aux derniers pas.

- Développer une foulée d'impulsion dynamique.



Bras et jambes en alternance

► 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 trois temps (voir 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?

■ Peaufiner la coordination de la traction des bras.

■ Parvenir à des mouvements de crawl réguliers.

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 (trois tractions à gauche, trois tractions à droite, trois 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?

■ Coordonner «battements de jambes – respiration».

■ Prolonger la phase de glisse.



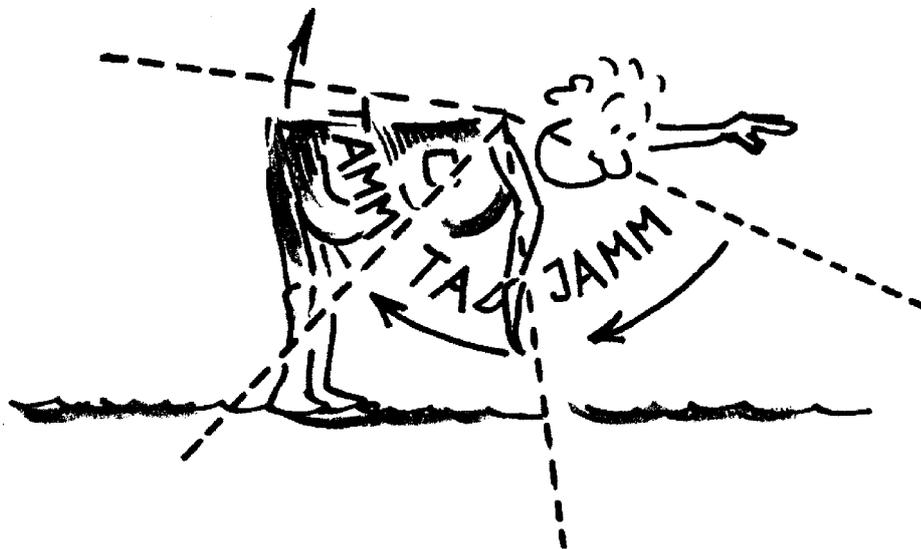
Crawl – A la force des bras

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 le mouvement uniquement avec un bras en gardant l'autre tendu.

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



Médiathèque

CD

■ **Musique et mouvement (CD 1-7)**

Thèmes: bases théoriques, jeux de mouvement, morceaux de musique pour la création et l'improvisation, pour cumuler des expériences temporelles, dynamiques et formelles, mouvement spontané.

Disponible à l'adresse: www.basposhop.ch

■ **Jeux de mouvement en musique (sport des adultes)**

Les quinze jeux invitent aux mouvements et font la part belle à la spontanéité.

Disponible à l'adresse: www.basposhop.ch

■ **Jeux de mouvements en musique (enfants et éducation physique)**

Quinze jeux pour motiver les enfants à se mouvoir en musique.

Disponible chez:

Ingold Verlag, 3360 Herzogenbuchsee,
info@ingoldag.ch

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, cahiers pratiques et mobileplus inclus à Fr. 10.-/
€ 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques et/ou mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NPA / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch