

# Musique et mouvement: Danser et chorégrapheur – Exercice préparatoire

En les rendant attentifs à des enchaînements de mouvements simples possibles, les enfants sont aidés dans la création de leurs propres petites chorégraphies. Ensuite, il n'y a pas de limite à leur imagination.

1 – 2 – 3 – 4



Cet exercice peut être proposé en début de leçon, juste après l'échauffement. Il stimule la créativité des enfants tout en leur donnant un cadre de travail.

Les enfants se répartissent dans la salle. L'enseignant, placé devant le groupe, compte à haute voix «1-2-3-4». Sur «1-2», il montre un ou deux mouvements, puis sur «3-4» tous les enfants les recopient. Exemples de

mouvements:

- Lever un bras après l'autre.
- S'accroupir.
- Faire un tour sur soi-même.
- Taper des mains.
- Bouger la tête sur les côtés.
- Ecarter les jambes.

### plus difficile

- Toujours sans musique: un enfant prend la place de l'enseignant et crée les mouvements. Prévoir suffisamment de temps pour permettre à tous les enfants qui le souhaitent d'être le meneur.
- Sur une musique pas trop rapide: le meneur n'a plus la possibilité de ralentir le rythme ou de faire une petite pause pour inventer de nouveaux mouvements.

### Remarques

- Les mouvements ne doivent pas être trop compliqués pour que les enfants puissent les imiter.
- Il ne faut pas hésiter à utiliser tout son corps et l'espace autour de soi.

---

Source: Louise Dafflon, monitrice J+S Danse sportive, enseignante de danse, présidente et responsable des cours du club de rock'n'roll acrobatique et boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**