

Musique et mouvement: Retour au calme

La musique est un support qui peut également prendre place lors du retour au calme, et cela indépendamment du thème principal de la leçon.

Ces deux exercices sont faciles à mettre en place et exigent des enfants qu'ils soient attentifs à la musique et aux sons.

Stretching

Voici un bon exercice pour clore une leçon tout en développant l'écoute musicale des enfants.



Sur une musique calme, l'enseignant montre différents exercices d'étirement. La structure de la musique définit le rythme des exercices et la respiration des enfants.

Relaxation

La musique est utilisée dans cet exercice à des fins de relaxation.



Sur une musique douce, les enfants s'allongent sur le dos, ferment les yeux et détendent leurs muscles. Ils adaptent leur respiration au tempo de la musique.

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