

## Musique et mouvement: Notions de base

La musique est un environnement en soi et il peut s'avérer assez complexe à appréhender. Pour l'utiliser à bon escient lors d'une activité physique, il est important de comprendre quelques notions de base.



Le vocabulaire et les expressions plus ou moins techniques appartenant à l'art musical et au monde des musiciens sont nombreux. Seules les notions élémentaires utiles au contenu de ce thème du mois sont abordées

ici.

## Vocabulaire musical

**Pulsation:** Ce terme désigne le battement qui revient de manière cyclique au début de chaque temps. On peut comparer la pulsation d'un morceau de musique à la pulsation du cœur humain.

**Tempo:** Il indique la vitesse à laquelle une musique est jouée (= fréquence de la pulsation) et s'exprime en battement par minute (bpm).

**Mesure:** La musique est divisée en parties d'égales durées appelées mesures. Celles-ci sont en général à nombre pair ou impair (voir ci-dessous).

**Dynamique:** C'est la différence entre le son le plus faible et le son le plus fort émis. Elle se caractérise par une augmentation/diminution progressive du volume ou un changement soudain («dynamique en terrasse»).

**Rythme:** Les battements peuvent être réguliers ou irréguliers, courts ou longs, et marqués par des pauses. Leur répartition et leur enchaînement forment le rythme.

**Mélodie:** Les sons, les bruits et les tonalités (graves et aiguës) se suivent de manière irrégulière pour constituer des mélodies. Chacune suggère une «ambiance».

**Instrumentation:** Les instruments de musique sont utilisés en fonction des différents sons qu'ils produisent. Ils peuvent être nombreux ou peu nombreux.

## Mesures paire et impaire

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 deux ou quatre temps) ou impaire (mesure à trois temps). Les mesures sont souvent associées à des mouvements précis: les mesures impaires convenant, par exemple, plutôt aux rotations autour de l'axe longitudinal (valse à trois temps, etc.).

### Matériel musical

Si la pratique du mouvement en musique et de la danse ne nécessite pas forcément beaucoup de matériel, il est important de préparer une liste de musiques avant chaque leçon en fonction des exercices prévus et des chorégraphies à créer. Il est recommandé de diversifier les styles musicaux et les morceaux afin de mieux développer l'écoute musicale et le sens du rythme tout en proposant des exercices variés.

→ [Liste de musiques pour les exercices de ce thème du mois](#) (pdf)

---

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**