

# La danse fait école: Stimuler – Avec matériel

Les exemples tirés de cette catégorie donnent des idées pour l'échauffement ou la mise en train d'une leçon en utilisant avantageusement la musique.

Les exercices sont conçus pour être applicables avec des classes sans connaissances ni expériences préalables au niveau de la danse.

- Le travail diversifié avec la musique, en combinaison avec des mouvements simples, se trouve au premier plan.
- De petites suites de pas avec matériel offrent une alternative bienvenue aux grands styles de danse.
- Groupe cible: degré primaire, dès 9-10 ans.

## Exemple: Baguettes courtes



Source: [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)

Lors de cette séquence, les élèves apprennent à exécuter, en équipe, une succession de petits sauts au rythme de la musique. L'utilisation des baguettes apporte une motivation supplémentaire et elle incite les élèves qui battent la cadence avec elles à percevoir et à affiner la qualité de rythme.

## Prérequis utiles

- Bonne perception de la musique
- Rythme
- Expériences motrices avec la musique

## Variantes

- Laisser d'abord les élèves taper le rythme avec les baguettes, en alternance. Puis effectuer la suite de petits sauts. Accorder suffisamment de temps pour les changements de place.
- Créer son propre canevas de pas.

## Plus facile

- Entraîner des parties isolées de cette suite selon les capacités des élèves: voir «[Exemple 01](#)» et «[Exemple 02](#)» avec des baguettes courtes.
- L'exercice est facilité si la personne de derrière maintient les baguettes au sol. Les élèves changent de place après 1×8 temps par exemple.
- Pour les plus petits, cette suite peut se faire avec des cordes posées sur le sol.
- Une élève frappe le rythme pendant qu'un camarade sautille, et inversement.

## Plus difficile

- Effectuer le changement de place / rotation (la personne qui sautille passe à la frappe du rythme) exactement sur 1×8 temps. Quel groupe y parvient le premier sans accroc?

**Matériel:** Cannes suédoises, cannes d'unihockey. **Selon l'âge:** cordes à sauter. **Musique:** plusieurs morceaux conviennent à cet exemple, pourvu que le rythme soit bien marqué avec des battements par minute (bpm) entre 115 et 125.

Remarque: Toujours passer de la musique durant la phase d'entraînement (motivation). Introduire des variantes en modifiant le volume.

---

Source: [dance360-school.ch](https://dance360-school.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**