

Jeux de mouvement en musique – Coordination: Au coeur du rythme

Cet exercice permet aux enfants d'apprendre à dissocier les parties de leur corps et à exécuter simultanément divers mouvements.

Chaque instrument de musique est rattaché à une partie corporelle. Possibilité d'utiliser des accessoires (balle, massue, etc.). Se déplacer librement dans la salle. Deux instruments avec des sons différents reproduisent la pulsation ou le rythme.

- Jambes/bras
- Jambes/tête - bras/tête
- Bras droit/bras gauche

Pulsation =  **Exemple:** Timbale = jambes /
Rythme =  claves = bras



Remarques:

- Pulsation et rythme peuvent aussi modifier l'instrument ou l'arrêter.

Des bases solides

Une bonne coordination ne s'avère pas seulement déterminante pour atteindre un bon niveau sportif. Celui qui améliore et maintient son adresse par des exercices réguliers réduit aussi fortement le risque d'accidents. Une raison suffisante pour entraîner ces aspects dès le plus jeune âge («l'enfance est l'âge d'or de l'apprentissage des capacités de coordination») et de poursuivre leur sollicitation jusqu'à un âge avancé. Les exercices présentés développent l'indépendance des membres: la base d'un travail coorditatif!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO