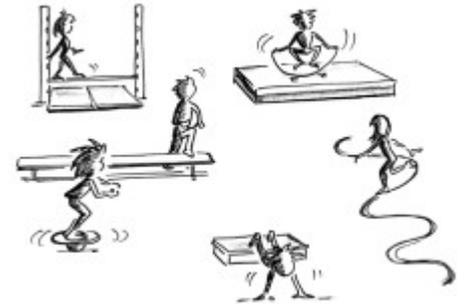


Jeux de mouvement en musique – Intensité: Circuit

Cet entraînement sous forme de circuit en musique comporte divers volets. Une pause doit être respectée entre chaque poste.

Elaborer un parcours selon un thème défini (renforcement, adresse, etc.). Respecter les deux phases distinctes (musique pour les exercices, musique pour la pause). Le choix des exercices et leur forme d'exécution sont adaptés au genre de circuit (technique, performance, etc.). Plusieurs passages possibles.



Variante A

- 6 stations
- Durée du travail = 45 sec.
- Pause = 30 sec.

Variante B

- 6 stations
- Durée du travail = 30 sec.
- Pause = 30 sec.

Parcours en fête

Les enfants de cet âge apprécient de tels circuits. Il est primordial que l'enseignant choisisse judicieusement les différentes stations. Les exercices visent à développer différentes capacités physiques (force, vitesse) et/ou coordinatives (équilibre, orientation, etc.). L'aspect performance revêt une importance certaine: exiger tout en encourageant, telle devrait être la devise. Evidemment, le degré de difficulté des jeux doit être adapté à l'âge et au capacité de mouvement (ne pas exagérer) des enfants. Essayer de respecter la cadence. Et ne pas oublier: le plaisir passe avant le drill!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO