Rythme: Rester en mesure

Enfants et adolescents ne sont pas seuls à mésuser du vocabulaire ayant trait au rythme. Enseignants de sport et journalistes sportifs veulent aussi parfois dire autre chose lorsqu'ils s'exclament: «Tu n'es pas en rythme!».

Qui dit...

- Tu n'es pas en mesure
- Il a changé de rythme
- Elle ne suit pas le rythme
- Je suis trop rapide ou trop lent
- Casser le rythme

... pense souvent:

- Tu ne suis pas les temps
- Il est plus rapide ou plus lent
- Elle ne perçoit pas les temps
- Je ne suis plus les temps
- Perturber la fluidité

Pulsation/Temps – la forme rythmique la plus simple

La pulsation divise le temps en périodes égales appelées temps ou beat. Elle peut être considérée comme la forme rythmique la plus simple. Dans ce cahier, la pulsation est à la base des jeux (pour les plus jeunes) et du perfectionnement (sprint en athlétisme). Dans l'off-beat, les accents sont définis entre les temps.

Mesure/Métrique – la durée divisée en plusieurs parties égales

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 2 ou 4 temps) ou impaire (mesure à 3 temps). Les mesures sont souvent associées à des mouvements précis: les mesures impaires convenant, par exemple, plutôt aux rotations autour de l'axe longitudinal (p. ex. valse à 3 temps).

Rythme – le fil rouge du mouvement

Timbres et sons sont formés par différentes périodes, suivant la longueur et les accents des notes. Lorsque nous parlons de structure, nous entendons en fait le «rythme de la musique». Il est alors tout à fait possible, en matière d'éducation motrice, d'associer des timbres et des sons à des mouvements, chaque habileté sportive reposant sur une structure rythmique. L'un des objectifs de l'enseignement du mouvement et de l'entraînement consiste donc à retrouver ces articulations rythmiques pour pouvoir ensuite les transposer à son propre répertoire de mouvements.

Tempo et accents – au coeur du rythme

Le rythme dépend de la vitesse, d'où son intérêt. Les rythmes peuvent être exercés lentement (tempo) et accentués (engagement de force dynamique). Une habileté sportive est maîtrisée à partir du moment où elle peut être exécutée plus ou moins vite et accentuée différemment..

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO