

Chorégrapheur – Deuxième étape: Combinaison

Les mouvements peuvent être combinés simultanément ou successivement. Ces deux approches permettent, d'une part, d'adapter la difficulté des combinaisons en fonction du niveau des apprenants et, d'autre part, de multiplier les possibilités.

Simultanément

Les mouvements sont exécutés en même temps (par ex.: effectuer un déplacement vers le côté en combinant un mouvement des bras).

Successivement

Les mouvements sont exécutés les uns après les autres (par ex.: effectuer d'abord le déplacement vers le côté, puis celui des bras).

Nouvelle combinaison

Les mouvements sont combinés avec d'autres éléments (par ex.: effectuer le déplacement vers le côté avec un autre mouvement des bras).

Vidéo: Marla et Mara réalisent une combinaison de deux mouvements exécutés simultanément (premier passage). Puis, elles démontrent comment simplifier cette combinaison en effectuant les mouvements successivement (deuxième passage). Enfin, elles proposent une nouvelle combinaison (troisième et dernier passage).

Source: Séverine Hessloehl, cheffe de sport J+S Gymnastique et danse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO