

Musique et mouvement: Danser et chorégrapier

La musique et le mouvement sont souvent associés à la danse. Son univers a l'avantage d'être très varié: elle permet de stimuler la créativité tout en se dépensant physiquement; elle peut se pratiquer individuellement, par deux ou en groupe; elle est adaptée à tous les âges; et le grand nombre de musiques différentes garantit des exercices et des chorégraphies diversifiés.



Le développement de nombreuses capacités telles que la coordination motrice, le sens du rythme et l'écoute musicale est favorisé grâce à la danse. Pour aller plus loin dans l'encouragement de l'activité physique avec et par la musique, il est intéressant d'emmener les enfants vers l'apprentissage et surtout la création de chorégraphies. Cette partie a pour objectif de donner les outils nécessaires à l'enseignant pour présenter des chorégraphies aux enfants mais aussi pour les guider afin qu'ils puissent en concevoir eux-mêmes en faisant appel à leur créativité.

Proposer une activité physique en musique aux enfants n'implique pas forcément de faire de la danse ou de créer des chorégraphies. L'enseignant peut utiliser les exercices de ce dossier sans rechercher cette finalité. Cependant, la création d'une chorégraphie est intéressante à plus d'un titre: c'est un but final des différents apprentissages de mouvements en musique, un moyen de développer et d'exprimer la créativité des enfants, qui éprouvent par ailleurs la satisfaction de pouvoir montrer quelque chose de concret à leurs parents et leurs proches. De plus, il est possible d'y associer d'autres activités variées comme la création d'un décor de scène ou d'un costume.

Ce chapitre est divisé en quatre sous-parties:

1. Méthodologie: comment apprendre ou créer une chorégraphie?

2. Exercice préparatoire
3. Création d'une mini-chorégraphie par les enfants
4. Danser en couple: boogie-woogie & rock'n'roll acrobatique

Source: Louise Dafflon, monitrice J+S Danse sportive, enseignante de danse, présidente et responsable des cours du club de rock'n'roll acrobatique et boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO