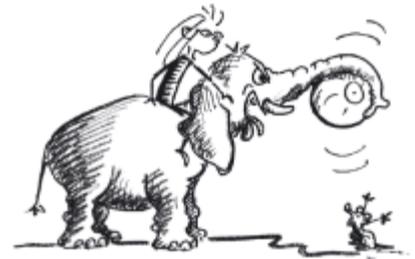


## Rythme – Bases: La souris et l'éléphant

**Au cours de cet exercice, les enfants se familiarisent avec la mesure à quatre temps et ils sont capables d'adapter leur vitesse de déplacement à un rythme donné.**

Se déplacer sans bruit à travers la salle (souris) ou imiter l'éléphant.  
Donner un tempo aux souris; accentuer le premier temps d'une mesure à 4 temps en lançant un ballon lourd par terre (éléphant). Les enfants peuvent petit à petit reproduire le pas de l'éléphant.



**Matériel:** Medecine-ball

---

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**