

# Jeux de mouvement en musique – Coordination: Equilibre

**Au cours de cet exercice, les enfants doivent se déplacer en musique et de différentes manières sur une corde posée au sol.**

L'enseignant joue un morceau qui alterne parties rythmées et sons (frottements). Les enfants se déplacent en équilibre sur la corde posée au sol: rythmé = en avant; frottement = en arrière.

**Musique:** Accompagnement avec un instrument de percussion.



## Variante

Monter sur le banc avec les yeux fermés par exemple.

## Capacités de coordination

Ce sont des acquisitions qui comprennent l'orientation, l'équilibre, la réaction et le rythme. La combinaison de ces capacités permet le développement de deux autres capacités qui représentent vraiment les capacités motrices de l'homme en tant que processus de pilotage, de coordination et de perception.

D'autres combinaisons conduisent à la formation de nouvelles capacités: celles d'enchaîner des mouvements de plus en plus complexes et d'en créer de nouveaux... Pour être plus simple: la capacité d'effectuer simultanément deux choses différentes (ou semblables). Les capacités de coordination se développent de manière optimale dans cette tranche d'âge.

Source: Fred Greder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO