

Jeux de mouvement en musique – Intensité: Course à répétitions

Cet exercice met les enfants sous pression graduelle: ils doivent effectuer un parcours de plus en plus rapidement.

Une phrase musicale de 20 secondes est répétée huit fois. Les élèves effectuent un parcours librement choisi en concordance avec la musique. Pour chaque répétition, les élèves disposent d'un peu moins de temps. Chaque morceau est suivi d'une pause de cinq secondes. Qui réussit à tenir les huit répétitions?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO