

Cahier pratique 47: Rythme

Le rythme est au coeur de chaque mouvement. L'appréhension et l'application de structures dites rythmiques sont l'objectif de l'apprentissage du mouvement. Ce cahier pratique présente une panoplie de jeux et d'exercices sur ce thème.

Les structures rythmiques se retrouvent dans toutes les formes de déplacement: marcher, courir, sautiller, sauter... Fil rouge de nos leçons et de nos entraînements, le rythme peut être la source de nombreux jeux et exercices. Nous avons donc choisi de lui dédier ce cahier pratique (réédition actualisée du n° 2002/1).



Clarification de la terminologie

Souvent prononcés dans l'enseignement du sport ou à l'entraînement, les mots mesure, métrique, temps, beat, rythme ne sont pas toujours utilisés à bon escient. Connaître leur définition exacte est un objectif d'apprentissage en soi que nous allons clarifier dans un premier temps.

La partie suivante aborde le thème du rythme par rapport aux degrés d'enseignement et éclaire les notions les plus courantes. De nombreux jeux adaptés à l'âge sont proposés: pour les degrés préscolaire et inférieur, puis pour les degrés moyen et supérieur. Ils s'orientent vers une approche pluridisciplinaire (musique + sport) de l'enseignement.

A chaque discipline son rythme clé

La dernière partie du cahier pratique met l'accent sur le rythme et sa signification dans les différentes disciplines sportives. On découvre notamment la notion de rythme clé, omniprésent dans chaque discipline sportive, et dont l'entraînement est primordial. L'apprenant se doit d'acquérir les structures rythmiques des mouvements pour pouvoir ensuite les adapter à ses propres modèles de mouvement dans sa discipline sportive.

Notons que, même s'il ne se fait pas toujours consciemment, cet entraînement du rythme est une pratique naturelle courante. Ces exercices visent ainsi à sensibiliser les enseignants et les entraîneurs à l'entraînement du rythme et à leur faire prendre conscience du rythme des mouvements.

[Cahier pratique 47: Rythme](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO