

Rythme – Gymnastique aux agrès: Piste d'agrès

Durant cet exercice, les enfant conçoivent des mouvements en rythme et ils sont capables de s'adapter à un tempo particulier et de répéter et varier les habiletés.

Exécuter le modèle de mouvement en musique sur quatre ou huit temps. Convient notamment les pistes intégrant différentes stations de rotations en avant ou en arrière.



- Effectuer certaines parties d'abord sans accompagnement musical mais avec un accompagnement acoustique. Exemple: «Un-deux-trois-quatre-rou-ler-haut- huit».
- Prendre le tambourin: adapter le tempo aux exercices.

Musique: Rythme lent (50-55 bpm).

Remarque: Le [manuel «Education physique» – volume 4 \(4e à 6e années scolaires\)](#), brochure 3, pages 13 à 16 – propose diverses pistes d'agrès et exercices sur le thème des rotations (en avant et en arrière) à différents agrès.

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