

# Chorégrapheur – Deuxième étape: Variation – Temps

Le temps se définit par la durée nécessaire pour exécuter un mouvement. Voici quelques propositions pour agir sur ce paramètre:

- Modifier la vitesse des mouvements (lentement/rapidement).
- Modifier la vitesse des mouvements en cours d'exécution (accélérer/décélérer).
- Ajouter des pauses entre un ou plusieurs mouvements.
- Varier le rythme d'exécution (vite/vite/lent, lent/vite/vite, lent/lent/lent).

**Vidéo:** Annika varie sa composition initiale (voir «[Créer en écrivant ou en dessinant dans l'espace](#)») en exécutant des mouvements plus lents et d'autres plus rapides, et en ajoutant des pauses.

---

Source: Séverine Hessloehl, cheffe de sport J+S Gymnastique et danse



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**