

# J+S-Kids – Rythmer et danser: Au pays du silence

Cet exercice améliore la perception visuelle des mouvements. Les enfants ont tendance à mieux se concentrer lorsque le silence est de mise.



Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. Le moniteur leur montre différents mouvements et poses. Les enfants l'observent et l'imitent le plus vite possible.

## Variantes

- Courir en avant, de côté, en arrière.
- Sautiller.
- Marcher à quatre pattes, se déplacer comme un crabe.
- Marcher sur la pointe des pieds/ sur les talons.
- Imiter des animaux.
- Accompagner ou guider les mouvements avec des instruments de percussion (p. ex. en jouant du tambourin ou en tapant dans les mains).

## plus difficile

- Expliquer et réaliser des séquences motrices simples et des jeux sans parler.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**