

# Jeux de mouvement en musique – Coordination: Des pieds et des mains

Avec cet exercice, les enfants apprennent à dissocier les parties de leur corps en fonction de longueurs de notes différentes.

**Exemple:**

Son 1  = jambes/bras.

Son 2  = bras/jambes.

Bouger des parties du corps en fonction de deux longueurs de notes différentes. A chaque longueur de note correspond un instrument.


Quand un instrument s'arrête, le mouvement correspondant est aussi stoppé. Plusieurs combinaisons possibles. Introduire de petits agrès.


**Remarque:** Voir jeu 9, CD «Musique et mouvement: Jeux de mouvement pour enfants»

## Variante

### plus difficile

**Exemple:**

Son 1  = jambes

Son 2  = bras ou bras gauche

Son 3  = tête ou bras droit

Bouger des parties du corps en fonction de trois longueurs de notes différentes. A chaque longueur de note correspond un instrument.

Quand un instrument s'arrête, le mouvement correspondant est aussi stoppé. Plusieurs combinaisons possibles. Introduire de petits agrès.

**Remarque:** Voir jeu 10, CD «Musique et mouvement: Jeux de mouvement pour enfants»

## Capacités de coordination

Ce sont des acquisitions qui comprennent l'orientation, l'équilibre, la réaction et le rythme. La combinaison de ces capacités permet le développement de deux autres capacités qui représentent vraiment les

capacités motrices de l'homme en tant que processus de pilotage, de coordination et de perception.

D'autres combinaisons conduisent à la formation de nouvelles capacités: celles d'enchaîner des mouvements de plus en plus complexes et d'en créer de nouveaux... Pour être plus simple: la capacité d'effectuer simultanément deux choses différentes (ou semblables). Les capacités de coordination se développent de manière optimale dans cette tranche d'âge.

---

Source: Fred Greder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**