

Rythme – Stimuler: Jeu polyrythmique

Cet exercice permet aux enfants de créer des séquences motrices adaptées à différents rythmes.



Proposer cinq différents morceaux rythmiques. Pour chacun, trouver un mouvement adapté. Former cinq groupes qui se déplacent selon la musique.

Formes musicales:

- A (avec mélodie)
- B (avec mélodie)
- C (rythme dominant): pour ce rythme, tous doivent trouver un mouvement synchronisé.

Rythmes – A – B – C – A – B – C.

Variante

Les morceaux rythmiques séparés peuvent être repris par chaque groupe.

Musique: CD «Jeux de mouvement en musique», jeu 1, OFSPO/Sport des adultes.

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