

## Rythme – Stimuler: Phrases rythmées

Durant cet exercice, les enfants se représentent mentalement le mouvement (pendant la pause) avant son exécution. Ils acquièrent ainsi le sens de la longueur du déroulement moteur.



Ecouter un rythme donné. S'ensuivent une petite pause, puis une nouvelle séquence avec le même rythme. Pendant la pause, les élèves se déplacent selon le rythme qu'ils ont mémorisé. L'interruption leur permet donc de se forger une représentation mentale.

### Variante

Travailler avec des feuilles de solfège.

**Musique:** Le rythme est donné par l'enseignant.

Variante: CD 6 «Musique et mouvement », jeu 8, OFSPO.

---

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**