

Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Prendre conscience de son corps et produire un effet par le mouvement

Les enfants et les jeunes se tiennent droits et maîtrisent le jeu subtil entre la perception du corps et son engagement à dessein. Ils connaissent et respectent leurs limites physiques, tout en les repoussant prudemment. Ils associent des mouvements du corps tout entier, prennent conscience d'une ou de plusieurs parties de leur corps, qu'ils peuvent contracter ou relâcher isolément. En déterminant eux-mêmes leurs attitudes et mouvements, les enfants et les jeunes produisent un effet sur le public, qui interprète ce qu'il voit comme une histoire qu'on lui raconte.

Formes d'entraînement

Pour développer les formes caractéristiques, les formes d'entraînement mentionnées ci-dessous t'aideront. Tu trouveras d'autres indications sous Détails.

Jeu de miroir



Les enfants et les jeunes se tiennent deux par deux, face à face. L'un-e bouge et l'autre joue son reflet dans le miroir, reproduisant les mouvements aussi simultanément que possible.

Détails

Focus

Prendre conscience des différentes parties de son corps et de celui des autres; être capable de les nommer.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Indiquer une partie du corps que les gymnastes doivent aller toucher au signal chez les autres membres du groupe (-)
- Indiquer trois parties du corps, demander aux participants de créer un enchaînement à réaliser devant le miroir (+)

Remarques

Aborde, avant l'exercice, le thème des contacts physiques et fixe des règles avec les enfants ainsi que les jeunes pour assurer le bien-être et la sécurité de tous.

Siamois



Les enfants et les jeunes se mettent deux par deux et définissent un point de contact, par exemple la main de l'un-e posée sur le dos de l'autre. Sans jamais rompre ce contact, ils improvisent des mouvements sur la musique, créant ainsi de nouveaux modèles de mouvements.

Détails

Focus

Apprendre à trouver des solutions créatives, individuellement ou à deux, pour produire un effet par le mouvement de son corps; prendre pleinement conscience de ce dernier.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Bouger librement et individuellement sur la musique et, au signal donné, toucher le sol avec une partie du corps prédéfinie; chercher des solutions créatives pour proposer deux positions avec chaque partie du corps (-)
- Former des groupes de trois à cinq personnes: toucher au moins une autre personne en décidant avec quelles parties du corps le contact se fait; créer une suite de mouvements sans rompre les points de contact (+)

Remarques

La confiance qui règne au sein du groupe constitue la base de cette improvisation. Si un membre du groupe réagit au contact physique avec hésitation, prends au sérieux ses émotions. Il vaut la peine de fixer des règles avant d'effectuer l'exercice pour garantir le bien-être et la sécurité de tous.

Matériel

- Musique

Voyage corporel



Les enfants et les jeunes se couchent sur le sol et se concentrent sur les parties de leur corps qui touchent le sol. Ils changent ensuite de position et se concentrent à nouveau sur les parties qui touchent le sol.

Détails

Focus

Les enfants et les jeunes apprennent à percevoir pleinement les parties de leur corps.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Donner pour consigne de passer en revue le corps tout entier et d'essayer de détendre chaque muscle (-)
- S'imaginer un élément ou une suite de mouvements, puis l'exécuter; essayer de ressentir précisément ce qui se passe dans quelle partie du corps (+)

Remarques

Les enfants et les jeunes vivent différemment ce voyage corporel en fonction de leur niveau et de leur âge, et tes consignes changent aussi (tu adaptes les images que tu donnes). Cet exercice se prête bien à l'introduction d'une leçon ou au retour au calme.

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO