

Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Composer des suites de mouvements variées

Les enfants et les jeunes associent divers mouvements pour créer une suite de mouvements, qu'ils peuvent ensuite développer, varier, compléter ou combiner avec d'autres. Ils improvisent ou composent de nouvelles suites de mouvements sur cette base. Ce faisant, ils travaillent intensivement leurs mouvements en tenant compte des trois paramètres (temps, espace, force). L'espace se réfère aux orientations, directions, trajectoires et plans ainsi qu'aux amplitudes des mouvements. Le temps se définit par la durée nécessaire pour exécuter un mouvement. Dernière composante, la force influence les changements de tension dans le corps qui sont nécessaires à la réalisation du mouvement. Un même mouvement effectué avec plus ou moins de force produira des effets différents.



Formes d'entraînement

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

Palette de couleurs



Distribue aux participants différents points ou objets de couleur, chaque couleur représentant un mouvement (p. ex. pas, ondulation, rotation). Au sein de petits groupes, les participants déterminent l'ordre des couleurs et donc des mouvements. Après s'être exercés, ils varient l'enchaînement.

Détails

Focus

Apprendre à créer des suites de mouvements structurées et à y ajouter ses propres mouvements.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Imposer l'ordre des exercices, utiliser moins de couleurs (-)
- Compléter avec ses propres mouvements ou compléter l'enchaînement en y ajoutant des dimensions d'espace, de temps et de force (+)
- Mélanger les couleurs: compléter un saut de galop (bleu) avec un cercle de bras (blanc), ce qui donne un saut de galop réalisé tout en exécutant un cercle de bras (+)

Matériel

- Morceaux de mousse ou de feutrine de différentes couleurs, dés ou autres objets colorés (cerceaux, cordes, sautoirs)

Variations dans l'espace



Le groupe exerce une courte suite de mouvements. Il se divise ensuite en petits groupes. Chaque groupe modifie alors l'enchaînement en suivant tes directives et présente la nouvelle suite de mouvements à tout le monde.

Détails

Focus

Être capable de modifier une suite de mouvements dans l'espace, de la compléter par d'autres mouvements et de changer la formation.

Exemples de tâches

- Effectuer des pas dans différentes directions.
- Intégrer des changements de direction.
- Effectuer un saut dans les airs au cours de l'enchaînement.
- Toucher le sol pendant l'enchaînement.
- Changer les positions/configurations du groupe (créer des formations).

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Donner, pour chaque tâche, deux ou trois exemples parmi lesquels les petits groupes en choisissent un à réaliser (-)
- Présenter l'exercice comme un concours où le but est de changer le plus de choses possible pour gagner (+)

Remarques

Propose une alternative: organise l'exercice par postes et attribue une tâche à chaque poste. À la fin, tous les participants doivent avoir rempli la totalité des tâches.

Matériel

- Descriptifs des tâches
 - Éventuellement musique pour la suite de mouvements
-

Dynamo



Les enfants et les jeunes apprennent une séquence de mouvements. Ils la modifient ensuite de deux manières différentes. **Durée:** Les enfants et les jeunes dansent une fois le plus vite possible, puis tout doucement. Ils donnent un nouveau rythme à la séquence de mouvements. **Intensité:** Varier la qualité des mouvements et la force mise.

Détails

Focus

Les enfants et les jeunes sont capables de proposer des variations de la vitesse et de l'intensité d'une séquence de mouvements.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Imposer les changements (-)
- Adapter la séquence de mouvements à un nouveau style musical (+)

Matériel

- Musique avec différentes propriétés
-
-

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO