

# Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Interpréter la musique en laissant libre cours à son imagination

Les enfants et les jeunes s'expriment par les mouvements de leur corps, par leur gestuelle et leurs mimiques, seuls ou ensemble sur de la musique. Les enchaînements peuvent être spontanés ou prédéfinis. Le caractère ou le tempo de la musique suscitent des émotions et sont interprétés individuellement selon l'imagination de chacun. La musique peut augmenter ou diminuer la tension et laisser s'exprimer des sentiments. Les enfants et les jeunes peuvent se servir activement de la musique comme support de leur chorégraphie ou la laisser produire son effet en bruit de fond.



## Formes d'entraînement

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

## Danse des mots



Deux ou trois mots récurrents d'une chanson servent de mots-clés. Détermine les mouvements correspondants. Indique en consigne des manières de se déplacer ou laisse les participants bouger librement dans la salle jusqu'à ce qu'ils entendent les mots-clés. Ils exécutent alors les mouvements prédéfinis. Exemple pour «Encore un matin» de Jean-Jacques Goldman: mouvement de bras sur le mot «matin», saut de galop sur le mot «rien» et rotation sur le mot «main».

### Détails

#### Focus

Être capable d'interpréter différents accents d'une musique qui apparaissent dans un morceau de musique.

#### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Définir moins de mots-clés (-)
- Définir davantage de mots-clés ou choisir un morceau de musique plus difficile, où les accents et mélodies servent de mots-clés (+)

#### Remarques

Si les enfants et les jeunes connaissent la chanson, l'exercice est plus facile.

#### Matériel

- Musique

## Danse de caractère



Danse avec les enfants et les jeunes une suite de mouvements de 4 × 8 temps, sur trois morceaux différents. Les enfants et les jeunes interprètent librement la musique. Discutez ensuite en groupe du caractère et de l'expression des différents morceaux, ainsi que de l'interprétation avant de mettre en oeuvre ce dont vous avez parlé.

### Détails

#### Focus

Être capable de danser une suite de mouvements sur différents morceaux de musique avec la forme d'expression appropriée.

#### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Travailler avec des contrastes faciles à réaliser (p. ex. triste/joyeux)(-)
- Intégrer différentes formes d'expression dans une même suite de mouvements (changement rapide d'expression)(+)

#### Remarques

Pour faciliter l'exécution, tu peux indiquer que la musique raconte une histoire et que les participants incarnent le personnage principal avec différentes émotions. Définis clairement quand les 4 × 8 temps commencent.

## Matériel

- Cartes avec des formes d'expression ou des émotions
- Musique (adapte ton choix à ton groupe)

## Sentir le pouls de la musique



Les enfants et les jeunes se déplacent librement dans la salle au rythme de la musique. Pour soutenir le rythme, tu peux utiliser une baguette de tambour, un tambourin ou tout objet similaire. Les enfants et les jeunes doivent identifier le début de la mesure. Sur le premier temps, ils frappent dans leurs mains. D'autres actions sont possibles, comme un changement de direction, une rotation ou un claquement de doigts.

## Détails

### Focus

Les enfants et les jeunes apprennent à bouger sur le rythme de la musique et à identifier le début d'une mesure.

### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Choisir une compilation musicale de huit temps forts et de huit temps faibles; se déplacer sur les temps forts et s'immobiliser quand la musique baisse (-)
- Souligner les temps faibles en faisant un mouvement défini (+)

## Remarques

Adapte le volume de la musique de sorte que tes consignes restent compréhensibles.

## Matériel

- Instruments à percussion
  - Musique (tempo différents)
- 
- 

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**