

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interpréter la musique avec expressivité et créativité – Créer sa propre chorégraphie

Les gymnastes créent une chorégraphie sur de la musique, seul ou en petits groupes.



Choisis une musique sur laquelle les gymnastes devront inventer une chorégraphie de 30 secondes environ. Discute avec elles des accents qu’on entend dans la musique et qu’elles peuvent renforcer et illustrer, ou de l’expression du visage et des mimiques qui souligneraient l’ambiance de la musique.

Variantes

- Imposer des mouvements précis (à réaliser avec son corps ou avec l’engin)

Erleichtern

- Exécuter sans engin à main

Erschweren

- Faire l'exercice avec un engin
- Chorégrapheur en petits groupes

Remarque: Filme les gymnastes et montre-leur la vidéo. Qu'en pensent-elles? Ont-elles réussi à interpréter la musique avec expressivité et créativité? Reconnaisent-elles les expressions du visage qu'elles souhaitent avoir? Auparavant, demande-leur leur accord et n'utilise les enregistrements qu'à des fins d'apprentissage.

Utilise la musique que vous avez choisie pour l'exercice d'une gymnaste en compétition. Reprends certains mouvements de la chorégraphie que la gymnaste réalisera en compétition de manière à l'intégrer dans cet exercice.

Matériel: Musique, objets et engins à main, tablette ou smartphone

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO