

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interpréter la musique avec expressivité et créativité – Le calme et la tempête

Les gymnastes sont capable de distinguer divers rythmes et d’adapter ses mouvements.



Choisis deux morceaux de musique qui se distinguent bien par leur rythme et leur caractère (lent et doux vs. rapide et fort).

Les gymnastes évoluent au rythme de la musique lente et essaient dans un premier temps de bouger les bras, puis tout le corps, en harmonie. Tu peux faire des propositions de mouvements en les illustrant par des images parlantes (p. ex. grand comme un éléphant, petit comme une souris, souple comme un chat).

Les gymnastes réalisent ensuite des mouvements avec un objet léger (p. ex. un foulard) dans la main pour souligner la douceur et la lenteur de la musique, et inventent d’autres mouvements en laissant libre cours à leur créativité.

Pour évoluer sur la musique rapide, les gymnastes prennent un objet rigide (p. ex. un témoin de relais), qui souligne la rapidité du rythme et son côté bruyant, et essaient de bouger en s’alignant sur les caractéristiques de la musique.

Variantes

plus facile

- Imposer des mouvements

plus difficile

- Intégrer des changements dynamiques de musique
- Au lieu d'un foulard ou d'un témoin, choisir un engin propre à la gymnastique rythmique

Remarque: Il est important que chacune puisse s'exprimer individuellement. Donne à tes gymnastes la liberté de bouger en fonction de leur propre répertoire de mouvements.

Si les gymnastes ont honte de bouger sur la musique et de s'exprimer par ce biais, elles peuvent fermer les yeux. Utilise de la musique lente et mets suffisamment de place à disposition des gymnastes pour bouger.

Matériel: Musique, foulards, témoins

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO