

Jeux de mouvement

en musique

mobile
cahier pratique

48

6|08 OFSPO & ASEP



Dès que la musique résonne, les enfants se mettent naturellement à bouger. Ce cahier pratique donne des idées pour stimuler leur fantaisie et leur créativité et les encourager à se déployer en toute liberté.

Fred Greder

Rédaction: Francesco Di Potenza

Traduction: Véronique Keim

Graphisme: Monique Marzo; dessins: Leo Kühne

► La musique et le mouvement appartiennent au rayon d'action et d'expression des enfants. A travers la musique et le mouvement, l'enfant entre en interaction avec son environnement social et matériel, il reconnaît ses règles et leur légitimité. Au moyen de son corps, il expérimente des éléments importants pour la construction de sa personne.

Processus mentaux et psychiques

Pensée, gestion, action, perception et mouvement sont indissociables et s'influencent mutuellement. Les enfants perçoivent les impressions sensorielles avec le corps entier et expriment leurs sentiments dans le mouvement. Leur sensibilité émotionnelle peut être fortement influencée par la musique et le mouvement. Le terme «psychomotricité» illustre cette relation étroite entre les processus corporels moteurs et les processus mentaux et psychiques.

Les jeux de mouvement en musique sont applicables à tout âge. Ils accordent une grande marge de manœuvre et facilitent les expériences motrices spontanées. La première partie du cahier s'intéresse aux enfants de 5 à

7 ans, tandis que la seconde concerne plutôt les jeunes de 8 à 10 ans. La structure est similaire pour les deux groupes cibles, avec pour chacun d'eux également des éléments orientés vers la performance.

Espace libre à profusion

Chaque exercice est accompagné de suggestions destinées à développer votre fantaisie et celle des enfants. Le recueil d'exercices adaptés selon l'âge se base sur les deux CD «Musique et mouvement n° 7 – Jeux de mouvement pour enfants», que complète judicieusement ce cahier pratique.

Un autre complément précieux est le cahier pratique «Rythme». Il pose les bases de la formation rythmique et propose un entraînement du rythme spécifique aux disciplines sportives. Idéal pour les enfants, mais également pour les adolescents et les adultes. //

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Le jour et la nuit

► Une entrée dans le monde des différences en adéquation avec l'âge: les enfants sont invités à se mouvoir en jouant sur les contrastes. Le degré de difficulté est facilement modulable.



Tempo

Quoi? Alternance d'un tempo rapide et d'un tempo plus lent.

Comment? L'enseignant répartit les tâches motrices sur le thème lent/rapide. L'exercice peut être effectué avec ou sans matériel. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 1, OFSPO.

Décibels

Quoi? Alternance d'une musique forte et d'une mélodie plus douce.

Comment? L'enseignant propose différentes tâches motrices selon l'intensité de la musique. Avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 2, OFSPO.

Clair-obscur

Quoi? Alternance d'une musique avec des sons aigus et d'une musique plus sombre, plus profonde.

Comment? L'enseignant propose différentes tâches motrices selon le thème clair/sombre. Avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 3, OFSPO.

Répertoire d'exercices

► De nombreux exercices ont été sciemment omis dans ce cahier. Le but: faire appel à la fantaisie des enseignants. Prenons un exemple: le thème de la musique claire/sombre. Il est possible d'alterner des formes de jeu (clair, jeux de poursuite) et des formes de mouvement sur place (sombre, jeu de poursuite à quatre pattes). Pour le thème contraste (rythmique/lyrique), des exercices entraînant les capacités conditionnelles et coordinatives peuvent être combinés à des exerci-

ces techniques (p.ex. en football: passes en alternance des pieds et de la tête). Il est important que les enseignants ne fixent pas de limites à leur fantaisie et qu'ils trouvent des formes d'exercices adaptées au thème de la leçon ou à la discipline sportive.

Opéra ou électro?

Quoi? Alternance d'une musique bien rythmée et d'une mélodie aux accents plutôt lyriques.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices différentes selon la dominante lyrique ou rythmique. Avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 4, OFSPO.



Caractère I

Quoi? Alternance d'une musique bien réglée (ordre) et d'une musique irrégulière (chaos).

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices différentes selon la dominante ordre ou chaos. Avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 5, OFSPO.

Caractère II

Quoi? Alternance permanente de deux caractères: pointu – rond, court – long, dur – doux.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices différentes selon les contrastes. Avec ou sans accessoire. CD 2 «Musique et mouvement», jeu 10, OFSPO.

Cadences

Quoi? Alternance d'une mesure binaire ($\frac{4}{4}$) et d'une mesure ternaire ($\frac{3}{4}$).

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices différentes selon le thème binaire/ternaire. Avec ou sans accessoire. CD 2 «Musique et mouvement», jeu 9, OFSPO.

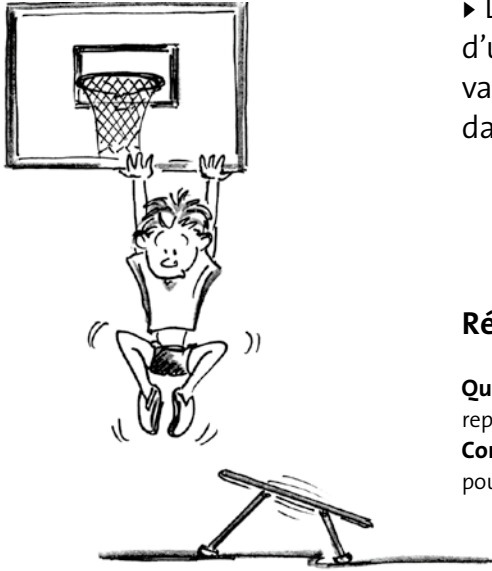


Libre choix

► La musique peut être utilisée sous une forme élémentaire ou «médiale». Par musique élémentaire, on entend: gestuelle sonore (voix, corps), instruments simples (percussions), piano, clavier, etc. Pourquoi ne pas employer aussi des instruments bricolés, des ustensiles du quotidien, des petits accessoires (massues, balles, etc.)?

La musique «médiale», quant à elle, comprend l'utilisation de supports tels que CD, MP3, cassettes, etc.

Assurer les bases



► La formation des capacités de coordination constitue les fondements d'un développement moteur sain. Pour y parvenir, rien de tel que de varier les formes d'exercices et de laisser les enfants amener leurs idées dans les séquences de jeu.

Réaction

Quoi? Le morceau de musique est interrompu à dix reprises.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices pour les pauses. Exemples: quand la musique s'arrête,

il crie «bois!» Les enfants doivent alors toucher le plus vite possible du bois (banc, espaliers, etc.). Avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 6, OFSPO.

Silence on tourne!

Quoi? La musique est interrompue à douze reprises. Durant les arrêts, un des trois bruits choisis résonne.

- a) Cloche
- b) Fouet
- c) Klaxon

Comment? A chaque bruit correspond une tâche motrice: s'immobiliser, se coucher, toucher une partie du corps ou un objet, etc. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 7, OFSPO.



Ménagerie

Quoi? Le morceau de musique comprend quatre parties distinctes en alternance.

- a) Sautiller
- b) Sauter légèrement
- c) Sauter lourdement
- d) Marcher à pas feutrés

Comment? Les enfants imitent un animal pour chaque partie. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 8, OFSPO.

Capacités de coordination

► Ce sont des acquisitions qui comprennent l'orientation, l'équilibre, la réaction et le rythme. La combinaison de ces capacités permet le développement de deux autres capacités qui représentent vraiment les capacités motrices de l'homme en tant que processus de pilotage,

de coordination et de perception. D'autres combinaisons conduisent à la formation de nouvelles capacités: celles d'enchaîner des mouvements de plus en plus complexes et d'en créer de nouveaux... Pour être plus sim-

ple: la capacité d'effectuer simultanément deux choses différentes (ou semblables). Les capacités de coordination se développent de manière optimale dans cette tranche d'âge.

Concours hippique

Quoi? Les enfants exercent différents rythmes en imitant les déplacements des chevaux.

Pas ♩ ♩

Trot ♩ ♩ ♩ ♩

Galop ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩

Comment? L'enseignant reproduit avec le tambourin le pas, le trot et le galop en variant les tempi. Les enfants reconnaissent le rythme et reproduisent le mode de déplacement.



- Les enfants accompagnent eux-mêmes le mouvement.
- Par deux, ils s'imposent à tour de rôle un mode de déplacement.
- Ils soutiennent les mouvements en déclamant des vers.

Des pieds et des mains

Quoi? Bouger des parties du corps en fonction de deux longueurs de notes différentes. A chaque longueur de note correspond un instrument.

Exemple:

Son 1 ♩ ♩ = jambes/bras.

Son 2 ♩ ♩ ♩ ♩ = bras/jambes.

Comment? Quand un instrument s'arrête, le mouvement correspondant est aussi stoppé. Plusieurs combinaisons possibles. Introduire de petits agrès. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 9, OFSPO.



Pantin

Quoi? Bouger des parties du corps en fonction de trois longueurs de notes différentes. A chaque longueur de note correspond un instrument.

Exemple:

Son 1 ♩ ♩ = jambes

Son 2 ♩ ♩ ♩ ♩ = bras ou bras gauche

Son 3 ○ = tête ou bras droit

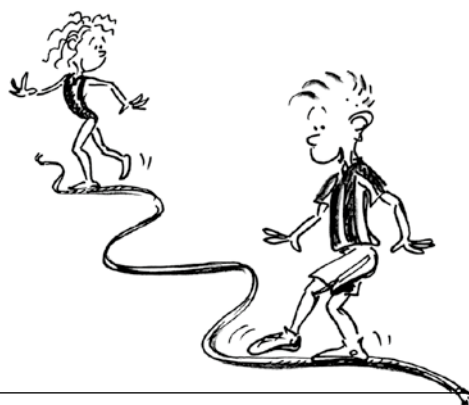
Comment? Quand un instrument s'arrête, le mouvement correspondant est aussi stoppé. Plusieurs combinaisons possibles. Introduire de petits agrès. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 10, OFSPO.

Equilibre

Quoi? L'enseignant joue un morceau qui alterne parties rythmées et sons (frottements). Les enfants se déplacent en équilibre sur la corde posée au sol: rythmé = en avant; frottement = en arrière.

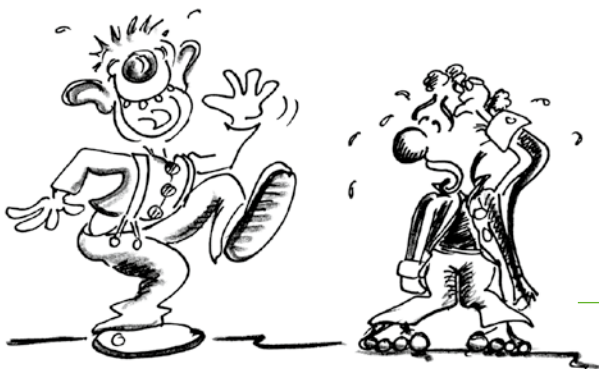
Comment? Accompagnement avec un instrument de percussion.

Variante: monter sur le banc avec les yeux fermés par exemple.



Clowns, sorcières et animaux

► Se glisser dans différents rôles – un jeu d'enfants à proprement parler. Tout petit, l'enfant apprend par imitation. S'il est bien aiguillé, il améliorera sa capacité de compréhension et sa faculté à réagir rapidement à des tâches diversifiées.



Clowns

Quoi? Pour entrer en matière, imiter différents clowns (triste, heureux, taquin, etc.).

Comment? Se mouvoir sur place ou dans l'espace à disposition. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 11, OFSPO.

Variante: encourager les enfants à développer leurs propres figures. Quelles associations la musique induit-elle chez eux?

Éléments naturels

Quoi? Eau et air se font entendre. Les élèves essaient de représenter ces deux éléments.

Comment? Mouvements libres sur place ou en déplacement. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 12, OFSPO.

Festival de sons

Quoi? Imiter quatre sons qui se succèdent de manière aléatoire.

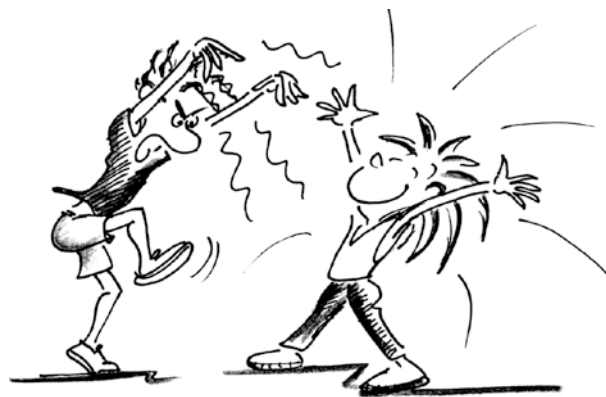
Comment? Bouger sur place ou se déplacer librement dans la salle. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 13, OFSPO.

- Bruit A: cloche
- Bruit B: klaxon

■ Bruit C: cravache

■ Bruit D: sifflet

Variante: réagir avec des modes de déplacement, des changements de direction, des postures, etc.



Temps changeant

Quoi? Orage, tempête, soleil se succèdent durant la journée. Les enfants imitent les caprices de la météo selon leurs idées.

Comment? Réagir avec des modes de déplacement, des changements de direction, des postures, etc. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 14, OFSPO.

Valoriser les différences

► Imiter des mouvements n'a pas pour objectif de reproduire simplement ce que l'on voit, mais véritablement d'apprendre un déroulement moteur. L'enfant doit pouvoir adapter les mouvements observés à

son propre corps et trouver l'expression qui lui convient. L'enseignant ne vise donc pas à imposer une «technique de mouvement» à l'enfant, mais il doit lui laisser assez de champ libre pour qu'il puisse donner une interprétation personnelle de la tâche motrice.



Bal des sorcières

Quoi? Interpréter une petite danse des sorcières.

Comment? En alternance, bouger vite, lentement, fort, doucement. Déplacements libres. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 11, OFSPO.



Cortège

Quoi? Quatre animaux différents (éléphant, singe, serpent, cheval) se succèdent aléatoirement.

Comment? CD «Jeux de mouvements en musique», jeu 5, Verlag Ingold, Herzogenbuchsee.

Nains et géants

Quoi? Interprétation en mouvement des notions grand/petit.

Comment? Grand = beaucoup d'instruments, petit = peu d'instruments. CD «Jeux de mouvements en musique», jeu 6, Verlag Ingold, Herzogenbuchsee.

Entre chien et loup

Quoi? Alternance de deux séquences musicales sur le thème jour/nuit.

Comment? Jour = sautillant, dansant, bruit. Nuit = souple, rond, mystique, calme. CD «Jeux de mouvements en musique», jeu 7, Verlag Ingold, Herzogenbuchsee.

Polyphonie

Quoi? Différents instruments s'accaparent certaines formes ou identités: cercle, triangle, éléphant, grenouille, oiseau, etc.

Comment? Les enfants imitent seuls ou en groupes des formes ou des animaux. Cercle = 1 son; triangle = 3 sons; rectangle = 4 sons; éléphant = timbale; grenouille = tambour; oiseau = flûte; etc. Le jeu peut être enrichi de nombreux autres sons et bruits.





Un pas plus loin

► Les jeux de contrastes conviennent bien aux enfants de cet âge. Ils offrent une grande marge d'interprétation. Diverses formes d'exercices avec ou sans accessoire, des éléments techniques, orientés vers la performance ou encore vers la créativité peuvent être intégrés.

Tempo

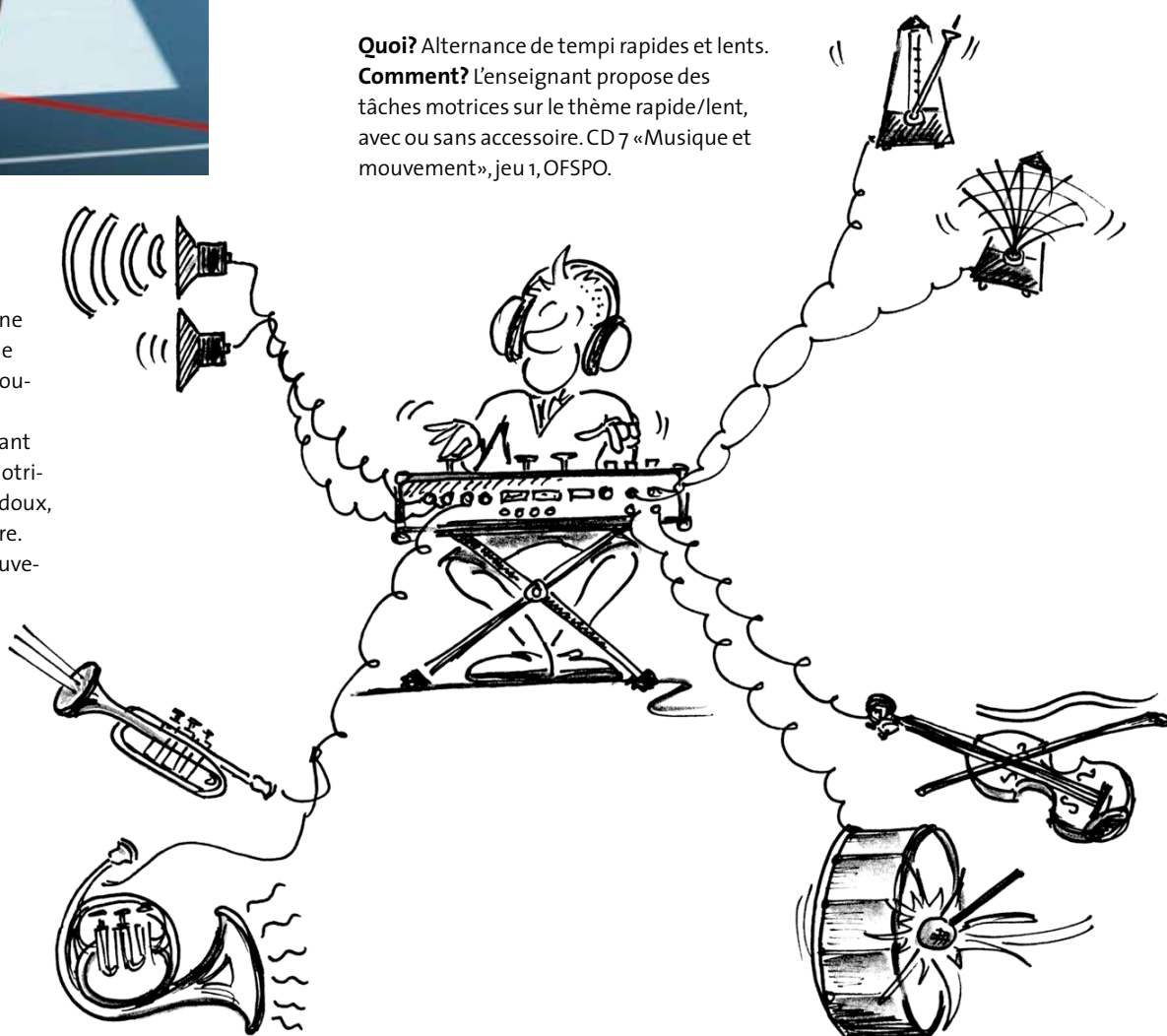
Quoi? Alternance de tempi rapides et lents.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices sur le thème rapide/lent, avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 1, OFSPO.

Dynamique

Quoi? Alternance d'une musique forte et d'une musique jouée plus doucement.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices sur le thème fort/doux, avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 2, OFSPO.



Instrumentation

Quoi? Alternance d'une musique claire (haute) et retentissante et d'une musique sombre (basse).

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices sur le thème clair/obscur, avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 4, OFSPO.

Opéra-rock

Quoi? Alternance d'une musique à dominante rythmique et d'une musique aux accents lyriques.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices sur le thème rythmique/lyrique, avec ou sans accessoire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 3, OFSPO.

Articulations

Quoi? Succession de plusieurs mélodies à caractère différent.

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices différentes sur les thèmes:

- a) Pointu, court, léger
- b) Large, soutenu, lourd
- c) Fluide, rond, moelleux
- d) Accentuations (2 et 4) offbeat

CD «Jeu de mouvement en musique», jeu 29, OFSPO/Sport des adultes.

Expériences porteuses

► Les jeux de mouvement en musique sont applicables dans le quotidien scolaire (pauses actives par ex.) sans grande préparation ni installation. Manque de motivation, attention défaillante, fatigue touchent les enfants à un moment de la journée. Un morceau de musique éveille la fantaisie et la créativité, sollicite les capacités motrices, sensorielles et affectives.

Les jeux de mouvement stimulent à cet âge également les capacités coordinatives et conditionnelles en proposant des expériences motrices intensives. Ces situations non verbales permettent aussi d'évoluer sans peur ni pression du résultat et d'accumuler ainsi des expériences motrices positives.

De l'ordre!

Quoi? Alternance d'une musique régulière (ordre) et irrégulière (chaos).

Comment? L'enseignant propose des tâches motrices différentes sur le thème ordre/chaos. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 5, OFSPO.



Tout, vraiment
tout pour les
jeux de mouvement


alder + eisenhut

Toujours plus agile

► Réagir à la musique, aux sons, aux bruits et en proposer une interprétation demandent une concentration maximale. Les enfants expérimentent seuls et en groupe les différents modes de déplacement.

Duos magiques

Quoi? Des tapis ou des cerceaux sont répartis dans la salle. Les enfants se déplacent librement et entrent en contact à un moment donné avec un camarade.

Comment? La musique s'interrompt à huit reprises. A chaque arrêt, les duos se forment sur un tapis ou dans un cerceau et se mettent à bouger ensemble. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 5, OFSPO.

Exemple: trois instruments (aux sons différents) indiquent combien de fois les mains, les jambes, la tête doivent toucher le sol.

a) Timbale = jambes

b) Bois = mains

c) Crécelle = tête

Balance

Quoi? Les enfants se tiennent en équilibre sur une jambe.

Comment? La musique joue des notes ascendantes et descendantes. Les enfants interprètent ces variations sans quitter leur place. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 9, OFSPO.

Remarque: changer de jambe de temps en temps.

Evolution: choisir des supports différents (tapis, chapeaux mexicains, etc.).

Au cœur du rythme

Quoi? Chaque instrument de musique est rattaché à une partie corporelle. Possibilité d'utiliser des accessoires (balle, massue, etc.). Se déplacer librement dans la salle.

Comment? Deux instruments avec des sons différents reproduisent la pulsation ou le rythme. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 6, OFSPO.

Pulsation = 

Rythme = 

a) Jambes/bras

b) Jambes/tête – bras/tête

c) Bras droit/bras gauche

Exemple: timbale = jambes / claves = bras

Remarque: pulsation et rythme peuvent aussi modifier l'instrument ou l'arrêter.

Défilé

Quoi? Différentes parties du corps sont rattachées à un tempo (évent. avec accessoire). Déplacement libre dans l'espace.

Comment? Trois tempi différents déterminent la partie du corps qui entre en mouvement. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 7, OFSPO.

♪ ♪ = timbale = jambes
 ♪ ♪ ♪ ♪ = claves = bras
 ○ = cymbales = tête

Remarque: varier la répartition des tempi.



A perdre la boule

Quoi? Différentes parties du corps sont rattachées à un tempo (évent. avec accessoire). Déplacement libre dans l'espace.

Comment? Quatre tempi différents déterminent la partie du corps qui entre en mouvement. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 8, OFSPO.

♪ ♪ = timbales = jambes
 ♪ ♪ ♪ ♪ = bois = 1^{er} bras (gauche ou droit)
 ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ = tambour à cymbales = 2^e bras (gauche ou droit)
 ○ = cymbales = tête

Remarque: varier la répartition des tempi.



Des bases solides

► Une bonne coordination ne s'avère pas seulement déterminante pour atteindre un bon niveau sportif. Celui qui améliore et maintient son adresse par des exercices réguliers réduit aussi fortement le risque d'accidents. Une raison suffisante pour entraîner ces aspects dès le plus jeune âge («l'enfance est l'âge d'or de l'apprentissage des capacités de coordination») et de poursuivre leur sollicitation jusqu'à un âge avancé. Les exercices présentés développent l'indépendance des membres: la base d'un travail coorditatif!



Haut les cœurs!

► Place à la condition physique! La performance se profile aux avant-postes dans les exercices suivants. Pour cela, il est important de rester dans le rythme de la musique et de distinguer les phases de travail et de repos.

Crescendo

Quoi? Augmenter l'intensité d'une tâche motrice (p. ex. courir dans la salle, à quatre pattes, sur place, etc.).

Comment? Le tempo de départ est plutôt lent et augmente peu à peu. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 10, OFSPO.

Course à répétitions

Quoi? Une phrase musicale de 20 secondes est répétée huit fois. Les élèves effectuent un parcours librement choisi en concordance avec la musique.

Comment? Pour chaque répétition, les élèves disposent d'un peu moins de temps. Chaque morceau est suivi d'une pause de cinq secondes. Qui réussit à tenir les huit répétitions? CD 7 «Musique et mouvement», jeu 11a, OFSPO.



Parcours d'obstacles

Quoi? Une phrase musicale de 15 secondes est répétée dix fois. Les élèves se déplacent sur un parcours parsemé d'obstacles (bancs, caissons, tapis, etc.).

Comment? Pour chaque répétition, les élèves disposent d'un peu moins de temps. Chaque morceau est suivi d'une pause de dix secondes. Qui réussit à tenir les dix répétitions? CD 7 «Musique et mouvement», jeu 11b, OFSPO.

Travaux d'Hercule

Quoi? Trois sons différents, présentés au préalable aux élèves, se répètent plusieurs fois durant le morceau de musique, en alternance.

Comment? Les modes de déplacement, manières de porter les engins, trajectoires, exercices techniques, etc. sont attribués à chaque son. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 12, OFSPO.

Exemple:

Son A = instruments à peau = courir ou faire rebondir une balle en équilibre sur une jambe

Son B = instruments en bois = marcher à quatre pattes ou balle aux pieds.

Son C = instruments de percussion = sur une jambe, à quatre pattes à l'envers ou maintenir une balle en équilibre sur le buste.

Circuit

Quoi? Elaborer un parcours selon un thème défini (renforcement, adresse, etc.). Respecter les deux phases distinctes (musique pour les exercices, musique pour la pause).

Comment? Le choix des exercices et leur forme d'exécution sont adaptés au genre de circuit (technique, performance, etc.). Plusieurs passages possibles. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 13a/b, OFSPO.

Variante A

6 stations

Durée du travail = 45 sec.

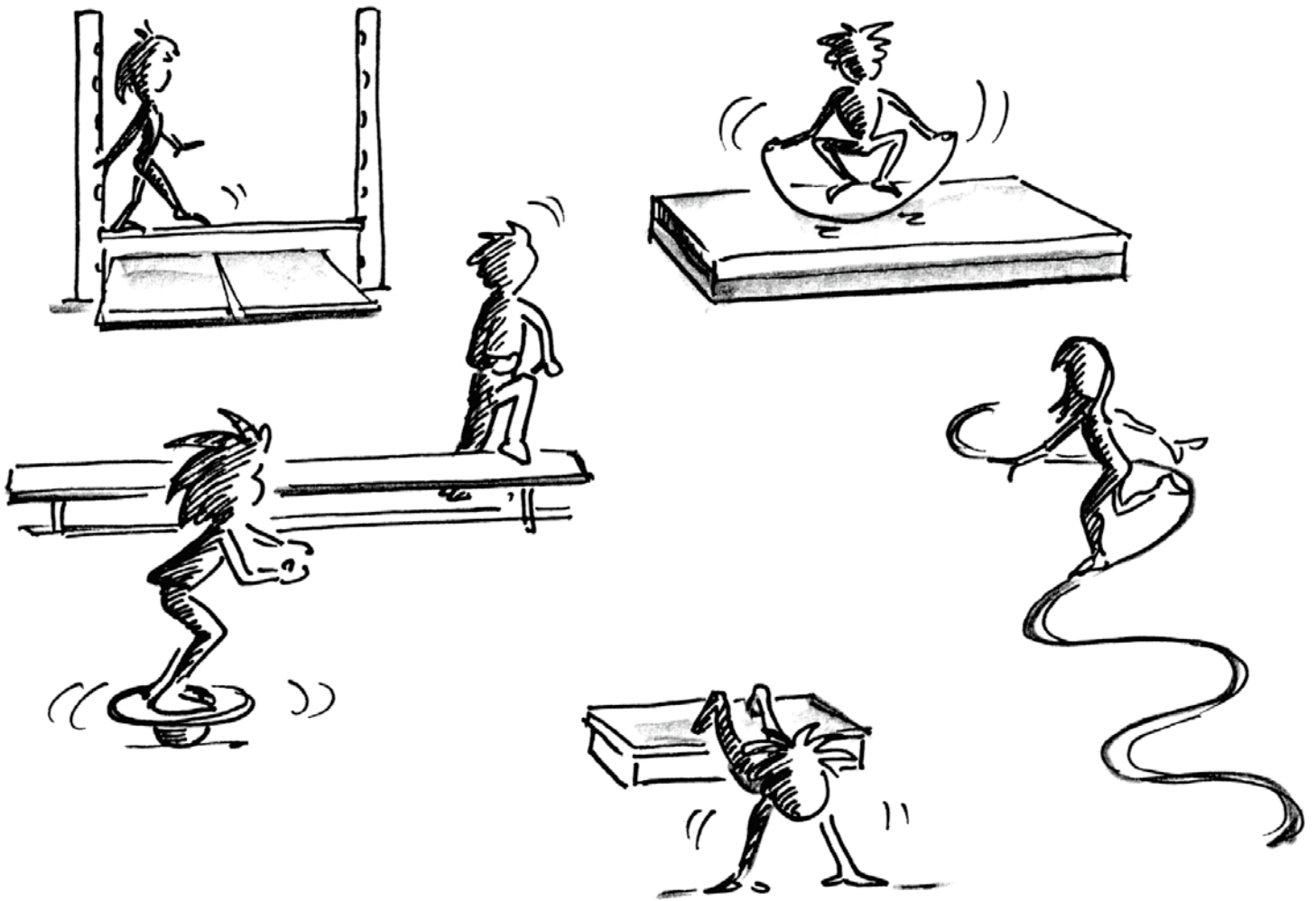
Pause = 30 sec.

Variante B

6 stations

Durée du travail = 30 sec.

Pause = 30 sec.



Parcours en fête

► Les enfants de cet âge apprécient de tels circuits. Il est primordial que l'enseignant choisisse judicieusement les différentes stations. Les exercices visent à développer différentes capacités physiques (force, vitesse) et/ou coordinatives (équilibre, orientation, etc.). L'aspect performance revêt une importance certaine: exiger tout en encourageant, telle devrait être la devise. Evidemment, le degré de

difficulté des jeux doit être adapté à l'âge et à la capacité de mouvement (ne pas exagérer) des enfants. Essayer de respecter la cadence. Et ne pas oublier: le plaisir passe avant le drill!



Voie libre

► Convier les enfants à se mouvoir en toute liberté, sans imposer une quelconque technique, cela demande une certaine dose de «lâcher prise» et de «tolérance à l'erreur» de la part de l'enseignant.



Premiers pas

Quoi? Bouger librement en fonction de la mélodie.

Comment? L'enseignant donne différentes indications qui se succèdent aléatoirement durant le morceau: sautiller, glisser, courir, marcher lourdement. Les élèves interprètent la musique et reproduisent les déplacements que cela leur inspire. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 14, OFSPO.

Pause active

Quoi? Reconnaître et interpréter les pauses.

Comment? Le morceau de musique est interrompu à huit reprises. Durée des pauses = sept pulsations. Les élèves reçoivent une tâche pour chaque interruption: réagir, s'orienter, se placer d'une certaine manière, etc. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 15, OFSPO.

Lever les freins

► Beaucoup d'enfants de cet âge se sentent gênés, voire bloqués dans leurs mouvements. Il s'agit donc tout d'abord de lever les appréhensions et de libérer les corps. Si l'enseignant leur donne des tâches trop précises et restrictives, les enfants n'apprendront pas à bouger librement. Les jeux d'improvisation doivent leur laisser le champ libre suffisant pour qu'ils puissent donner

leur interprétation des consignes. Cela signifie par exemple qu'ils effectuent un mouvement tel qu'ils le sentent, selon leurs capacités et sans la pression d'une quelconque performance.

Convoi spécial

Quoi? Interpréter des rythmes et des sons. Huit groupes sont formés à qui l'on présente huit rythmes retentissant différemment. Chaque groupe s'approprie un rythme.

Comment? Le mode de déplacement est libre ou structuré. Les groupes commencent les uns après les autres. Quatre obstacles doivent être interprétés et franchis. CD 7 «Musique et mouvement», jeu 16, OFSPO.



Exemples

Rythme 1 = 

Rythme 2 = 

Rythme 3 = 

Rythme 4 = 

Rythme 5 = 

Rythme 6 = 

Rythme 7 = 

Rythme 8 = 

Obstacle 1: pont = sauter par-dessus un partenaire.

Obstacle 2: passer à travers les jambes d'un partenaire.

Obstacle 3: s'immobiliser dans une certaine position.

Obstacle 4: freinage d'urgence = se coucher immédiatement sur le sol.

Autres cahiers pratiques pour enfants de 5 à 10 ans

J+S Kids (n° 33)



Les enfants de 5 à 10 ans se trouvent dans l'âge d'or de l'apprentissage du mouvement. Ce potentiel qui ne demande qu'à éclore doit être exploité de manière ciblée, faute de quoi il stagnera. Ce cahier montre la voie aux enseignants et aux moniteurs.

L'école du courage (n° 36)



Les enfants sont curieux et friands de nouvelles expériences. Ils disposent d'étonnantes capacités d'autoévaluation et d'appréciation des risques. Ce cahier pratique présente une méthode d'enseignement axée autour de la promotion de ces qualités.

CD «Musique et mouvement», «Sport des adultes» et «ASEP»

Musique et mouvement (CD 1-7)

Thèmes: bases théoriques, jeux de mouvement, morceaux de musique pour la création et l'improvisation, pour cumuler des expériences temporelles, dynamiques et formelles, mouvement spontané.

Jeux de mouvement en musique (sport des adultes)

Les quinze jeux invitent aux mouvements et font la part belle à la spontanéité.

Disponibles à l'adresse Internet: www.basposhop.ch

Jeux de mouvements en musique (enfants et éducation physique/ASEP)

Quinze jeux pour motiver les enfants à se mouvoir en musique.

Disponible chez:

Ingold Verlag, 3360 Herzogenbuchsee, info@ingoldag.ch

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, cahiers pratiques et mobileplus inclus à Fr. 10.- /
€ 7,50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques et/ou mobileplus à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NPA / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch