Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Rubrik: "Le rythme personnalise le mouvement!"

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Le rythme personnali

Enseignants et entraîneurs essaient souvent, grâce à un soutien rythmique, de conférer des accents particuliers aux enchaînements moteurs. Le rythme favorise l'apprentissage, c'est un principe reconnu. Le quotidien, si l'on y prête attention, offre d'innombrables possibilités de mouvements enrichissantes.

L'éducation rythmique du mouvement recouvre deux dimensions: d'un côté, l'élève essaie de suivre ou de reproduire un rythme donné, de l'autre, il s'efforcera de le découvrir et de le façonner lui-même dans un espace donné. Quelles sont les implications de ces aspects pour la pratique?

Suivre le rythme et le transposer dans le mouvement

Un des buts de l'enseignement ou de l'entraînement peut consister à saisir les rythmes d'une musique et à les actualiser dans un enchaînement moteur. Selon la consigne, l'application sera rigoureuse ou alors plus libre, dans une optique de créativité.

Vite ou lentement – la structure rythmique reste identique

Chaque phénomène acoustique se reconnaît dans une certaine durée. De même, le moindre mouvement, si imperceptible soit-il, s'inscrit dans le temps. Le rythme est une propriété de la musique et du mouvement. Les rythmes s'inscrivent dans le temps, mais ne dépendent pas de la vitesse. Un geste peut être exécuté vite ou lentement, sa structure rythmique ne change pas.

L'énergie et la force déployées lors de l'élaboration rythmique du mouvement jouent aussi un rôle déterminant. Seules ces dispositions permettent de placer les accents dyna-

Compétence rythmique | **Compétence de rythmisation**

Enseignement rythmique du mouvement

Rythme donné
Adapter un enchaînement moteur d'après des données rythmiques extérieures

Mouvement donné
Tâches motrices imposées
- L'espace et le rythme sont donnés

Exemples:
- Suite de pas dans une danse
- Habiletés dans le jeu: Inscrire l'élan du smash dans le temps, l'espace en dosant l'énergie

Mouvement choisi
Tâches motrices avec rythme donné
- L'espace est façonné individuellement

Exemples:
- Rythme donné mais enchaînement libre des mouvements dans la gymnastique au sol
- Habiletés dans le jeu: exécuter une feinte de corps selon un rythme donné

Rythme choisi
Elaborer et exécuter un enchaînement moteur d'après ses propres conceptions

Mouvement donné
Tâches motrices dans un espace donné
- Le rythme est élaboré individuellement

Exemples:
- Course d'élan en demi-cercle au saut en hauteur
- Habiletés dans le jeu: Basketball: fixer avec des cerceaux au sol les appuis pour le deux-temps

Mouvement choisi
Tâches motrices libres
- L'espace et le rythme sont façonnés individuellement

Exemples:
- Passer des haies
- Habiletés dans le jeu: «Marquer des buts!»

Les accents rythmiques...
...ordonnent et lient le mouvement, le structurent et l'orientent, l'accentuent et lui donnent vie.

se le mouvement!»

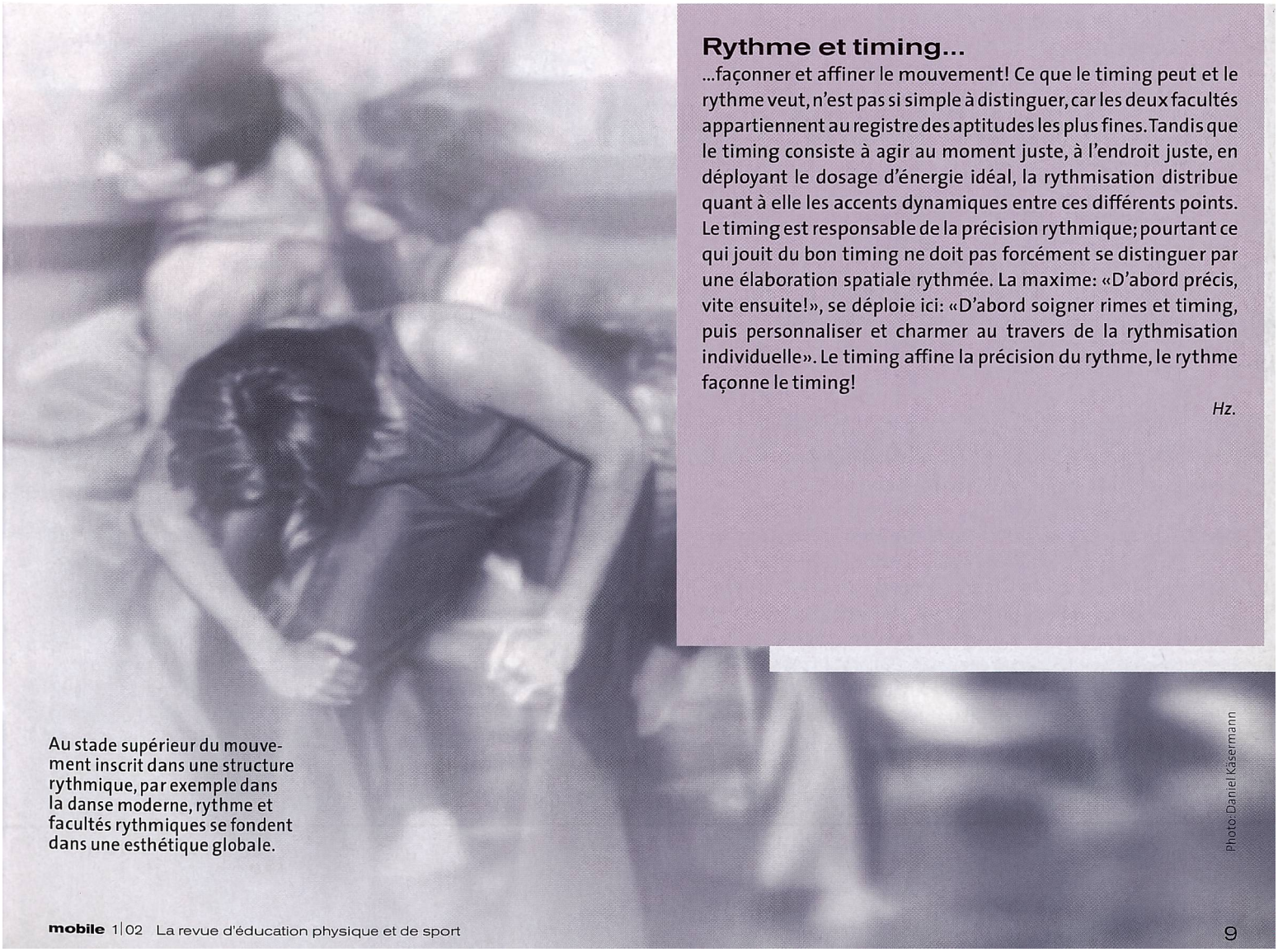
miques lors de la rythmisation. Le rythme – comme base d'orientation – devient ainsi un objet d'étude idéal. Qui maîtrise la structure rythmique d'un mouvement pourra l'appliquer et l'accentuer au fur et à mesure que le tempo augmentera. A l'intérieur d'un tel processus d'apprentissage, la fluidité et l'accentuation du mouvement se modifient. L'accompagnement rythmique doit donc s'adapter au tempo du mouvement. Ou bien l'inverse? Qui s'adapte à qui?

Peindre les mouvements avec des sons

Les instruments tels que tambourin ou claves conviennent particulièrement bien comme soutien à l'apprentissage. De même que l'accompagnement «corporel»: taper dans les mains, piétiner, parler, chanter, etc. Ces aides confèrent aux apprenants une plus grande assurance et leur permettent de considérer le mouvement comme un enchaînement global de gestes inscrits dans une durée et un espace déterminés. La verbalisation des différentes phases, soit dans la préparation, soit dans l'exécution, facilite aussi le flux moteur. Pour ceux qui disposent d'un certain bagage technique, l'observation et l'accompagnement rythmique d'autres élèves se révèlent riches d'enseignements.

Une éducation du mouvement globale est aussi une éducation rythmique!

Le rythme soutient, mais peut aussi surmener. Les rythmes peuvent limiter ou ouvrir des espaces. Le sommet de la rythmisation est d'être capable de donner forme au mouvement inné, libre. Préoccupation qui guidera aussi bien l'entraîneur que l'enseignant. m



Rythme et timing...

...façonner et affiner le mouvement! Ce que le timing peut et le rythme veut, n'est pas si simple à distinguer, car les deux facultés appartiennent au registre des aptitudes les plus fines. Tandis que le timing consiste à agir au moment juste, à l'endroit juste, en déployant le dosage d'énergie idéal, la rythmisation distribue quant à elle les accents dynamiques entre ces différents points. Le timing est responsable de la précision rythmique; pourtant ce qui jouit du bon timing ne doit pas forcément se distinguer par une élaboration spatiale rythmée. La maxime: «D'abord précis, vite ensuite!», se déploie ici: «D'abord soigner rimes et timing, puis personnaliser et charmer au travers de la rythmisation individuelle». Le timing affine la précision du rythme, le rythme façonne le timing!

Hz.

Au stade supérieur du mouvement inscrit dans une structure rythmique, par exemple dans la danse moderne, rythme et facultés rythmiques se fondent dans une esthétique globale.

Photo: Daniel Käsermann