Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: Musique et rythme mènent la mise en train des jeunes

Autor: Jaquemet, Rosmarie / Tiersbier, Christine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998160

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

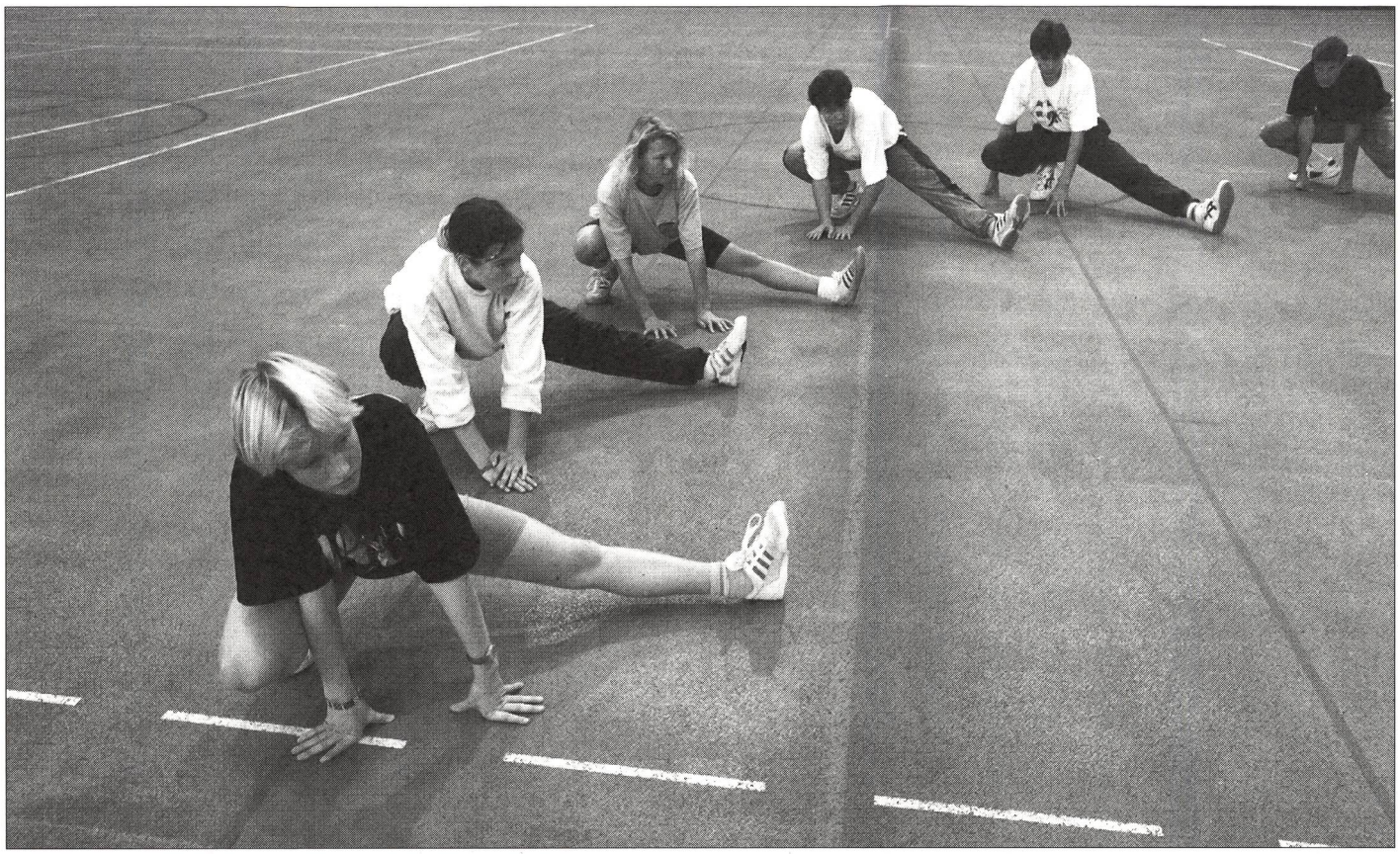
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.07.2025

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



Musique et rythme mènent la mise en train des jeunes

Rosmarie Jaquemet, Christine Tiersbier
Traduction: Patrick Pfister

La vie quotidienne de notre corps est ponctuée par des rythmes et des séquences rythmées (respiration ou rythme cardiaque par exemple) qui n'ont nul besoin de support musical, mais peuvent être fortement influencés par certaines mélodies, images ou textes.

Une musique très rythmée peut, par exemple, donner l'envie quasiment irrésistible de bouger, ou une mélodie très douce inciter au calme, à la méditation, au retour sur soi-même.

Une sélection musicale adéquate peut donc conditionner l'auditeur, le prédisposer à certaines humeurs ou ambiances. Il est indéniable, cela étant, que la musique permet de préparer les enfants à l'objectif que l'on se propose d'atteindre dans le cadre de la leçon, de les y sensibiliser.

Le but d'un échauffement effectué en musique est d'arriver, à partir de la diversité des notes, des sons, des rythmes, des mélodies et des sensations suggérées, à mettre les gens en condition de manière contrôlée et en toute harmonie. En ce qui concerne l'éducation motrice, on procède généralement à la mise en train par le biais des mouvements de base suivants:

- Marcher, courir, faire des mouvements de ressort; sautiller, sauter (en lançant une jambe en avant), effectuer des rotations;
- Balancer;
- Etirer, relâcher, renforcer.

Chacun de ces types de mouvement exige un rythme bien particulier:

- Pour marcher, courir et faire des mouvements de ressort, il convient d'employer une musique au rythme régulier et dont chaque temps est accentué avec la même force. Pour cette raison, la musique pop actuelle n'offre pas le meilleur support possible, les temps faibles et forts alternant généralement. Ainsi, celui qui interprète correctement la musique à travers son corps se mettra à boiter, accentuant le mouvement sur le temps fort, l'estompant sur le temps faible. On trouve plus facilement le genre de rythme adéquat dans les musiques folklorique ou disco (techno, house, etc.), voire classique.
  Les rythmes rock ou pop se prêtent bien, quant à eux, aux mouvements de sautillement, de saut ou de rotation. Tempo adéquat pour marcher: 60 à 80 coups/minute, pour courir et faire des mouvements de ressort: 120 à 160 coups/minute.
- Les rythmes ternaires (valse, etc.) se prêtent particulièrement bien aux balancements.
- Pour l'étirement, le relâchement et le renforcement enfin, on préférera une musique lente et régulière.

Il est évident que ces indications restent très générales. Il est primordial de se demander quel rythme, quelle dynamique l'enfant porte en lui dans la phase de développement par laquelle il est en train de passer. Entre 10 et 14 ans, il est fortement marqué par ses propres rythmes internes. Il s'agit donc d'accompagner «son» rythme en frappant des mains, en tapant sur un tambourin ou en donnant de la voix, et non pas le tenir enfermé

Centre de sport et de détente
berner oberland **Frutigen** 800 m d'alt.

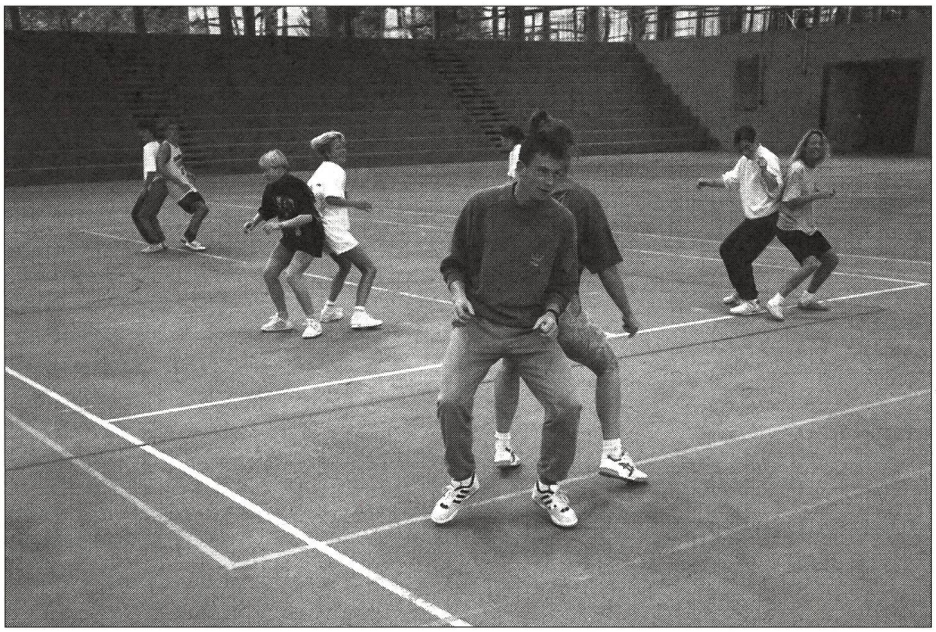
Information: Office du tourisme CH-Frutigen ✆ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.
Pension complète à partir de **Fr. 32.–.**
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**

dans le carcan d'un rythme qui ne lui est pas vraiment adapté.

Comme on peut s'en douter, il est difficile de trouver un rythme qui convienne à tous. Le rythme peut porter et motiver, mais il peut aussi limiter et réfréner. Se mouvoir à un rythme donné exige toujours une certaine part d'adaptation.

Le mouvement devient musique – la musique devient mouvement. Ces deux notions sont tout aussi justes et importantes. Une condition préalable à cela toutefois: le plaisir procuré par la musique choisie. Seul le plaisir peut permettre une mise en train, un échauffement, une expérience du mouvement positifs.

C'est en raison de cette constatation que nous tentons toujours de respecter les goûts et les envies des enfants et que nous les encourageons à chercher par eux-mêmes l'accompagnement qu'ils préfèrent donner à certaines formes de mouvement, voire à le leur faire jouer (petits instruments de percussion, chant, propres instruments).



Formes de jeu entraînantes avec et en musique

- Au son de la musique, les enfants se déplacent librement dans toute la salle; lorsqu'elle s'arrête, ils grimpent à un engin, ou se couchent, ou font quelque chose de particulier, etc.
- Au son de la musique, les enfants se déplacent librement dans toute la salle; après un bref arrêt de la musique, ils adoptent une nouvelle manière de se mouvoir adaptée, selon eux, à ce qu'ils entendent (en avant, de côté, à reculons, à quatre pattes, etc.). Les formes qui rencontrent le plus de succès sont reprises en groupe.
- Au son de la musique, les enfants se déplacent librement. Lorsqu'on coupe le son (la musique continue mais est momentanément inaudible), chacun tente de garder le rythme en le frappant, qui au sol, qui sur son corps, qui sur un engin vérifiant, lorsque la musique redevient audible, s'il a réussi à le tenir.
- Deux enfants se déplacent très librement à la queue leu leu. «A» choisit la manière de se déplacer, «B» l'imite. Dès que «A» ressent un changement dans la musique, il arrête d'avancer et bouge sur place. «B» passe alors en tête en choisissant une autre manière de se déplacer.
- A deux: se déplacer en faisant un huit et en essayant de se croiser, chaque fois, au point d'intersection. A partir du déplacement en huit, de nombreuses variations sont envisageables.

Toutes ces formes d'exercices sont également adaptables à la marche et aux mouvements de sautillement. Musique: rock'n'roll, twist, danses populaires (troïka). Cassettes de l'ASEP.

Exercices permettant d'améliorer la perception du rythme

- Jouer au robot sur place: sur un rythme lent (60 coups par minute ou moins), exécuter sur chaque temps un mouvement isolé (étendre le bras, le plier, etc.), puis développer un enchaînement de mouvements toujours plus complexe (bras, tête, pause, pas en avant). On peut éventuellement s'aider d'indications verbales.
- A deux: combiner les déroulements de mouvement inventés développant, ainsi, un embryon de chorégraphie.
- Jeu des questions-réponses: «A» bouge sur tous les temps pairs, «B» sur tous les temps impairs.
- Peut-on effectuer tous ces jeux sur un tempo plus lent ou plus rapide?
- Marcher, courir dans l'espace à disposition; changer de direction après quatre mesures à huit temps par exemple, etc. Est-il possible de le faire tous en même temps?
- A deux: partir d'un même endroit, se séparer, se remettre ensemble après une mesure à 8 temps, deux mesures à 8 temps, quatre mesures à 8 temps. On peut aussi enchaîner sur le jeu du robot au moment où on retrouve son partenaire.

Dès que le temps musical a été vécu dans sa dimension spatio-temporelle, il devient possible d'exprimer un mouvement rythmé. ■