

Journée cantonale de formation continue 2018
Pour les enseignant-e-s des classes primaires

*Bouger pour apprendre :
au carrefour entre musique et éducation physique*

Mercredi 14 février 2018

Atelier C

Activité sportive et rythme

Formateurs : François Ottet et Alain Melly

Bref descriptif

Cet atelier souhaite mettre en évidence les liens entre les gestes sportifs et le rythme.

francois.ottet@hepl.ch et alain.melly@hepl.ch

Atelier: Activité sportive et rythme

Le son du mouvement

En s'appuyant sur les propos de Greder (2008), l'atelier se propose d'explorer, en matière d'éducation motrice, l'association de timbres et de sons à des mouvements.

Cette démarche part du postulat que chaque habileté motrice et sportive repose sur une structure rythmique. L'un des objectifs de l'enseignement du mouvement consiste donc à retrouver ces articulations rythmiques pour pouvoir ensuite les adapter à son propre répertoire de mouvements. Nous utiliserons notamment la notion de *rythme-clé*, repérable dans les mouvements sportifs, dont l'entraînement est primordial.

Notons que, même s'il ne se fait pas toujours consciemment, cet entraînement du rythme est une pratique naturelle courante. Elle fait référence au modèle des capacités de coordination qui détaille les composantes du mouvement: Rythme, Orientation, Réaction, Différenciation, Équilibre (Voir annexe « *Coordination / Cinq qualités à valoriser* » - mobilesport.ch).

De manière quelque peu expérimentale, nous allons nous éloigner volontairement de l'association traditionnelle des termes *musique* et *danse* pour prendre conscience d'un lien entre *son* et *mouvement* encore peu exploité dans l'apprentissage moteur, à l'école.

Le leitmotiv, « à chaque geste sportif son rythme-clé ! », nous invite à ... :

- envisager le son comme source du mouvement (parties I. et II.)
 - ✓ des supports rythmiques pour modifier le mouvement
 - Mobile 47, p3
- repérer les habiletés-clés des actions motrices/sportives et les rythmes-clés qui les supportent (parties III., IV. et V.)
 - ✓ en jeux de renvoi: p.ex. synchroniser trajectoire de l'objet et frappe
 - ✓ en athlétisme: p. ex. l'appel, l'élan
 - ✓ et aussi, en jeux collectifs: p.ex. le saut pour marquer, la feinte
 - Mobile 47, p10
- développer des approches variées de l'apprentissage moteur
 - ➔ Des approches écologiques, vicariantes et sociales en évidence où les Capacités Transversales (PER) sont au coeur de l'apprentissage des habiletés motrices
 - ✓ L'élève « réalisateur » du mouvement perçoit pour apprendre
 - ✓ L'élève « observateur » apprend (Bandura, 1986)
 - ✓ L'élève « rythmeur/sonorisateur » apprend et fait apprendre

Un glossaire spécifique

Puisque nous allons faire référence à la notion de rythme, comme dans les autres interventions de cette journée, il importe de donner une définition des termes que nous allons utiliser.

Pulsation/Tempo – la forme rythmique la plus simple

La pulsation divise le temps (qui passe) en périodes égales appelées temps ou beat. Elle peut être considérée comme la forme rythmique la plus simple.

Mesure/Métrique – la durée divisée en plusieurs parties égales

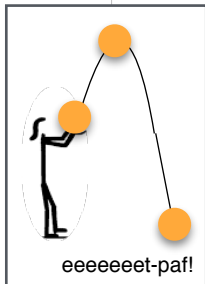
La mesure est divisée en temps. Un temps d'une mesure peut correspondre à un temps fort ou accent (par exemple pour sauter). La mesure peut être paire ou impaire. Les mesures sont souvent associées à des mouvements précis: les mesures impaires convenant, par exemple, aux rotations autour de l'axe longitudinal (lancer de la chambre à air, forme scolaire du lancer du disque), aux balancers.

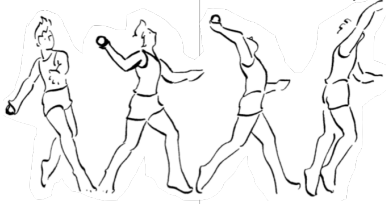

Rythme – le fil rouge du mouvement

Timbres et sons sont formés par différentes périodes, suivant la longueur et les accents des notes. Lorsque nous parlons de structure du mouvement, nous entendons en fait le «rythme». Chaque habileté sportive repose sur une structure rythmique.

Tempo et accents – au coeur du rythme

Le rythme dépend de la vitesse, d'où son intérêt. Les rythmes peuvent être exercés lentement (tempo) et accentués (engagement de force dynamique). Une habileté sportive est maîtrisée à partir du moment où elle peut être exécutée plus ou moins vite et accentuée différemment..

Mouvement	Son
<p>I. De la marche à la course...</p>	
<p>A.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher librement - Coordonner sa marche avec celle d'un autre - Tous à la même vitesse! <p>B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course à 3 vitesses différentes: <ul style="list-style-type: none"> - « lente » - « Moyenne » - « rapide » ➔ La pose du pied se modifie <p>C.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'adapter au rythme donné 	<p>Des supports rythmiques qui modifient le mouvement...</p> <p>A.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le son des pas est peu perceptible - Comment s'accorde-t-on? Regard, parole... - Plus qu'un seul bruit par pas! <p>B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 supports musicaux (BPM < 180) <ul style="list-style-type: none"> - 150 bpm - 165 bpm - 180 bpm <p>C.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rythme de la marche et de la course est composé de mesures à 2 temps; - La variation de la vitesse d'exécution de ce rythme modifie la réalisation motrice sans passer par une explication/consigne technique.
<p>➔ Il s'agit d'une manière écologique de produire une modification d'un comportement moteur; la répétition de ce type de stimuli stabilise cette habileté.</p>	
<p>II. Se préparer au départ...</p>	
<p>D.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer le déplacement lorsque le ballon touche le sol <ul style="list-style-type: none"> - Je lance pour moi - Mon/ma camarade lance pour moi - L'enseignant-e lance pour les élèves 	<p>Bruiter ce que l'on ne voit pas...</p> <p>D.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Support visuel de la préparation et sonore du 1er temps
	
<p>E.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ arrêté - Relai 	<p>E.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Support sonore de la phase de préparation, avant le premier temps du déplacement, du passage de témoin
<p>➔ La mise en mouvement passe par une phase de déséquilibre souvent imperceptible mais essentielle à la production d'un mouvement efficace. Permettre aux enfants de « bruiteur » ce moment aide le passage d'une représentation « tout ou rien » (où l'on est souvent en retard) à une « progressivité » de la mise en action mieux coordonnée.</p>	

Mouvement	Son
<p>III. Franchir...</p> <p>F.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traverser la ligne de tapis en courant uniquement sur les tapis <p>G.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qui peut traverser en suivant le rythme donné par les « bruiteurs » 	<p>Un rôle de « bruiteur »...</p> <p>F.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frapper le rythme de la course sur un caisson, sur un tambourin, des claves, dans ses mains... - Quel rythme se dégage? - Les frappes sont-elles identiques? Où doit-on mettre plus de « force »? -> Accent <p>G.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comment frapper si l'on exige 3 pas par tapis?
<p>➔ L'alternance des rôles de « bruiteur » et « coureur/sauteur » met l'élève « bruiteur » en situation d'observation dirigée du mouvement à apprendre. Cette tâche, construite sur les principes d'une approche vicariante (par observation), s'appuie sur la découverte des neurones-miroir (Rizzolati & al, 1996) pour montrer l'intérêt d'intégrer les tâches d'observation aux démarches d'apprentissage moteur.</p> <p>➔ Ce type de dispositif met en jeu les Capacités Transversales (PER): pensée réflexive et créative, stratégie d'apprentissage, sont au coeur des compétences que les élèves développent dans ces activités.</p>	
<p>IV. Les habiletés-clés des gestes sportifs...</p> <p>H.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer loin une petite balle avec élan  <ul style="list-style-type: none"> - Faire des échanges d'Indiaka 	<p>Trouver les rythmes-clés...</p> <p>H.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bruiter le mouvement et le retranscrire, dessiner, ... - Bruiter l'action et la retranscrire 
<p>➔ Plus les actions sont complexes (synchroniser avec un objet qui vole), plus on recherche l'efficacité du mouvement (lancer le plus loin possible), plus la représentation du geste gagne à être alimentée de manière variée: sensation motrice, image du mouvement, dimension rythmique participent d'autant à la réussite de l'action que ces repères sont mis en lien les uns avec les autres.</p> <p>➔ On se situe ici au centre des enjeux de coordination motrice. Orientation, équilibre, différenciation, réaction, sont réunis dans la dimension rythmique de l'action. être capable de réaliser l'action à des vitesses différentes et avec des accents différents est le signe de la maîtrise du mouvement.</p> <p>➔ Les tâches qui permettent aux élèves de partager ces informations mettent en jeu les Capacités Transversales (PER): collaborer, communiquer, pensée réflexive et créative sont au coeur des compétences que les élèves construisent dans ces activités d'apprentissage en EPS.</p>	

Mouvement	Son
<p>V. « Les seigneurs des Anneaux »</p> <p>I.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Synchroniser 4 balancers aux anneaux, à 3 personnes 	<p>« Bruiter » pour guider l'action...</p> <p>I.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diriger les 4 balancers des 3 « balancers » avec la voix, pour obtenir des mouvements synchronisés - Comment donner le départ? - Quels rythmes-clés? - Où sont les accents?
<p>➔ En conclusion de cet atelier, si l'accompagnement sonore joue un rôle de support du mouvement, il est également un outil de gestion du rythme de l'activité des élèves pour l'enseignant.e. Le travail par vague ou collectif se prête à un guidage rythmique par l'enseignant.e qui fait alors d'une pierre, deux coups!</p>	

Références:

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: PrenticeUHall.

Greder, F. (2008). Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Hunziker, r. & Weber, A. (2008). Cahier pratique «mobile» 38/2008: Coordination. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

[mobilesport.ch](https://www.mobilesport.ch/actualite/coordination-cinq-qualites-a-valoriser/), téléchargé le 8.02.18. <https://www.mobilesport.ch/actualite/coordination-cinq-qualites-a-valoriser/>

Rizzolati, G., Fadiga, L., Gallese, V. & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research* (3), 131U141.