

Le jeu : suspendre le mouvement

Enjeux pour le professeur

- Favoriser la mise en jeu corporelle maîtrisée de tous les participants
- Conduire l'élève à percevoir l'opposition mouvement/équilibre.

Présentation de l'activité

Un support audio guide les participants. Le thème musical lancé, tous se dispersent sur l'aire de jeu en évoluant au rythme de la musique. Dès que la musique s'arrête, le mouvement cesse. Les enfants demeurent immobiles en équilibre durant quelques instants. Puis la musique reprend et ainsi de suite...

Intérêt et réponses des élèves

A l'invitation de la musique, les enfants s'élancent, courent. Arrêt de la musique : un enfant a du mal à s'immobiliser sur un pied. La recherche d'équilibre nécessite une grande tension musculaire. La pause n'est pas très longue et la musique reprend. Les participants sont invités à danser. L'une lance les bras, puis tourne sur elle-même... Second arrêt les bras en l'aire... Elle ressemble à une danseuse : éclat de rire général. Reprise du thème musical...

Commentaires

Afin d'aborder la décontraction dans de bonnes conditions, il est indispensable de prévoir un exercice à forte dépense d'énergie. Accompagné d'un support musical, cet exercice se rapproche des activités de danse. La fixation du mouvement à l'arrêt de la musique nécessite l'équilibre du sujet. Les tensions engendrées préfigurent les contractions suivies d'un relâchement de l'exercice suivant.