

## Objectif du cycle : ADRESSE

### Objectif de la séance : Renforcer la RYTHMICITE

#### Exercice 1 : « LE BON TEMPO »

| BUT<br>De l'exercice                                    | Organisation et déroulement                                                                                                                                                                                              | Consignes de réalisation<br>Consignes de sécurité                                                                                                               | Durée | Critères de réussite               | Complexification ou<br>simplification                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reproduire une<br>approche selon une<br>cadence imposée | 2 par piste<br>Sans boule<br>A tour de rôle<br>Faire écouter un rythme sonore<br>audible de tous 5 fois<br>Faire reproduire le rythme sans<br>le son en réalisant une approche<br>Partir de l'extrémité de<br>l'approche | S'arrêter à la ligne de<br>faute<br>Le second joueur<br>démarré quand le<br>premier est arrêté<br>Les deux joueurs<br>reviennent ensemble<br>après leur passage | 10'   | Reproduction<br>parfaite du rythme | Augmenter<br>l'irrégularité et la<br>variété des cadences<br>Accompagner les<br>premières approches<br>par le signal sonore |

#### Exercice 2 : « COPIE CONFORME »

| BUT<br>De l'exercice                                    | Organisation et déroulement                                                                                                                                                              | Consignes de réalisation<br>Consignes de sécurité                                                                                                               | Durée | Critères de réussite               | Complexification ou<br>simplification                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reproduire une<br>approche selon une<br>cadence imposée | 2 par piste<br>Sans boule<br>A tour de rôle / binôme<br>Joueur A effectue une approche<br>selon une cadence de son choix<br>Joueur B reproduit cette<br>approche<br>Puis faire l'inverse | S'arrêter à la ligne de<br>faute<br>Le second joueur<br>démarré quand le<br>premier est arrêté<br>Les deux joueurs<br>reviennent ensemble<br>après leur passage | 10'   | Reproduction<br>parfaite du rythme | Augmenter<br>l'irrégularité et la<br>longueur des<br>cadences<br>Accompagner les<br>premières approches<br>par le signal sonore |