

# JEUX DE RYTHMES

## Compétences travaillées :

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

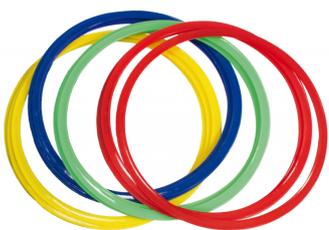
S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.
  
- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices
- Réaliser en petits groupes une séquence à visée artistique destinée à être appréciée.
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

## Matériel



Séances de  
30 minutes



1 cerceau  
par élève



1 instrument  
ou autre signal  
sonore pour  
frapper le  
rythme

## Organisation type de la séance

- Mise en place en cercle par les élèves
- 5' : Situation initiale (échauffement)
- 10' : Situation au choix  
(démonstration, explication, mise en œuvre, entraînement)
- 10' : Evolution de la situation ou entraînement sur la première
- 2' : Bilan de séance (réussites, marge de progrès)
- Rangement

# SITUATION INITIALE

**Disposition :** élèves en cercle  
1 cerceau chacun au sol

**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions simples en étant tous coordonnés.

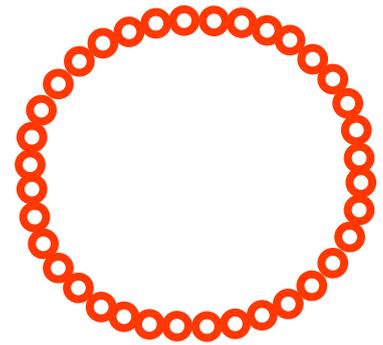
**Activité :** Les élèves sont à l'extérieur du cerceau, à l'extérieur du cercle, ils peuvent se voir.

**Niveau 1 :**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Pied droit recule hors du cerceau - pied gauche hors du cerceau

**Niveau 2 :**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Pied droit recule hors du cerceau - pied gauche hors du cerceau  
Glisse à droite (*tous ont donc changé de cerceau*)



AVANCE - AVANCE  
RECOULE - RECOULE

AVANCE - AVANCE  
RECOULE - RECOULE  
GLISSE

# EVOLUTION DE LA SITUATION INITIALE

**Disposition :** élèves en cercle  
1 cerceau chacun au sol

**Objectifs :** Réaliser un enchaînement d'actions simples en étant tous coordonnés.  
Proposer une action pour enrichir l'enchaînement.

**Activité :** Les élèves sont à l'extérieur du cerceau, à l'extérieur du cercle, ils peuvent se voir.

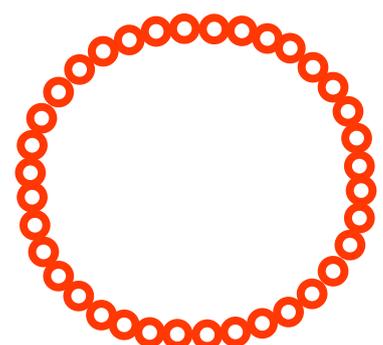
**Reprendre le niveau 2 de la situation initiale:**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Pied droit recule hors du cerceau - pied gauche hors du cerceau  
Glisse à droite (*tous ont donc changé de cerceau*)

**Niveau 3 :**

Un élève propose une nouvelle action à ajouter à l'enchaînement, et le « son/mot » associé.

Ex : Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Pied droit recule hors du cerceau - pied gauche hors du cerceau  
Saute  
Glisse à droite (*tous ont donc changé de cerceau*)

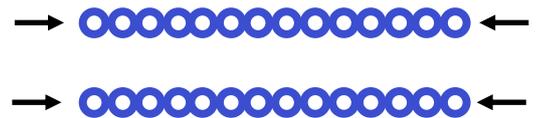


AVANCE - AVANCE  
RECOULE - RECOULE  
GLISSE

AVANCE - AVANCE  
RECOULE - RECOULE  
SAUTE  
GLISSE

# HOP HOP JUMP ★

**Disposition :** 2 lignes de cerceaux  
(ou plus selon vos effectifs)



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en ligne en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, face à la ligne de cerceaux.

**Niveau 1 :**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau

Saute hors du cerceau à gauche

→ Les élèves commencent les uns à la suite des autres

(Tout le monde faire la même chose en même temps)

**Niveau 2 :**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau

Saute hors du cerceau à gauche

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau

Saute hors du cerceau à droite

→ Les élèves commencent les uns à la suite des autres

(Tout le monde avance en même temps mais ils ne sautent pas du même côté)

HOP - HOP  
JUMP

# HOP HOP JUMP ★★

**Disposition :** 2 lignes de cerceaux, nombre pair  
(ou plus de lignes selon vos effectifs)



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en ligne en étant tous coordonnés, face à face.

**Activité :** Les élèves sont répartis en 2 groupes, les uns derrière les autres en file indienne, face à la ligne de cerceaux.

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau

Saute hors du cerceau à gauche

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau

Saute hors du cerceau à droite

→ Les élèves en position 1 de la file commencent en même temps.

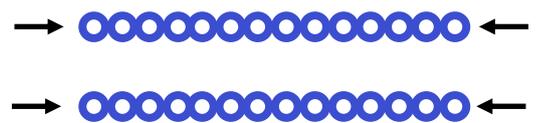
Les élèves en position 2 attendent 1 tour avant de commencer, il y a donc un cerceau d'écart entre eux (pour se croiser)

(Tout le monde avance en même temps mais ils ne sautent pas du même côté)

HOP - HOP  
JUMP

# PALAM PAM PAM ★★

**Disposition :** 2 lignes de cerceaux  
(ou plus selon vos effectifs)



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en ligne en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, face à la ligne de cerceaux.

Saut « pédalé » dans le cerceau  
Frappe dans les mains  
Saut pieds joints à droite  
Saut « pédalé » dans le cerceau  
Frappe dans les mains  
Saut pieds joints à gauche



→ Les élèves commencent les uns à la suite des autres  
(Tout le monde faire la même chose en même temps)

# PALAM PAM PAM ★★ ★

**Disposition :** 2 lignes de cerceaux, nombre pair  
(ou plus de lignes selon vos effectifs)



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en ligne en étant tous coordonnés, face à face.

**Activité :** Les élèves sont répartis en 2 groupes, les uns derrière les autres en file indienne, face à la ligne de cerceaux.

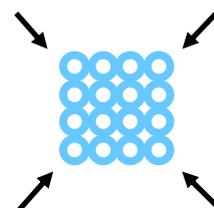
Saut « pédalé » dans le cerceau  
Frappe dans les mains  
Saut pieds joints à droite  
Saut « pédalé » dans le cerceau  
Frappe dans les mains  
Saut pieds joints à gauche



→ Les élèves en position 1 de la file commencent en même temps.  
Les élèves en position 2 attendent 1 tour avant de commencer, il y a donc un cerceau d'écart entre eux (pour se croiser)  
(Tout le monde avance en même temps mais ils ne sautent pas du même côté)

# CARRE TOURNANT ★★

**Disposition :** 4 lignes de 4 cerceaux



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en carré en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, aux 4 coins du carré.

Saute pieds joints dans le 1<sup>er</sup> cerceau, direction diagonale  
Saute pieds joints dans le 2<sup>ème</sup> cerceau, direction diagonale  
Saute dans le cerceau de droite  
Saute en reculant en diagonale  
Saute pieds joints dans le cerceau en diagonale en avançant  
Saute dans le cerceau de droite  
Saute dans le cerceau de droite  
Saute en reculant en diagonale

Marche 3 pas dans chaque cerceau pour sortir

→ 4 élèves commencent en même temps, quand le premier groupe sort, le 2ème enchaîne.



# CARRE RYTHME ★

**Disposition :** quadrillage au sol de 4 x 4

**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en carré en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, au coin du carré.

Saute dans les deux premières cases, 1 pied dans chaque case

Saute en décalant d'un carré vers la gauche

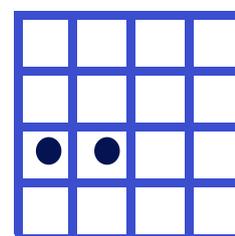
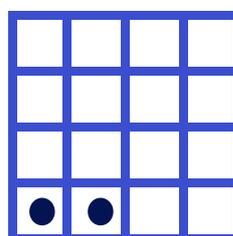
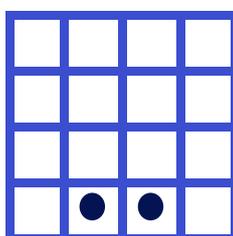
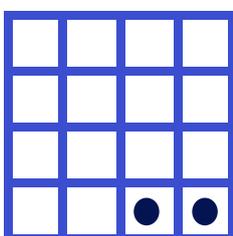
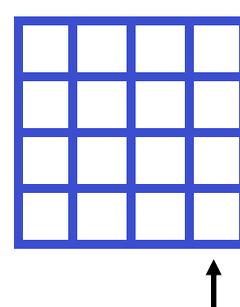
Saute en décalant d'un carré vers la gauche

Saute en avançant d'une ligne

Et on recommence vers la droite et ainsi de suite jusqu'à sortir du carré.

→ 1 élève commence.

L'élève en position 2 laisse passer un tour et commence quand le 1er saute pour avancer du même côté que lui.

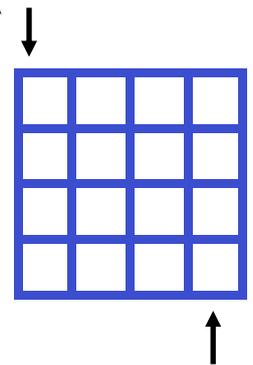


# CARRE RYTHME ★★

**Disposition :** quadrillage au sol de 4 x 4

**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en carré en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, aux 2 coins opposés du carré.



Saute dans les deux premières cases, 1 pied dans chaque case

Saute en décalant d'un carré vers la gauche

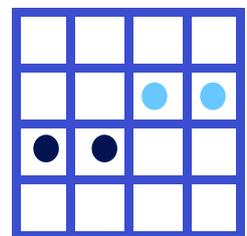
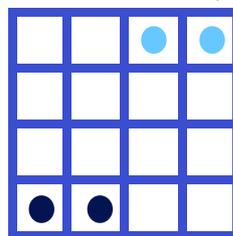
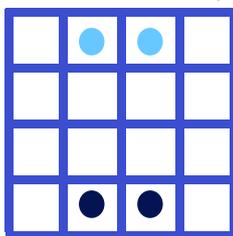
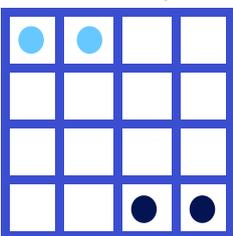
Saute en décalant d'un carré vers la gauche

Saute en avançant d'une ligne

Et on recommence vers la droite et ainsi de suite jusqu'à sortir du carré.

→ 2 élèves commencent en même temps, ils se croisent au milieu du carré

Les élèves en position 2 commencent quand les 1er sautent pour avancer.



# CARRE RYTHME ★★ ★

**Disposition :** quadrillage au sol de 4 x 4

**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en carré en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, aux 2 coins opposés du carré.

Saute dans les deux premières cases, 1 pied dans chaque case

Saute en décalant d'un carré vers la gauche

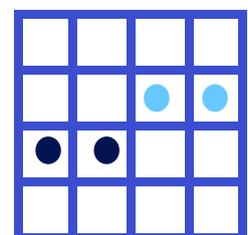
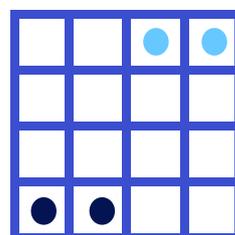
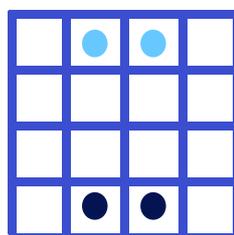
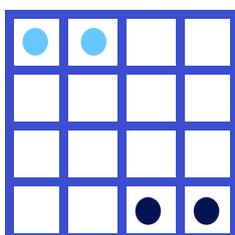
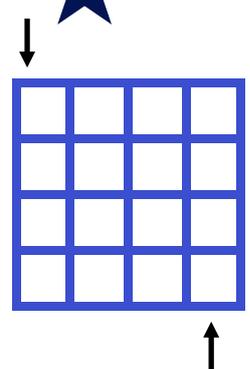
Saute en décalant d'un carré vers la gauche

Saute en avançant d'une ligne mais en se retournant

Et on recommence vers la droite et ainsi de suite jusqu'à sortir du carré.

→ 2 élèves commencent en même temps, ils se croisent au milieu du carré

Les élèves en position 2 commencent quand les 1er sautent pour avancer.



## SITUATION INITIALE

**Disposition :** élèves en cercle  
1 cerceau chacun au sol

**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions simples en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont à l'extérieur du cerceau, ils se voient.



AVANCE - AVANCE  
RECULE - RECULE

AVANCE - AVANCE  
RECULE - RECULE  
GLISSE

## PALAM PAM PAM ★★

**Disposition :** 2 lignes de cerceaux  
(ou plus selon vos effectifs)



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en ligne en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, face à la ligne de cerceaux.

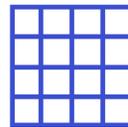
Saut « pédalé » dans le cerceau  
Frappe dans les mains  
Saut pieds joints à droite  
Saut « pédalé » dans le cerceau  
Frappe dans les mains  
Saut pieds joints à gauche



→ Les élèves commencent les uns à la suite des autres  
(Tout le monde faire la même chose en même temps)

## CARRE RYTHME ★★

**Disposition :** quadrillage au sol de 4 x 4



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en ligne, aux 2 coins opposés du carré.

Les deux premières cases, 1 pied dans chaque case  
Sautant d'un carré vers la gauche

## HOP HOP JUMP ★

**Disposition :** 2 lignes de cerceaux  
(ou plus selon vos effectifs)



**Objectif :** Réaliser un enchaînement d'actions en ligne en étant tous coordonnés.

**Activité :** Les élèves sont les uns derrière les autres en file indienne, face à la ligne de cerceaux.

**Niveau 1 :**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Saute hors du cerceau à gauche

→ Les élèves commencent les uns à la suite des autres  
(Tout le monde faire la même chose en même temps)

**Niveau 2 :**

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Saute hors du cerceau à gauche

Pied droit dans le cerceau - pied gauche dans le cerceau  
Saute hors du cerceau à droite

→ Les élèves commencent les uns à la suite des autres  
(Tout le monde avance en même temps mais ils ne sautent pas du même côté)

HOP - HOP  
JUMP

Avance jusqu'à sortir du carré.  
Les deux pieds se croisent au milieu du carré  
Les 1er sautent pour avancer.

