

AU RYTHME DE LA MUSIQUE



MATÉRIEL >>>

- ✓ Ballons mous (p. ex., volleyball, plage, mousse)
- ✓ Musique de styles et rythmes variés
- ✓ Sacs de fèves

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Faites jouer une chanson rythmée avec un rythme clair et distinct.
- ✓ Les participants se déplacent dans l'aire d'activité en faisant bondir un ballon.
- ✓ Demandez-leur de faire bondir leur ballon au rythme de la musique.
- ✓ S'il y a une pause dans la chanson, demandez-leur de s'arrêter et nommez un mouvement de locomotion (p. ex., sautiller, gambader, glisser). Les participants effectuent ce mouvement en faisant bondir leur ballon.