



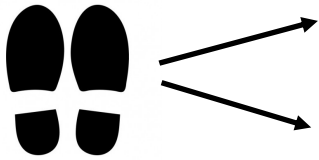
ACTIVITE

Bâtons de rythme

1ère étape : COMPTER 1 2 3 4

COMPTER des mesures à 4 temps, dans différents tempos : 1 2 3 4, à voix haute, à voix basse, puis dans la tête.

2ème étape : Les PAS (en comptant) (les pieds marquent bien le temps, au sol, à chaque fois)



Pas A (pas latéral) : 1er temps : le pied droit se déplace vers la droite / 2ème temps : le pied gauche rejoint le pied droit / 3ème temps : le pied gauche se déplace vers la gauche / 4ème temps : le pied droit rejoint le pied gauche.

Pas B (pas devant) : 1er temps : le pied droit se déplace vers le devant / 2ème temps : le pied gauche reste à sa place en marquant le temps / 3ème temps : le pied droit revient à sa place initiale / 4ème temps : le pied gauche reste à sa place en marquant le temps.

3ème étape : Les BATONS DE RYTHME (en comptant et en faisant le Pas A ou le Pas B)

Exercice d'introduction

EXERCICE n° 0 : Jouer sur les 4 temps

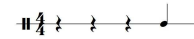
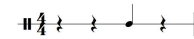
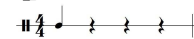
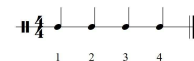
1ère série (1 coup par mesure)

EXERCICE n° 1 : Jouer sur le 1er temps

EXERCICE n° 2 : Jouer sur le 2ème temps

EXERCICE n° 3 : Jouer sur le 3ème temps

EXERCICE n° 4 : Jouer sur le 4ème temps



2ème série (2 coups par mesure)

EXERCICE n° 5 : Jouer sur le 1er et le 3ème temps

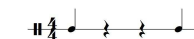
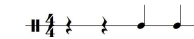
EXERCICE n° 6 : Jouer sur le 2ème et le 4ème temps

EXERCICE n° 7 : Jouer sur le 1er et le 2ème temps

EXERCICE n° 8 : Jouer sur le 2ème et le 3ème temps

EXERCICE n° 9 : Jouer sur le 3ème et le 4ème temps

EXERCICE n° 10 : Jouer sur le 1er et le 4ème temps



3ème série (3 coups par mesure)

EXERCICE n° 11 : Jouer sur les 1er, 2ème et 3ème

EXERCICE n° 12 : Jouer sur les 2ème, 3ème et 4ème

EXERCICE n° 13 : Jouer sur les 1er, 2ème et 4ème

EXERCICE n° 14 : Jouer sur les 1er, 3ème et 4ème



30 exercices

15 avec le Pas A et 15 avec le Pas B



À retrouver sur YouTube : « 30 exercices pour bâtons de rythme »