

Je suis Pascale Andreae, professeur de rythmique E.Jaques-Dalcroze, enseignant cette discipline depuis 1985.

Ainsi que marionnettiste depuis 2004 en donnant des spectacles pour les enfants entre 3 et 7 ans.

Je vais commencer cette présentation de la rythmique, en vous faisant part du témoignage de **Noémie Lapzeson**, danseuse professionnelle d'Argentine, ayant vécu à Genève.

« Pour moi qui l'ait pratiquée dès l'âge de 4 ans, la rythmique a été essentielle, car je crois qu'à travers elle on peut arriver à découvrir son propre rythme et sa propre musique interne, écouter celle-ci et la développer dans le silence. Je me rends compte que lorsque le langage de la danse se complique, l'élève qui bénéficie de la technique Dalcroze comprend et ressent plus rapidement l'essence de la musicalité intérieure. Le rythme lui vient spontanément. »

Je reprends brièvement cette phrase ; « Le rythme lui vient spontanément ».

Je l'ai constaté agréablement avec les enfants de 9 ans qui ont suivi la rythmique dans le cadre de l'association à partir de 2014 ou 2015 jusqu'en 2019. 4 ou 5 ans de rythmique leur ont donné une aisance certaine en improvisation musicale et corporelle.

Au travers de cette discipline, les enfants apprécient de pouvoir créer petit à petit leur propre univers. Par l'expression corporelle, le chant imposé ou spontané, les percussions, les jeux d'équipe, l'exploration de l'espace seul ou à plusieurs et les chorégraphies.

Avec le matériel mis à disposition tels que les cerceaux, les rubans, les foulards, les balles, les cordes etc.

Dans les cours de rythmique, cours parents-enfants ou cours des 3 à 6 ans nous explorons de façon plus détaillée

Les danses des doigts pour la souplesse des mains et la conscience des articulations.

- Les tempis c'est à dire pouvoir marcher et frapper dans les mains ou avec un tambourin ou des claves une vitesse régulière imposée ou libre.
- La dissociation entre les pieds et les mains avec des rythmes différents
- L'apprentissage de chansons pour les rythmes, l'écoute musicale, la structure d'une musique (longueur des phrases musicales), le chant, l'expression corporelle
- des jeux seul ou à deux ou en groupe, avec du matériel comme les cerceaux, les ballons les foulards et bien d'autres supports.
- Des moments libres pour mieux se connaître et vivre en groupe la musique proposée.

Vous pouvez visiter mon site <https://www.amarante.ch/rythmique/> pour mieux vous familiariser avec cette discipline.

- Ou regarder les vidéos proposées sur mon compte youtube  
[https://www.youtube.com/playlist?  
list=PLPTnBDFaTJ\\_z2WbBYTiDr44jh9wZngeQo](https://www.youtube.com/playlist?list=PLPTnBDFaTJ_z2WbBYTiDr44jh9wZngeQo)

Au plaisir de faire la connaissance de votre enfant dans un de mes cours de rythmique proposé par l'association famille de Prilly.