



LE RYTHME DANS LES DEPLACEMENTS

De quoi s'agit-il ?

- Dans les déplacements, le rythme représente la fréquence des appuis au sol : Ou le nombre d'appuis en un temps donné. On peut également parler de cadence ou de tempo...
- **Rythme :**
 - Lent : Succession lente des appuis.
 - Rapide : Succession rapide des appuis.
 - Régulier : Cadence de succession identique entre chaque appui.
 - Irrégulier : Variation de cadence entre chaque appui

Pour quoi Faire ?

- La faculté de changer de rythme durant la progression sur la piste est une habileté très importante à acquérir. Elle est indispensable pour une bonne gestion de la distance. Ex : Accélérer pour atteindre sa distance d'attaque ou ralentir face à une menace...
- Les changements de rythme peuvent se combiner à la tactique du déplacement en « Z »...

Exemple : Marches progressivement accélérées > changement de direction et de rythme : retraites lentes > changement de direction : marches lentes + accélération et attaque en fente.

- **Accélérer :** Augmentation du rythme : Plus d'appuis en un temps donné par la réduction du temps de succession de ces appuis.
- **Ralentir :** Diminution du rythme : Moins d'appuis en un temps donné par l'augmentation du temps de succession de ces appuis.

Soudainement : Accélération ou décélération **instantanée** de la succession des appuis.

Progressivement : Accélération ou décélération **graduelle** de la succession des appuis.

A surveiller...

Erreurs à éviter lors des changements de rythme :

- Les appuis perdent en précision :
 - Rapprochement excessif du pied arrière sur le second temps de la marche.
 - Agrandissement de l'ouverture laissée par le pied avant sur le premier temps de la marche.
- Déséquilibre dans les changements de direction :
 - Lors des déplacements rapides, il arrive que le tronc « bascule » en avant ou en arrière créant de ce fait un déséquilibre et des erreurs de coordination.

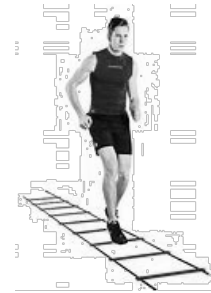


LE RYTHME DANS LES DEPLACEMENTS

En pratique :

Changer de rythme est une question d'agilité... Par conséquent, tous les exercices d'agilité axés sur les appuis (généraux, spécifiques, ...) peuvent faire partie du module d'apprentissage du rythme.

- **L'échelle de rythme** est un outil fréquemment utilisé dans bon nombre de sports... y compris l'escrime !
- Beaucoup de séries d'exercices généraux sont disponibles sur Internet...



De nombreuses façons de faire existent. Des plus directives aux plus créatives.

- Voici quelques exemples :
- **1°.** L'enseignant demande un nombre d'appuis à exécuter tout en donnant un rythme régulier en frappant dans les mains. Les participants effectuent la séquence en se synchronisant sur le rythme donné.
- **2°.** L'enseignant énonce une consigne. Ex : « 2 marches rapides, 2 marches lentes ». Il donne le rythme en frappant des mains. Les participants exécutent la séquence en synchronisant leurs appuis sur le rythme donné.
- **3°.** L'enseignant énonce une consigne. Ex : « 2 marches rapides, 2 retraites ». Les participants exécutent la séquence en choisissant le rythme de succession de leurs appuis.
- **4°.** L'enseignant demande un nombre d'appuis à exécuter tout en donnant le rythme en frappant dans les mains. Les participants choisissent le type de déplacements et synchronisent leur séquence sur le rythme donné tout en respectant le nombre d'appuis demandé initialement.
- **5°.** L'enseignant demande un nombre d'appuis à exécuter tout en laissant le rythme et le type de déplacements au choix des participants. Chacun d'entre eux peut proposer aux autres participants d'imiter son enchaînement après démonstration.
- **6°.**