

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

- répété plusieurs fois
- suivi d'un autre circuit



1– Marche rapide dans la cour durant 1 min

2– En Marchant

(Déplacement latéral, axe des épaules parallèle à celui du déplacement)

Pas croisés : La jambe droite croise devant la jambe gauche. 15 secondes

3– En Marchant

(Déplacement latéral, axe des épaules parallèle à celui du déplacement)

Pas croisés : La jambe droite croise derrière la jambe gauche. 15 secondes

4– En Marchant

(Déplacement latéral, axe des épaules parallèle à celui du déplacement)

Pas croisés : La jambe gauche croise devant la jambe droite. 15 secondes

5– En Marchant

(Déplacement latéral, axe des épaules parallèle à celui du déplacement)

Pas croisés : La jambe gauche croise derrière la jambe droite. 15 secondes

6– Rythme et latéralisation

Déplacements sautillés selon rythme/latéralisation annoncés par enseignant

Structure à enchaîner :

=>Gauche-Gauche-2 pieds joints-Droit-Droit-2 pieds joints– ...etc

15 secondes

15 secondes de repos actif (marche)

Nouvelle Structure à enchaîner :

=>G-G-2 pieds écartés-D-D-2 pieds écartés–... etc

15 secondes

9– Dissociation

Déplacements en marchant

-monte le genou gauche uniquement /en simultané on lève le bras gauche 15 secondes

Au signal on change

-monte le genou droit uniquement /en simultané on lève le bras droit 15 secondes

Au signal on change

-on enchaîne les deux exercices : Genou G + BG, puis genou D + BD etc... 15 secondes

8– Dissociation

Déplacements en marchant

-monte le gauche uniquement /en simultané on lève le bras droit 15 secondes

Au signal on change

-monte le genou droit uniquement /en simultané on lève le bras gauche 15 secondes

Au signal on change

-on enchaîne les deux exercices : Genou G + BD, puis genou D + BG etc... 15 secondes

7– Orientation-équilibre

Déplacements en marchant, au signal :

- s'accroupir et enchaîner saut en extension, réception 2 pieds , en équilibre (statue) 5 répétitions

Puis nouvel enchaînement (après petite marche de liaison)

- S'accroupir et enchaîner saut en extension , réception 1 pied, en équilibre (statue) 5 répétitions

Ce circuit pourra être réalisé (après familiarisation), en trottinant.

Entre chaque exercice, 15 à 20 secondes actives (marcher ou trotter) pour délivrer la consigne du suivant.