

L'école du courage – Rythme: Jeux de pieds

Cet exercice est au service du rythme. Les enfants expérimentent différents sauts, également sur un fond musical.

Sautiller et sauter en rythme, sur une jambe, à pieds joints, en alternant pied droit et pied gauche, à son rythme ou sur celui de la musique. Sauter d'une cible à l'autre dans l'ordre numérique!

Remarque: En lieu et place d'objets, dessiner à la craie un parcours sur une piste de tapis.



Matériel: Morceaux de moquettes, cônes de marquage, pneus, grille de coordination, tapis

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO