

# 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**