
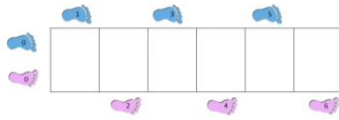
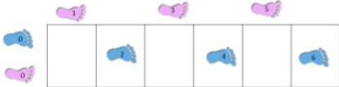

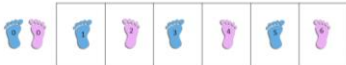



Date séance:

Août

Thème:

Echelle rythmique

1	Skipping 1 appui	2	Skipping 2 appuis
<p>Stepping 1</p> 		<p>Stepping 2</p> 	
3	Skipping passer 1 échelon	4	Skipping latéral 2 appuis
<p>Stepping 3</p> 		<p>Stepping 4</p> 	
5	Déplacements latéraux	6	Multibonds décalés
<p>Stepping 5</p> 		<p>Stepping 6</p> 	
7	Déplacements croisés	8	Déplacement avant-arrière
<p>Stepping 7</p> 		<p>Stepping 8</p> 	
9	Skipping latéral 1 appui	10	Déplacement arrière
<p>Stepping 9</p> 		<p>Stepping 10</p> 	
<p><b>Critères de réussite</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Travailler sur l'avant du pied (1/2 chaussure)</li><li>2. Utiliser les Bras dans le sens de la course</li><li>3. Se grandir</li><li>4. Regarder devant (Ne pas regarder ses pieds)</li><li>5. Lever les genoux</li></ol>			