

Voilà un parcours à faire à l'extérieur ou à l'intérieur (sans matériel)

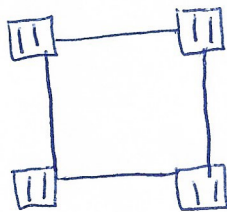
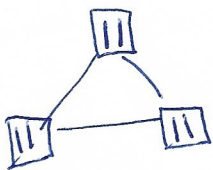
Départ

① sauter pieds joints
pieds écartés
pieds joints
pieds écartés

② se déplacer à quatre pattes en zig-zag

③ sauter pieds joints
pieds écartés
pieds écartés
pieds joints

④ pieds joints sauter en faisant des formes : un triangle puis un carré



⑤ sauter pieds joints droit devant puis en pivotant de 90°.

⑥ se déplacer à genoux en zig zag

⑦ sauter pieds joints



⑧ se déplacer en araignée en ligne droite

⑨ sauter accroupi (sauts de grenouille)



⑩ se déplacer en pas chassés en zig-zag

⑪ sauter sur un pied (le droit)



puis sur l'autre (gauche)

