

| unité | <u>Préparation rythmique</u>  |  |
|-------|---|--|
| 1     | Séance 1:découverte de la salle de rythmique.<br>Objectif :découvrir un lieu destiné à devenir très familier. | Séance 2:le rythme de la marche.<br>Objectif : marquer le rythme de la marche.                                   |
| 2     | Séance 1:le rythme de la marche.<br>Objectif :présentation et exécution de la marche.                         | Séance 2:la marche<br>Objectif: exécution de la marche + arrêt au signal.  |
| 3     | Séance 1: le rythme de la marche.<br>Objectif : la marche + arrêt + changement de direction                   | Séance 2: le rythme de la marche.<br>Objectif : la marche + arrêt +mouvement.                                    |
| 4     | Séance 1: le rythme de la marche militaire.<br>Objectif : marquer le rythme de la marche militaire.           | Séance 2: le rythme de la marche militaire.<br>Objectif :présentation et exécution de la marche militaire.       |
| 5     | Séance 1: le rythme de la marche militaire.<br>Objectif : exécution de la marche militaire+ arrêt au signal.  | Séance 2: le rythme de la marche militaire.<br>exécution de la marche militaire+ arrêt+ changement de direction. |
| 6     | Séance 1: le rythme de la marche militaire.<br>Objectif : la marche militaire + arrêt +mouvement.             | Séance 2:le rythme de la course.<br>Objectif : marquer le rythme de la course.                                   |
| 7     | Séance 1:la course<br>Objectif: présentation et exécution de la course.                                       | Séance 2:la course<br>Objectif: exécution + arrêt au signal.   |
| 8     | Séance 1:rythme de la course<br>Objectif: exécution + arrêt+ changement de direction.                         | Séance 2: rythme de la course.<br>Objectif :exécution de la course+ mouvement.                                   |
| 9     | Séance 1:une ronde<br>Objectif: la ronde “sonne le chevalier”   | Séance 2:une ronde<br>Objectif: la ronde “sonne le chevalier”  |
| 10    | Séance 1:le rythme de la marche lente.<br>Objectif : marquer le rythme de la marche lente.                    | Séance 2: le rythme de la marche lente.<br>Objectif : présentation et exécution de la marche lente.              |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 11 | Séance 1:le rythme de la marche lente.<br>Objectif : exécution de la marche lente+ arrêt au signal.                         | Séance 2: le rythme de la marche lente.<br>Objectif : exécution de la marche lente+ arrêt+changement de direction    |
| 12 | Séance 1: le rythme de la marche lente.<br>Objectif : exécution de la marche lente+ arrêt+ mouvement                        | Séance 2:alternance de la marche et de la marche lente.<br>Objectif : exécution de la marche lente et de la marche.  |
| 13 | Séance 1:le rythme de la marche et de la marche lente.<br>Objectif : exécution des marches+ arrêt+changement de direction.  | Séance 2: alternance de la marche et de la marche lente.<br>Objectif : exécution des marches+ arrêt+mouvement.       |
| 14 | Séance 1:le rythme de la marche rapide.<br>Objectif : marquer le rythme de la marche rapide.                                | Séance 2: le rythme de la marche rapide.<br>Objectif : présentation et exécution de la marche rapide.                |
| 15 | Séance 1: le rythme de la marche rapide.<br>Objectif : exécution de la marche rapide+ arrêt au signal.                      | Séance 2: le rythme de la marche rapide.<br>Objectif : exécution de la marche+arrêt+ changement de direction         |
| 16 | Séance 1: le rythme de la marche rapide.<br>Objectif : exécution de la marche+ arrêt+mouvement.                             | Séance 2:une ronde<br>Objectif: ronde « pepito ».  |
| 17 | Séance 1: : une ronde<br>Objectif: répéter la ronde « pepito ».   | Séance 2: alternance de la marche lente et de la course.<br>Objectif : exécution de la marche lente et de la course. |
| 18 | Séance 1: alternance de la marche lente et de la course.<br>Objectif : exécution des marches+arrêt+ changement de direction | Séance 2: alternance de la marche lente et de la course.<br>Objectif : exécution des marches+ arrêt+mouvement.       |
| 19 | Séance 1:le rythme sautillé<br>Objectif: marquer le rythme sautillé.  | Séance 2: le rythme sautillé<br>Objectif: présentation+ exécution de sautillé.                                       |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 20 | Séance 1: le rythme sautillé<br>Objectif : exécution du sautillé + arrêt au signal.                          | Séance 2: le rythme sautillé<br>Objectif : exécution du sautillé + arrêt+changement du mouvement.                              |
| 21 | Séance 1: le rythme sautillé<br>Objectif : exécution du sautillé + arrêt+mouvement.                          | Séance 2:une ronde<br>Objectif: apprentissage de la ronde  |
| 22 | Séance 1:une ronde<br>Objectif: apprentissage de la ronde (suite)  | Séance 2: alternance de la marche et de la marche rapide<br>Objectif : exécution des marches.                                  |
| 23 | Séance 1: alternance de la marche et de la marche rapide.<br>Objectif : exécution des marches + arrêt.       | Séance 2: alternance de la marche et de la marche rapide.<br>Objectif : exécution des marches + arrêt+changement de direction. |
| 24 | Séance 1:le rythme du galop.<br>Objectif : marquer le rythme   | Séance 2: le rythme du galop.<br>Objectif : présentation + exécution du galop.   |
| 25 | Séance 1: le rythme du galop.<br>Objectif :exécution du galop +arrêt   | Séance 2: le rythme du galop.<br>Objectif :exécution du galop +arrêt +changement de direction.                                 |
| 26 | Séance 1: le rythme du galop.<br>Objectif :exécution du galop +arrêt + mouvement                             | Séance 2:une ronde.<br>Objectif: apprentissage de la ronde.  |
| 27 | Séance 1:une ronde<br>Objectif: perfectionnement de la ronde   | Séance 2:alternance de la sautillé et de la course<br>Objectif :exécution du sautillé et de la course                          |
| 28 | Séance 1: alternance de la sautillé et de la course<br>Objectif :exécution v+arrêt+ changement de direction. | Séance 2: alternance de la sautillé et de la course<br>Objectif :exécution +arrêt+ mouvement                                   |
| 29 | Séance 1:une ronde<br>Objectif: apprentissage de la ronde.   | Séance 2:une ronde<br>Objectif : apprentissage de la ronde.  |
| 30 | Séance 1: danse libre<br>Objectif: danser librement  | Séance 2:danse libre<br>Objectif: danser librement   |