

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

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

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