

**REMARQUES GENERALES :**

- sécurité, les sauts en profondeur se font avec les genoux écartés (grenouille)
- répartir les enfants aux différents postes pour donner le départ
- circulation libre, entrée dans le circuit entre les piquets rouges (A) et sortie entre les bleus (B)
- adapter la hauteur des sauts en profondeur (3 et 8) en fonction de l'âge des enfants
- adapter également la difficulté du jardin de coordination (6)

1. **sauts pieds joints latéraux** par dessus le banc en appui sur les bras (4-6 sauts)  
attention à bien sauter pieds joints, au besoin, poser les pieds sur le banc à chaque passage
2. **sauts de grenouille** d'un cerceau à l'autre (pieds joints), avec flexion des genoux
3. **saut en profondeur**, attention à la position de départ sur le caisson (genoux écartés)  
atterrissage en souplesse sur les pieds, puis poser les mains (grenouille)  
un étage de moins qu'au caisson en position 8
4. **les îles**, passer de l'île orange à l'île orange sans mettre le pied dans l'eau et en passant par toutes les îles bleues
5. **sauts pieds joints frontaux** par dessus les cônes en appui sur les bras  
attention à la position des mains sur le banc, toujours entre deux cônes et **non pas à la même hauteur**
6. **coordination** pied droit dans le cerceau bleu et pied gauche dans le rouge  
attention, lorsqu'il y a deux cerceaux à la même hauteur (bleu et rouge), les deux pieds arrivent simultanément
7. **marcher sur les pierres** en équilibre et en mettant les pieds bien au centre de chaque "caillou"  
(plot à Favre)
8. **saut en profondeur**, attention à la position de départ sur le caisson (genoux écartés)  
atterrissage en souplesse sur les pieds, puis poser les mains (grenouille)  
un étage de plus qu'au caisson en position 3

