

PROGRAMME

GRUPE I	5
1. On marche	7. On fait la roue
2. On court	8. On plie bien les genoux
3. On sautille	9. On sautille sur le pied droit
4. On saute	10. On sautille sur le pied gauche
5. On s'étire	11. On se tient sur la tête
6. On respire profondément	12. En pleine forme et prêt à jouer
GRUPE II	10
1. On s'étire	7. On se tient à la barre fixe par la main droite
2. On court sur la pointe des pieds	8. On se tient à la barre fixe par la main gauche
3. On saute les marches d'entrée	9. On se tient à la barre fixe par les deux mains
4. On grimpe à l'échelle	10. On joue au Yo-Yo
5. On descend de l'échelle	11. On fait de la balançoire
6. On fait des bonds de grenouille	12. En pleine forme et prêt à jouer
GRUPE III	14
1. On respire profondément	7. On enroule les cordes de la balançoire
2. On se roule par terre	8. On joue à la corde
3. On fait la roue	9. On escalade
4. On sautille	10. On joue au Ping-pong
5. On joue à la corde à sauter (doucelement)	11. On s'assoie bien droit, puis on s'allonge
6. Sur le fauteuil à bascule	12. En pleine forme et prêt à jouer
GRUPE IV	19
1. On respire profondément	7. On marche les pieds tournés en-dedans
2. On marche par un jour ensoleillé, puis par un jour couvert	8. On agite les orteils
3. On sautille par un jour ensoleillé, puis par un jour couvert	9. On fait de la balançoire à bascule
4. On fait la roue par un jour ensoleillé, puis par un jour couvert	10. On regarde entre ses genoux
5. On saute par un jour ensoleillé, puis par un jour couvert	11. On fait rebondir une balle
6. On court par un jour ensoleillé, puis par un jour couvert	12. En pleine forme et prêt à jouer
GRUPE V	25
1. On marche vers le sommet d'une colline	7. On fait de la boxe
2. On respire profondément tout en marchant vers le sommet d'une colline	8. On fait tourner une toupie
3. On court vers le sommet d'une colline	9. On fait rouler un cerceau
4. On sautille vers le sommet d'une colline	10. On lève les bras, debout sur la pointe des pieds
5. On fait la roue vers le sommet d'une colline	11. Une ballade sur les épaules
6. On saute vers le sommet d'une colline	12. En pleine forme et prêt à jouer

3. On sautille



Musical score for exercise 3. It consists of two staves in 4/4 time. The right hand (treble clef) plays a sequence of quarter notes: C4, E4, G4, E4, C4, E4, G4, E4, C4, E4, G4, E4, C4. The left hand (bass clef) plays a sequence of quarter notes: F3, C4, E4, G4, F3, C4, E4, G4, F3, C4, E4, G4, F3. Fingerings are indicated: 1, 3, 5, 3 for the right hand and 5, 3, 1, 3 for the left hand.

4. On saute



Musical score for exercise 4. It consists of two staves in 4/4 time. The right hand (treble clef) plays a sequence of quarter notes: C4, E4, G4, E4, C4, E4, G4, E4, C4, E4, G4, E4, C4. The left hand (bass clef) plays a sequence of quarter notes: F3, C4, E4, G4, F3, C4, E4, G4, F3, C4, E4, G4, F3. A fingering of 1 is shown above the first note in the right hand, and 5 is shown below the first note in the left hand.

5. On s'étire



Musical score for exercise 5. It consists of two staves in 4/4 time. The right hand (treble clef) plays a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The left hand (bass clef) plays a sequence of eighth notes: F3, G3, A3, B3, C4, D4, E4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3. A fingering of 1 is shown below the first note in the left hand.