

Note ton progrès. Tempo : 60 70 80 90 100 110 120.

Technique. Doubles croches. Accents en frisé N°2.

Fais tourner ces exercices dans les 4 sens de coordination :

Verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite & diagonale à gauche.

Compte à haute voix en accentuant les chiffres en gras.

1 2 3 4 1 2 3 4

1 2 3 4 1 & a 2 3 & a 4

1 2 & a 3 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

1 i & 2 3 i & 4 1 2 i & 3 4 i &

1 i & 2 i & 3 i & 4 i & 1 a 2 3 a 4

1 2 a 3 4 a 1 a 2 a 3 a 4 a

Note ton progrès. Tempo : 60 70 80 90 100 110 120.

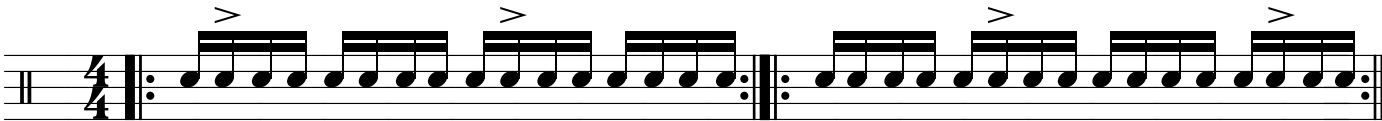
Technique. Doubles croches. Accents en frisé N°3.

Fais tourner ces exercices dans les 4 sens de coordination :

Verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite & diagonale à gauche.

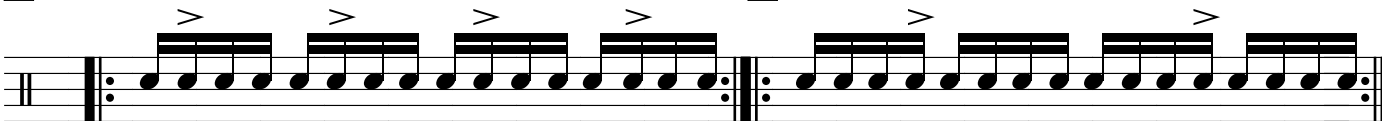
Compte à haute voix en accentuant les chiffres en gras.

1



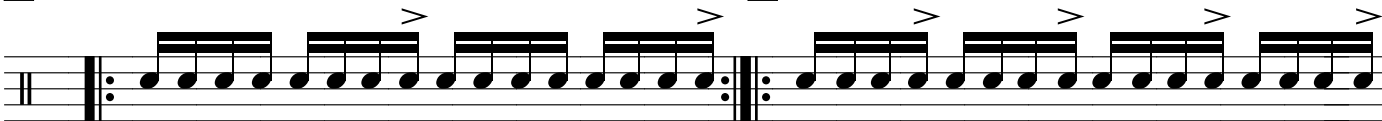
1 i 2 3 i 4 1 2 i 3 4 i

3



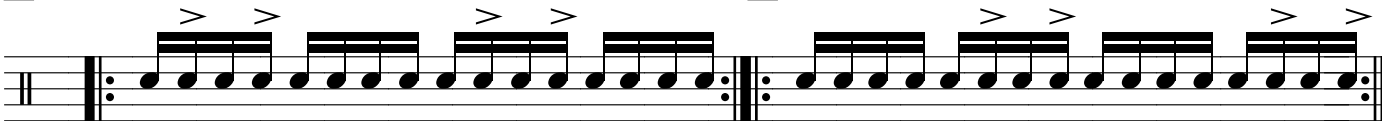
1 i 2 i 3 i 4 i 1 a 2 3 a 4

5



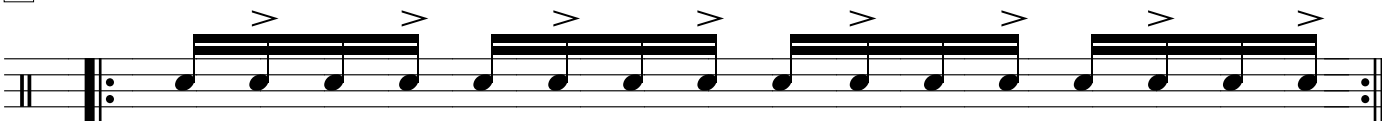
1 2 a 3 4 a 1 a 2 a 3 a 4 a

7



1 i a 2 3 i a 4 1 2 i a 3 4 i a

9



1 i a 2 i a 3 i a 4 i a

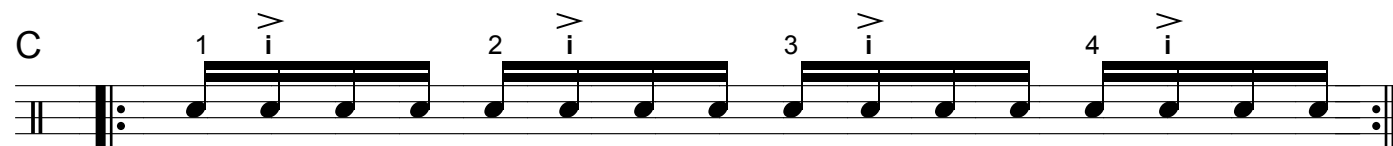
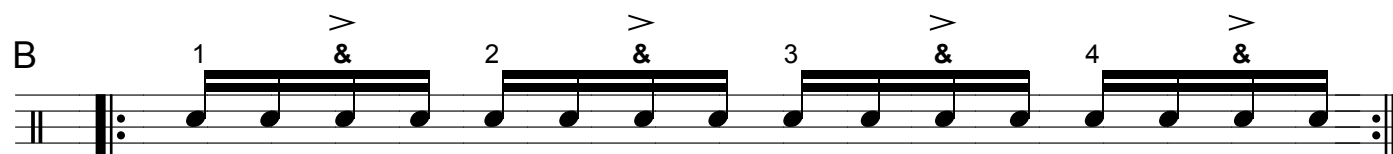
Technique. Doubles croches. Accents 3 pour 4 en frisé.

Fais tourner ces exercices dans les 4 sens de coordination :

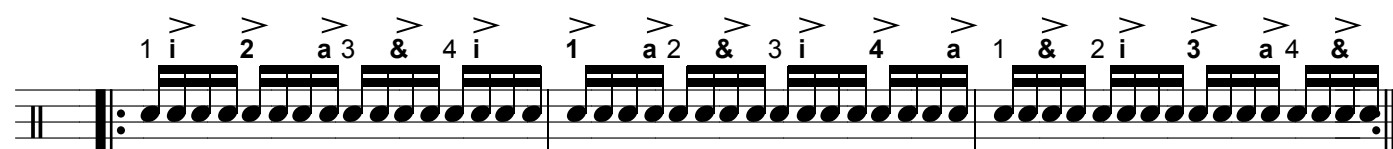
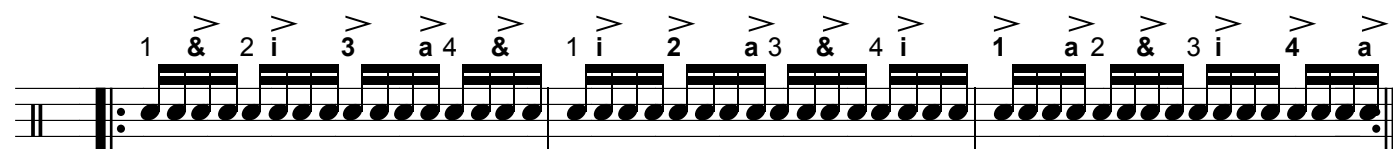
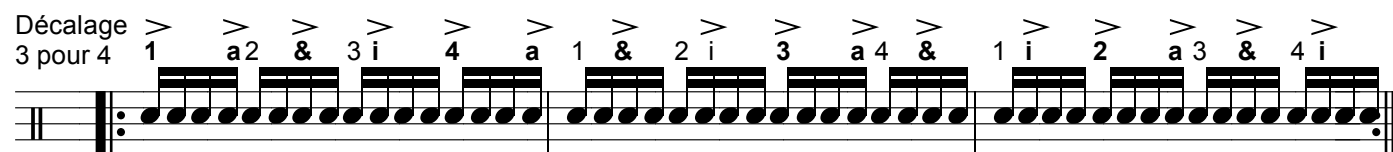
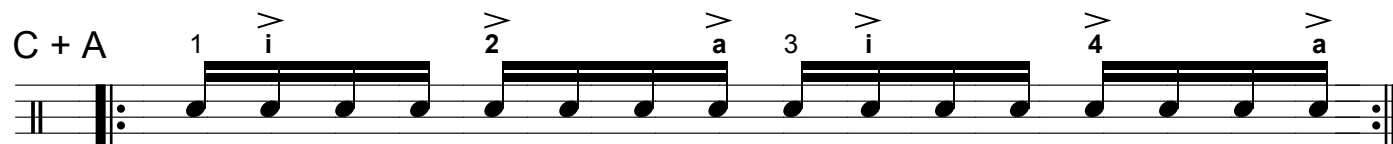
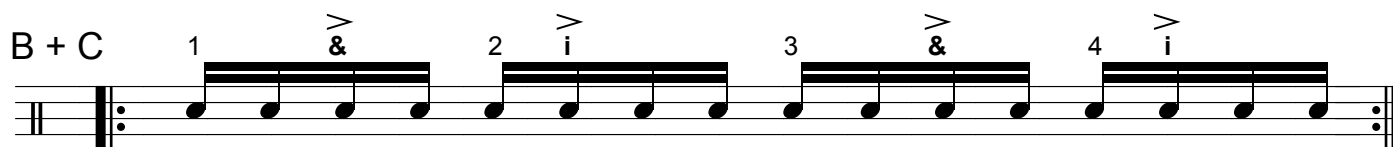
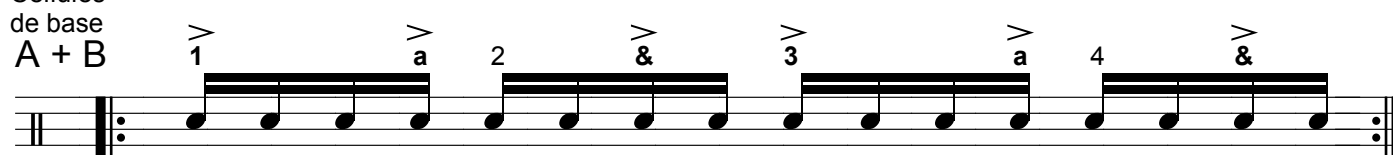
Verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite & diagonale à gauche.

Compte à haute voix en accentuant les chiffres en gras.

Figures
de base



Cellules
de base



Figures
de base

A

B

C

Cellules
de base

A + B

B + C

C + A

Décalage
3 pour 4

Technique. Triolets de croches. Accents en frisé N°1.

Fais tourner ces exercices dans les 4 sens de coordination :

Verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite & diagonale à gauche.

Compte à haute voix en accentuant les chiffres en gras.

1

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

2

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

3

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

4

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

5

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

6

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

7

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

Triolets de croches. Accents N°2.

Fais tourner ces exercices dans les 4 sens de coordination :
Verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite & diagonale à gauche.
Compte à haute voix en accentuant les chiffres en gras.

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 1 & & 2 & a 3 & a 4 & a

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

Accents triolets de noires.
Sois sûr de ne pas "paumer" les 2ème & 4ème temps !

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

Accents triolets de noires.
Sois sûr de ne pas "paumer" les 1er & 3ème temps !

1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

Technique. Triolets de croches. Doigtés.

Ajouter des noires au pied; charleston ou grosse caisse.

Enchaîner exs 1 & 2, 1 & 3, 3 & 4, 5 à 10 et 11 à 16.

Frisé.

1 2

Roulé.

3 4

Batôns mêlés.

5 6

7 8

9 10

Volants.

11 12

13 14

15 16

3 coups.

17 18

Chabada.