

Gammes de déplacement à faire à la maison

Gamme 1

Les étapes de la gamme :

1 : MARCHÉ / DOUBLE MARCHÉ /

2 : MARCHÉ / DOUBLE MARCHÉ / MARCHÉ FENTE /RETOUR EN GARDE /

La gamme : Si par 2 : le mené sur le retour en garde fait marche fente

MARCHÉ / DOUBLE MARCHÉ / MARCHÉ FENTE /RETOUR EN GARDE DOUBLE RETRAITE /

Gamme 2

Les étapes de la gamme :

1 : RETRAITE / DOUBLE RETRAITE /

2 : RETRAITE / DOUBLE RETRAITE / RETRAITE

La gamme : Si par 2, pas de difficulté particulière, veillez à bien conserver la distance de marche fente

RETRAITE / DOUBLE RETRAITE / RETRAITE / MARCHÉ/ DOUBLE RETRAITE /

Gamme 3

Les étapes de la gamme :

1 : MARCHÉ / BOND AVANT /

2 : MARCHÉ / BOND AVANT / RETRAITE /

La gamme : Si par 2 : sur bond avant du meneur → retraite

MARCHÉ / BOND AVANT / RETRAITE MARCHÉ FENTE / RETOUR EN GARDE

Gamme 4

Les étapes de la gamme :

1 : MARCHÉ / MARCHÉ FENTE/

2 : MARCHÉ / MARCHÉ FENTE/ RETOUR EN GARDE / DOUBLE RETRAITE /

La gamme : Si par 2 : sur la marche fente de meneur → double retraite puis marche fente

MARCHÉ / MARCHÉ FENTE/ RETOUR EN GARDE/ DOUBLE RETRAITE / MARCHÉ / MARCHÉ FENTE /

Gamme 5

Les étapes de la gamme :

1 : DOUBLE RETRAITE/RETRAITE/DOUBLE RETRAITE /

2 : DOUBLE RETRAITE/RETRAITE/DOUBLE RETRAITE /MARCHÉ/DOUBLE MARCHÉ /

La gamme : Si par 2 : même consigne que gamme 2

DOUBLE RETRAITE/RETRAITE/DOUBLE RETRAITE /MARCHÉ/DOUBLE MARCHÉ /

Gamme 6

Les étapes de la gamme :

1 : MARCHÉ/ DOUBLE MARCHÉ

2 : MARCHÉ/ DOUBLE MARCHÉ / TRIPLE MARCHÉ

La gamme : Si par 2 : le mené fait double retraite sur la marche fente puis marche fente de sa part

MARCHÉ/ DOUBLE MARCHÉ / TRIPLE MARCHÉ/MARCHÉ FENTE / RETOUR EN GARDE

Gamme 7

Les étapes de la gamme :

1 : MARCHÉ/ ½MARCHÉ

2 : MARCHÉ/ ½MARCHÉ / DOUBLE RETRAITE

La gamme : Si par 2 : le mené fait marche fente sur la ½ marche du meneur

MARCHÉ/ ½MARCHÉ / DOUBLE RETRAITE/DOUBLE MARCHÉ/MARCHÉ FENTE

Gamme 8

Les étapes de la gamme :

1 : DOUBLE RETRAITE / MARCHÉ SUR PLACE /RETRAITE/

2 : DOUBLE RETRAITE / MARCHÉ SUR PLACE /RETRAITE / DOUBLE MARCHÉ /

La gamme : Si par 2 : sur la marche sur place du meneur, marche fente du mené

DOUBLE RETRAITE / MARCHÉ SUR PLACE /

RETRAITE / DOUBLE MARCHÉ / MARCHÉ FENTE