

Chorégraphie : je bouge, tu bouges...

ÊTRE ACTIF

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



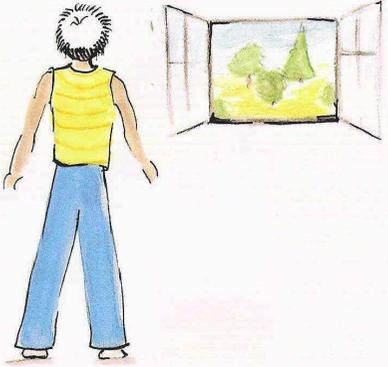
Intro :

RESPIRER ET SE RELAXER

2.3

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le bol d'air



Debout devant une fenêtre:

- Inspirer par le nez (1 temps)
- Expirer par la bouche (1 temps)
- Attendre (1 temps) avant d'inspirer à nouveau.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

ÊTRE SOUPLE

5.4

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

La girafe



Debout, jambes écartées, joindre les deux mains au-dessus de la tête et s'allonger.

- Idem en s'inclinant légèrement d'un côté puis de l'autre.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

Inspirer sur 8 temps, expirer sur 8 temps

8 temps girafe à D., 8 temps girafe à G.



RESPIRER ET SE RELAXER

2.1

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La poupée de chiffon



En prenant suffisamment d'espace; debout, bras relâchés: tourner le tronc à gauche et à droite en décontractant les épaules et les bras.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

2X8 temps

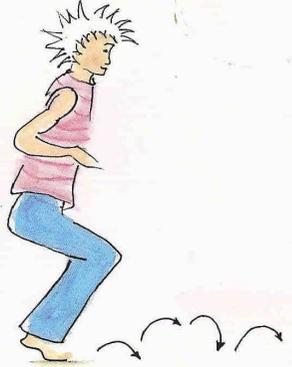


AMORTIR LES CHOCS

7.5

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le moineau



Sauter sur place à pieds joints en faisant **le moins de bruit possible** (en avant, en arrière, de côté, en tournant). Faire écouter.

- Plus difficile: sur un pied.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

8 temps → 8 sauts



AMORTIR LES CHOCS

7.1

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le pantin



Sauter en écartant simultanément les bras et les jambes ou en serrant les jambes quand les bras s'écartent. Effectuer ces sauts en **amortissant** correctement.

Faire écouter: Qui fait le moins de bruit en sautant?



8 temps



RESPIRER ET SE RELAXER

2.1

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La poupée de chiffon



En prenant suffisamment d'espace; debout, bras relâchés: tourner le tronc à gauche et à droite en décontractant les épaules et les bras.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

2X8 temps

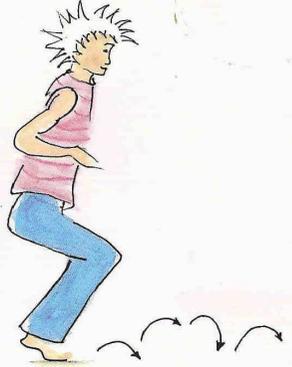


AMORTIR LES CHOCS

7.5

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le moineau



Sauter sur place à pieds joints en faisant **le moins de bruit possible** (en avant, en arrière, de côté, en tournant). Faire écouter.

- Plus difficile: sur un pied.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

8 temps —→ 8 sauts



AMORTIR LES CHOCS

7.1

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le pantin



Sauter en écartant simultanément les bras et les jambes ou en serrant les jambes quand les bras s'écartent. Effectuer ces sauts en **amortissant** correctement.

Faire écouter: Qui fait le moins de bruit en sautant?



8 temps

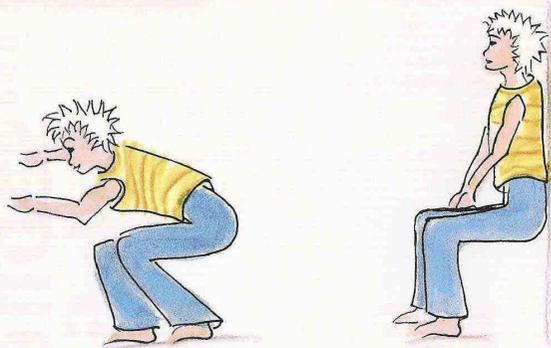


ÊTRE MUSCLÉ

4.4

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le skieur



Se mettre en position de recherche de vitesse (le schuss), tenir 10 à 20 secondes, puis décontracter les jambes.

- Plus difficile: avec le dos appuyé contre le mur (la chaise).



2X8 temps



SE TENIR DROIT ET SE TENIR EN ÉQUILIBRE

1.3

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

L'avion



Bras écartés: se tenir sur la jambe gauche, lever la jambe droite en arrière, tenir 10 secondes.

- Changer de jambe.



8 temps D & 8 temps G

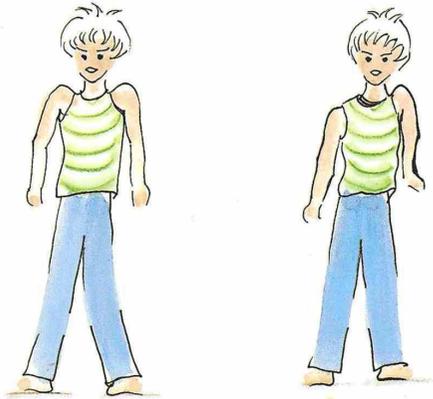


ÊTRE ACTIF

3.2

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La marionnette



Debout, soulever les épaules, maintenir cette position (2-3 secondes) et relâcher complètement les épaules et la nuque.

- Idem en alternant une épaule puis l'autre.



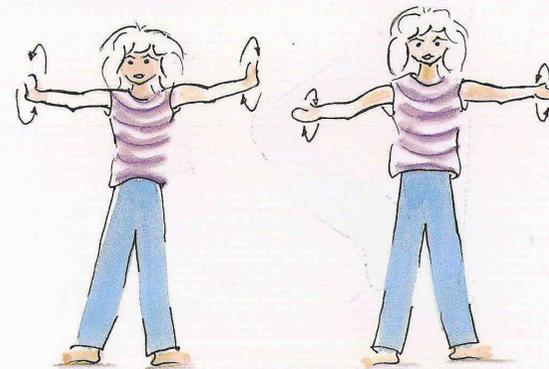
G & D sur 8 temps

ÊTRE ACTIF

3.1

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le colibri



Debout, bras tendus de côté, poignets cassés, effectuer des petits cercles rapides (changer de sens).

- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.



8 cercles sur 8 temps

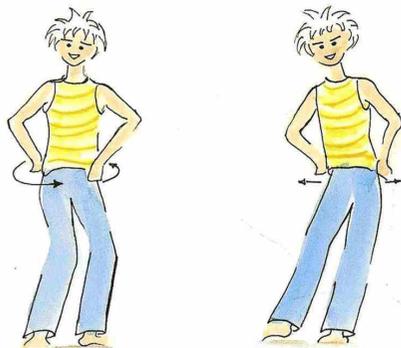


ÊTRE ACTIF

3.3

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La danse du ventre



Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

- En cercle (2 sens)
- De côté
- En avant/en arrière.



8 temps

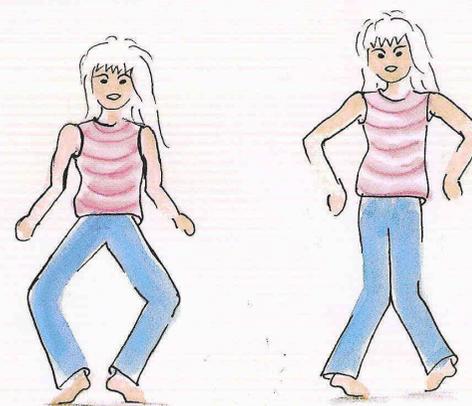


ÊTRE ACTIF

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



8 temps



RESPIRER ET SE RELAXER

2.1

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La poupée de chiffon



En prenant suffisamment d'espace; debout, bras relâchés: tourner le tronc à gauche et à droite en décontractant les épaules et les bras.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

2X8 temps

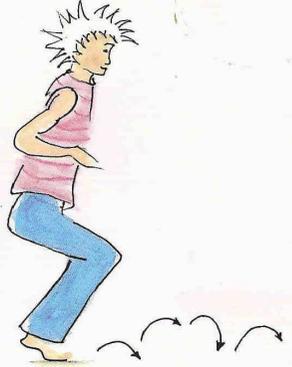


AMORTIR LES CHOCS

7.5

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le moineau



Sauter sur place à pieds joints en faisant **le moins de bruit possible** (en avant, en arrière, de côté, en tournant). Faire écouter.

- Plus difficile: sur un pied.

SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

8 temps ———> 8 sauts



AMORTIR LES CHOCS

7.1

- 7.1 Le pantin
- 7.2 Le somnambule
- 7.3 Le fauteuil
- 7.4 Le parachutiste
- 7.5 Le moineau

Le pantin



Sauter en écartant simultanément les bras et les jambes ou en serrant les jambes quand les bras s'écartent. Effectuer ces sauts en **amortissant** correctement.

Faire écouter: Qui fait le moins de bruit en sautant?



8 temps



ÊTRE MUSCLÉ

4.4

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le skieur



Se mettre en position de recherche de vitesse (le schuss), tenir 10 à 20 secondes, puis décontracter les jambes.

- Plus difficile: avec le dos appuyé contre le mur (la chaise).



2X8 temps



SE TENIR DROIT ET SE TENIR EN ÉQUILIBRE

1.3

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

L'avion



Bras écartés: se tenir sur la jambe gauche, lever la jambe droite en arrière, tenir 10 secondes.

- Changer de jambe.



8 temps D & 8 temps G

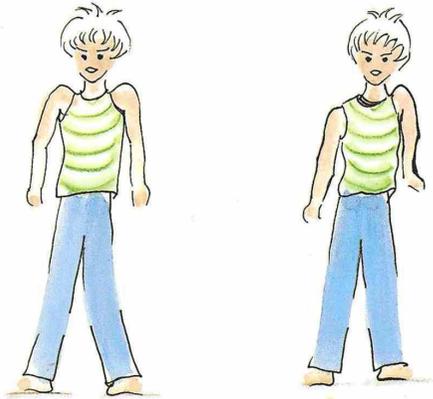


ÊTRE ACTIF

3.2

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La marionnette



Debout, soulever les épaules, maintenir cette position (2-3 secondes) et relâcher complètement les épaules et la nuque.

- Idem en alternant une épaule puis l'autre.



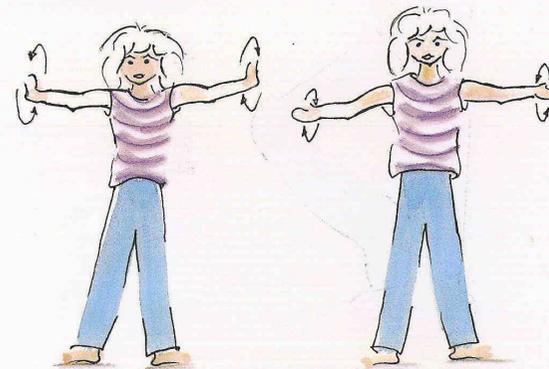
G & D sur 8 temps

ÊTRE ACTIF

3.1

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le colibri



Debout, bras tendus de côté, poignets cassés, effectuer des petits cercles rapides (changer de sens).

- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.



8 cercles sur 8 temps

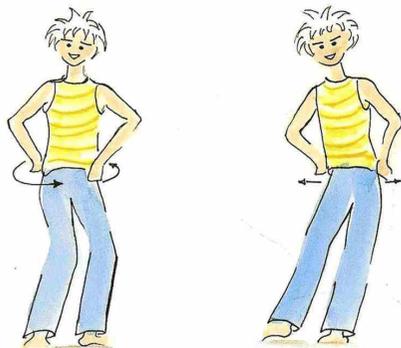


ÊTRE ACTIF

3.3

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La danse du ventre



Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

- En cercle (2 sens)
- De côté
- En avant/en arrière.



8 temps

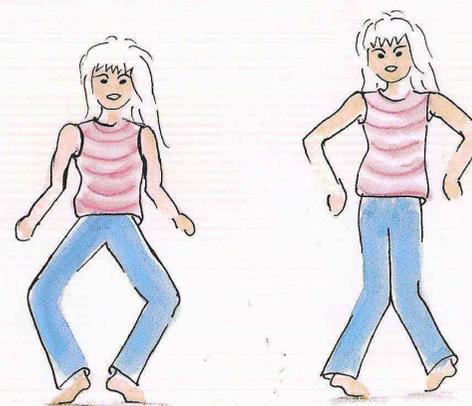


ÊTRE ACTIF

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



8 temps

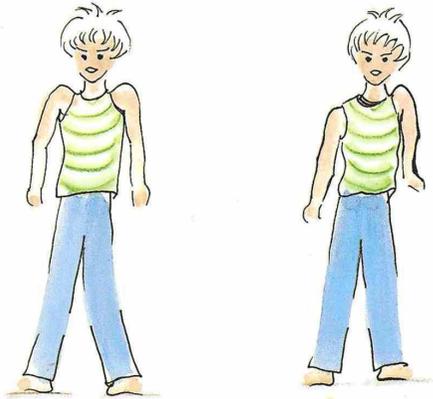


ÊTRE ACTIF

3.2

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La marionnette



Debout, soulever les épaules, maintenir cette position (2-3 secondes) et relâcher complètement les épaules et la nuque.

- Idem en alternant une épaule puis l'autre.



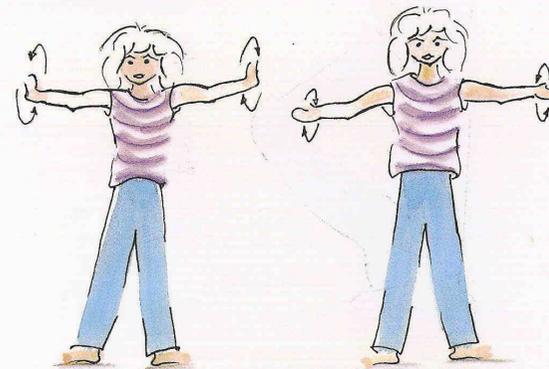
G & D sur 8 temps

ÊTRE ACTIF

3.1

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le colibri



Debout, bras tendus de côté, poignets cassés, effectuer des petits cercles rapides (changer de sens).

- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.



8 cercles sur 8 temps

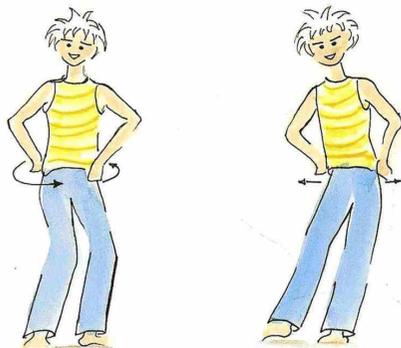


ÊTRE ACTIF

3.3

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La danse du ventre



Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

- En cercle (2 sens)
- De côté
- En avant/en arrière.



8 temps

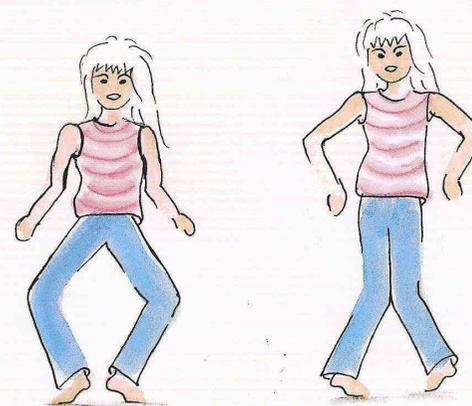


ÊTRE ACTIF

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



8 temps

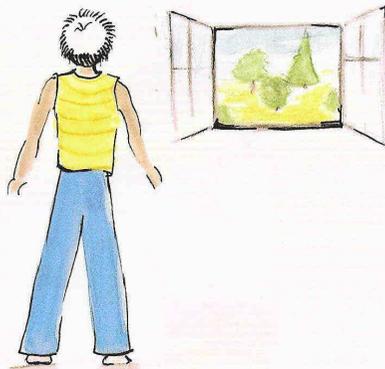


RESPIRER ET SE RELAXER

2.3

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

Le bol d'air



Debout devant une fenêtre:

- Inspirer par le nez (1 temps)
- Expirer par la bouche (1 temps)
- Attendre (1 temps) avant d'inspirer à nouveau.



ÊTRE SOUPLE

5.4

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

La girafe



Debout, jambes écartées, joindre les deux mains au-dessus de la tête et s'allonger.

- Idem en s'inclinant légèrement d'un côté puis de l'autre.



Inspirer sur 8 temps, expirer sur 8 temps



8 temps girafe à D., 8 temps girafe à G.



ÊTRE MUSCLÉ

4.4

- 4.1 Le tronc
- 4.2 La table pliante
- 4.3 La brouette
- 4.4 Le skieur
- 4.5 La sirène

Le skieur



Se mettre en position de recherche de vitesse (le schuss), tenir 10 à 20 secondes, puis décontracter les jambes.

- Plus difficile: avec le dos appuyé contre le mur (la chaise).



2X8 temps



SE TENIR DROIT ET SE TENIR EN ÉQUILIBRE

1.3

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

L'avion



Bras écartés: se tenir sur la jambe gauche, lever la jambe droite en arrière, tenir 10 secondes.

- Changer de jambe.



8 temps D & 8 temps G

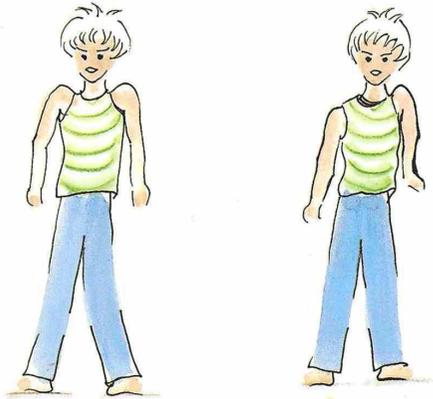


ÊTRE ACTIF

3.2

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La marionnette



Debout, soulever les épaules, maintenir cette position (2-3 secondes) et relâcher complètement les épaules et la nuque.

- Idem en alternant une épaule puis l'autre.



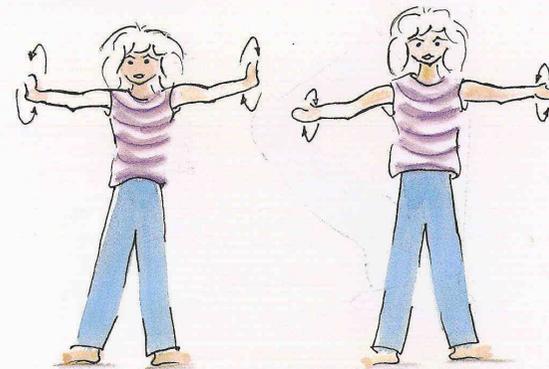
G & D sur 8 temps

ÊTRE ACTIF

3.1

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le colibri



Debout, bras tendus de côté, poignets cassés, effectuer des petits cercles rapides (changer de sens).

- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.



8 cercles sur 8 temps

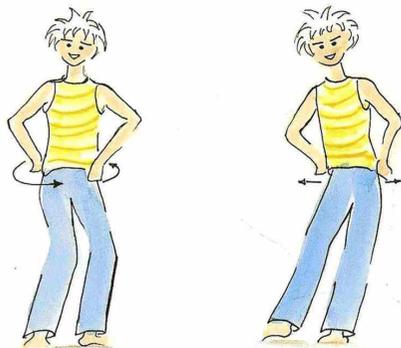


ÊTRE ACTIF

3.3

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La danse du ventre



Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

- En cercle (2 sens)
- De côté
- En avant/en arrière.



8 temps

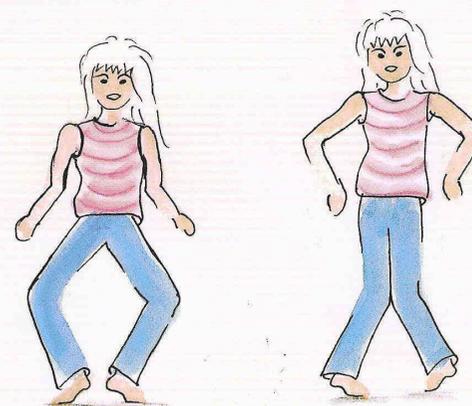


ÊTRE ACTIF

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



8 temps

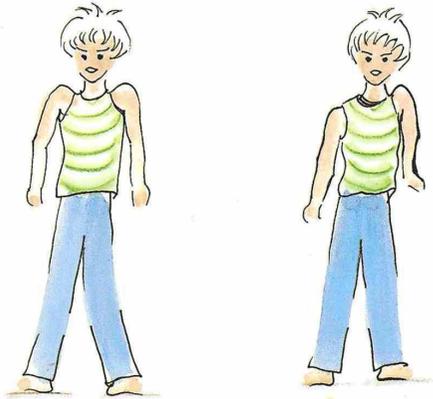


ÊTRE ACTIF

3.2

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La marionnette



Debout, soulever les épaules, maintenir cette position (2-3 secondes) et relâcher complètement les épaules et la nuque.

- Idem en alternant une épaule puis l'autre.



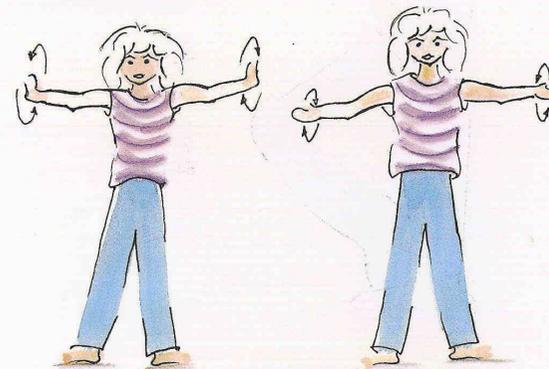
G & D sur 8 temps

ÊTRE ACTIF

3.1

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le colibri



Debout, bras tendus de côté, poignets cassés, effectuer des petits cercles rapides (changer de sens).

- Idem avec les paumes de main tournées vers le ciel.



8 cercles sur 8 temps

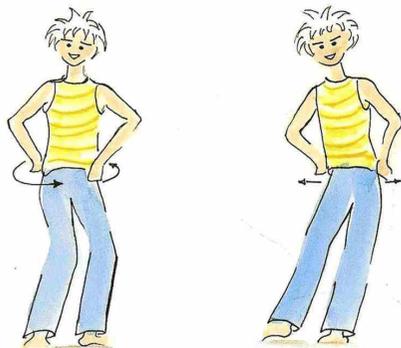


ÊTRE ACTIF

3.3

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

La danse du ventre



Debout, mains sur les hanches. Effectuer des mouvements de bassin:

- En cercle (2 sens)
- De côté
- En avant/en arrière.



8 temps

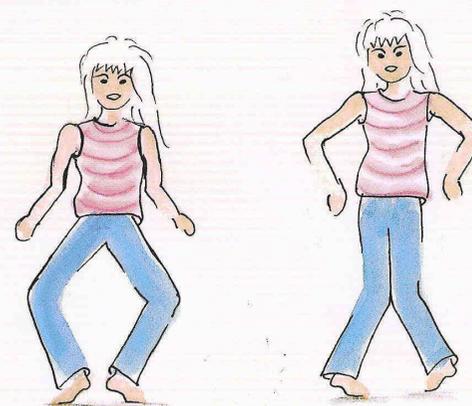


ÊTRE ACTIF

3.5

- 3.1 Le colibri
- 3.2 La marionnette
- 3.3 La danse du ventre
- 3.4 Le kayak
- 3.5 Le charleston

Le charleston



Debout, genoux légèrement fléchis, en appui sur l'avant des pieds: ouvrir et fermer les genoux.

- Idem, en appui sur les talons.



8 temps



SE TENIR DROIT ET SE TENIR EN ÉQUILIBRE

1.4

- 1.1 Le jockey
- 1.2 L'écrivain modèle
- 1.3 L'avion
- 1.4 La cigogne
- 1.5 Le métronome

La cigogne



Debout: se tenir sur la jambe gauche, jambe droite repliée (pied appuyé contre le genou gauche)

- Idem sur la jambe droite.
- Idem les yeux fermés.



8 temps G - 8 temps D



RESPIRER ET SE RELAXER

2.4

- 2.1 La poupée de chiffon
- 2.2 Le chat
- 2.3 Le bol d'air
- 2.4 La danseuse
- 2.5 Le papillon

La danseuse



Debout les **yeux fermés**, inspirer en levant les bras latéralement. Expirer en baissant les bras lentement.

- Idem en montant sur la pointe des pieds pendant l'inspiration.



8 temps



ÊTRE SOUPLE

5.3

- 5.1 Le héron
- 5.2 La pieuvre
- 5.3 La révérence
- 5.4 La girafe
- 5.5 Le hérisson

La révérence



Debout, une jambe tendue en avant, talon posé sur le placet d'une chaise: incliner le corps en avant en gardant le **dos plat**.

- Idem avec le talon planté dans le sol.



SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE
ET DU SPORT

Début



8 temps

Retour

