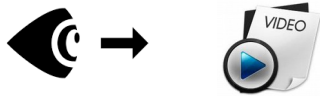


Crée ta chorégraphie du confinement!

**Ceci est un petit défi à relever et
c'est une façon originale de s'amuser en dansant chez toi**

- * Pour suivre l'activité, il te suffit de lancer le fichier audio et de te laisser guider
- * Tu peux danser seul ou en famille
- * On peut alors se répartir les rôles ; danser ou enclencher la musique ou encore filmer
- * Pour ne pas déranger les autres on peut se mettre des écouteurs... (bien rangés dans les habits pour ne pas être gêné en dansant !)
- * Avant de danser, organise ton espace et enlève les choses fragiles ou dangereuses ainsi que ce qui traîne par terre, mais laisse les meubles qui sont bien fixés.

Etape 1



Pour te mettre tout de suite "dans l'ambiance" regarde cette vidéo de danse (lien ci-dessous) qui se déroule dans un appartement et même le plus souvent dans une cuisine !

<https://aca.re/UixSV>

A toi de jouer...



Pour démarrer ton activité, voici un lien audio qui va te guider tout au long de la séquence...

<https://aca.re/RdtIH>

Etape 2



T'échauffer en musique pour t'en imprégner et réveiller ton corps.

Laisse toi guider, puis improvise.

Etape 3

Commencer à explorer ton espace et créer du mouvement sans musique.

Etape 4

Mémoriser ta danse sans musique / enchaîner les actions dansées de plus en plus aisément

* Et oui en danse comme dans les autres sports pour progresser il faut s'entraîner.

* Prends le temps de répéter plusieurs fois ta chorégraphie jusqu'à la connaître par coeur !

* Tu peux aussi l'apprendre à quelqu'un de ta famille, ça sera un bon test pour savoir si tu la connais.

Etape 5



Se préparer à être filmé.

Etape 6

Danser sur la 1^{ère} musique puis sur une 2^{ème} !

Etape 7



Retour au calme... respiration.

Aide éventuelle pour mémoriser ta chorégraphie...



Fiche mémoire pour toi...

ou comme " aide à la transmission à ton enseignant "
tu peux aussi dessiner tes trajets dans l'espace (voir la fiche ci-après)

Fiche mémoire pour toi ou comme aide à la transmission à ton enseignant

A toi d'inventer de nouveaux mouvements pour compléter la danse !

| | |
|-------------------------------------|------------------------|
| Nom: | Prénom: |
| Description des mouvements proposés | Dessins et / ou photos |
| | |
| | |

Un exemple de codage... tu peux en inventer d'autres...

