


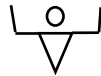








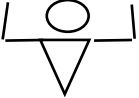




Équipe EPS 63	Une EPS, autrement SUIVEZ LE RYTHME	Cycle 1-2-3
Pour danser ensemble : le flashmob proposé dans le cadre de PARIS 2024 # ALLEZ, ALLEZ! LA CHORÉGRAPHIE DE PARIS 2024		
RAPPEL DES FONDAMENTAUX <ul style="list-style-type: none"> ❖ Maintenir de la distanciation physique (<i>distancer les élèves de 5m les uns des autres</i>) ❖ Appliquer les gestes barrière ❖ Limiter le brassage des élèves ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels ❖ Former, informer et communiquer 		
<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre la chorégraphie à l'aide des vidéos ou du texte et images • Cette chorégraphie est à apprendre mouvement par mouvement, et répéter des groupements de mouvement pour arriver progressivement à la réalisation complète des gestes sur 2 à 3 séquences d'apprentissage voire plus selon vos élèves. Il vous est bien sûr possible d'adapter, de simplifier, d'écourter la chorégraphie (limiter les mouvements de pieds par exemple) selon votre public d'élèves. • Sur la musique de la vidéo, la chorégraphie est répétée plusieurs fois, cela permet de reproduire plusieurs fois les mouvements. • La finalité est de faire la chorégraphie ensemble dans sa totalité. 		
La présentation de la chorégraphie	<p>Voici les liens pour voir la chorégraphie de la semaine Olympique et Paralympique :</p> <p>https://sop.paris2024.org/</p> <p>Les mouvements sont plus visibles à partir de 1minute10.</p>	
La chorégraphie faite par Fauve Hautot	<p>Voici les premiers gestes réalisés par la danseuse Fauve :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6eMRv03qJ2Y&feature=emb_rel_end</p>	
Réalisation du Flashmob par Albane	<p>La vidéo d'Albane guide les gestes à faire avec des mots-clés tout en dansant :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Y-G9gL6hFU</p>	

Flashmob décrypté avec des images et des mots

A la suite, vous trouverez les gestes de la chorégraphie expliqués et illustrés.
G=gauche et D=droit(e)

Voici en texte et images la chorégraphie du Flashmob	Ecartez le pied G et montez les mains au niveau de ta tête puis redescendre les bras.	 
	Resserrez les pieds et montez les pouces de chaque côté de la tête avant de redescendre les bras.	 
	4 pas en carré : avancez, croisez , décroisez en reculant et resserrez. Les bras sont libres. <i>(Il est possible de le simplifier ce pas en faisant 4 pas sur place, ou de ne pas faire de pieds mais de créer avec les élèves des mouvements de bras)</i>	
	Ecartez le pied D, La main G frotte l'épaule D puis c'est l'autre main qui frotte l'autre épaule. Refaites encore 1 fois chaque épaule.	 
	Resserrez les pieds et montez lentement les bras en DAB. Puis faites un tour sur vous-même en restant en DAB.	
	Sur pieds écartés, faites comme si vous dribbliez en changeant de main avec un ballon 3 fois puis faites un cercle avec le buste. Refaites toute cette séquence « ballon » une 2ème fois.	
	Re-dressez vous et croisez les bras sur la poitrine comme MBappé. Puis tapez les talons l'un après l'autre devant l'autre pied, 2 fois.	
	Mettez-vous de profil et faites 4 pas sur place en exagérant les mouvements de bras. Puis continuez de tourner sur vous-même pour revenir de face.	
	Sur place, montrez comme vous êtes fort(e) avec les 2 bras. Puis faites un DAB.	 
Voilà à vous de jouer. Restez dans le rythme		
Autres pistes	Sur une musique marquée et répétitive, on peut faire créer aux élèves une chorégraphie collective : après écoute de la musique, laissez les enfants faire des propositions de mouvements en lien avec les paroles ou avec l'environnement (le soleil avec un grand cercle de bras , le vol d'un oiseau avec des battements d'ailes) ou avec une illustration de sports (shoot au pied dans un ballon virtuel, course sur place, une feinte,réception du ballon en sautant et on fait semblant de dribbler comme au basket par exemple...) et ou avec le contexte et les gestes barrières etc Les répéter, les ordonner et les reproduire avec la musique	