


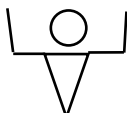





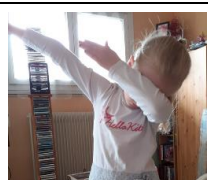


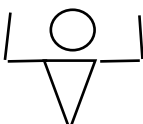



Équipe EPS 63	SUIVEZ LE RYTHME	Cycles 1-2-3
<b>Pour danser ensemble : le flashmob proposé dans le cadre de PARIS 2024</b> <b># ALLEZ, ALLEZ ! LA CHORÉGRAPHIE DE PARIS 2024</b>		
<b>Consignes de sécurité :</b> - Éloigner les objets ou meubles saillants pouvant te blesser.		
Tu peux apprendre la chorégraphie : <ul style="list-style-type: none"> <li>• En famille pour la refaire ensemble.</li> <li>• Seul.e au départ et ensuite tu pourrais à ton tour l'apprendre à tes parents.</li> <li>• Tu peux apprendre cette chorégraphie comme tes camarades de classe pour la réaliser ensemble à l'école quand vous vous retrouverez.</li> </ul>		
<b>La présentation de la chorégraphie</b>	Voici les liens pour voir la chorégraphie de la semaine Olympique et Paralympique : <a href="https://sop.paris2024.org/">https://sop.paris2024.org/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6jkYPZ6_8po">https://www.youtube.com/watch?v=6jkYPZ6_8po</a>  Tu verras mieux les mouvements à partir de 1minute10.	
<b>Apprendre avec Fauve Hautot</b>	Voici les premiers gestes réalisés par la danseuse Fauve : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6eMRv03qJ2Y&amp;feature=emb_rel_end">https://www.youtube.com/watch?v=6eMRv03qJ2Y&amp;feature=emb_rel_end</a>	
<b>Apprendre avec Albane</b>	Pour apprendre, tu peux suivre Albane, elle te guide avec des mots-clés tout en dansant : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Y-G9gL6hFU">https://www.youtube.com/watch?v=6Y-G9gL6hFU</a>	
<b>Apprendre avec des images et des mots</b>	A la suite, tu trouveras les gestes de la chorégraphie expliqués et illustrés. G=gauche et D=droit(e)	

Voici en texte et images la chorégraphie	<p>Ecarte le pied G et monte tes mains au niveau de ta tête puis redescends les bras.</p>	 
	<p>Resserre les pieds et monte tes pouces de chaque coté de la tête avant de redescendre les bras.</p>	 
	<p>4 pas en carré : avance, croise , décroise en reculant et resserre. Tes bras sont libres.</p>	
	<p>Ecarte ton pied D, et ta main G frotte ton épaule D puis c'est l'autre main qui frotte l'autre épaule. Et il faut refaire encore 1 fois chaque épaule.</p>	 
	<p>Resserre tes pieds et monte lentement tes bras en DAB. Puis fais un tour sur toi-même en restant en DAB.</p>	
	<p>Sur pieds écartés, fais comme si tu dribblais en changeant de main avec un ballon 3 fois puis fais un cercle avec ton buste. Refais toute cette séquence « ballon » une 2ème fois.</p>	
	<p>Redresse-toi et croise tes bras sur ta poitrine comme MBappé. Puis tape tes talons l'un après l'autre devant l'autre pied, 2 fois.</p>	
	<p>Mets-toi de profil et fais 4 pas sur place en agrandissant tes mouvements de bras. Puis continue de tourner sur toi-même pour revenir de face.</p>	
	<p>Sur place, montre comme tu es fort avec tes 2 bras. Puis fais un DAB.</p>	 
<p>Voilà à toi de jouer. Amuse-toi et reste en rythme</p>	