

## 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... Conseil: Prends un plan large pour englober toute la pièce. Si tu veux faire des gros plans plus tard, il faudra que quelqu'un suive la danse en direct !

### Etape 6

Danser sur la 1<sup>ère</sup> musique ..... puis sur une 2<sup>ème</sup> !

### Etape 7



Retour au calme... respiration.

Aide éventuelle pour mémoriser ta chorégraphie...

Fiche mémoire pour toi...

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

Fiche mémoire pour toi ou comme aide à la transmission pour 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...

