

★ COURS CANTONAL POLYSPORTS – 20.09.2008 A FRIBOURG ★
DIVISION GYM & DANSE • LEÇON ANIMÉE PAR ROSMARIE PANTILLON

WU – LA COURSE AUX DES (JEU) CD 132-136 BPM

Préparer le jeu, donner les explications. Faire d'abord tous ensemble sur place l'exercice, puis en se déplaçant autour de la salle (selon liste exercices, ne pas partir dans le jeu à froid).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

2 dés en mousse + 2 listes des exercices + CD de musique

PRÉPARATION

Faire 2 équipes (si nombre impair 1 personne lancera le dé 2 fois)

Placer 1 dé dans les angles (en diagonal voir plan ❶ et ❷) + déposer 1 liste des exercices

Placer 1 équipe derrière chaque dé

CONSIGNES ET BUT

A tour de rôle chaque personne de l'équipe lancera une fois le dé et criera fort le numéro sorti (pour comptabiliser les points); d'après ce numéro, tout le groupe exécutera sur 1/2 tour correctement et dans le rythme de la musique l'exercice selon la liste (pénalité = déduction de 1 point si pas exécuté correctement ou si non respect du rythme).

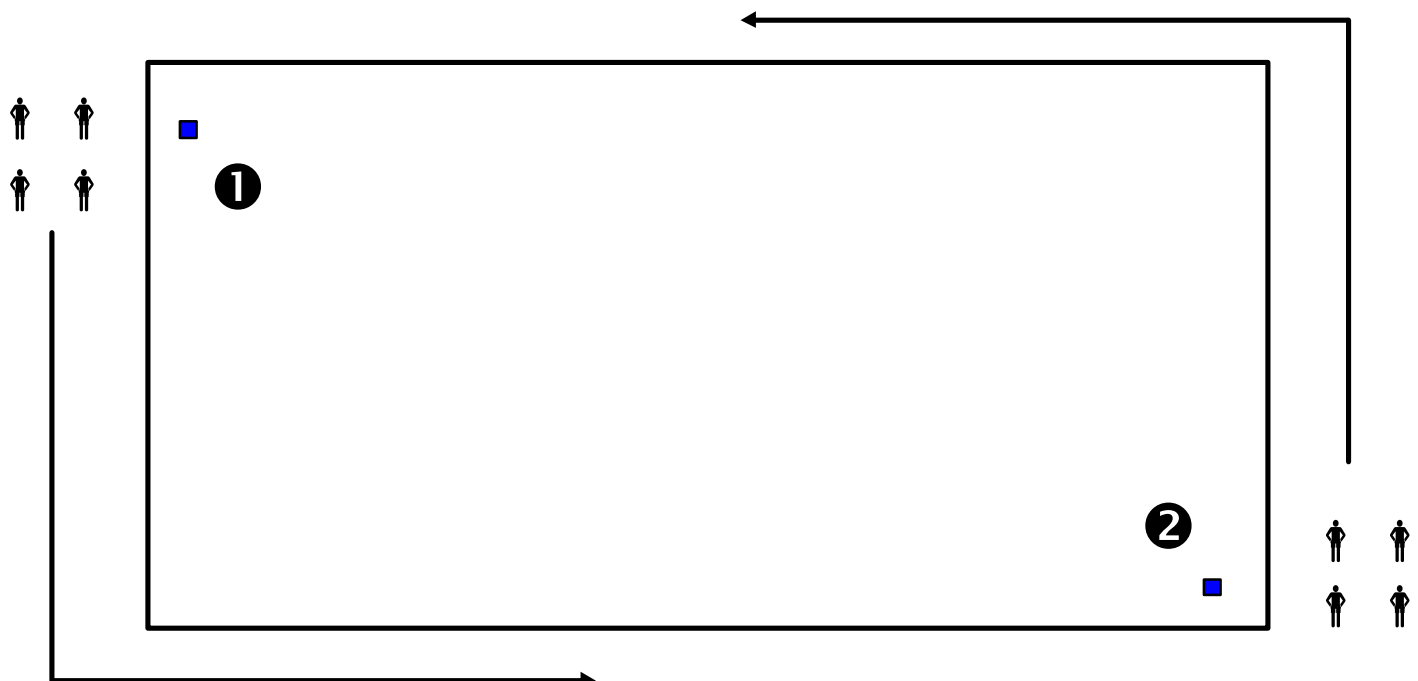
Sitôt que tout le monde a lancé 1 fois le dé, l'équipe criera STOP et le jeu s'arrête (si petite équipe, faire 2 lancers de dés par personne).

L'équipe qui aura le plus de points aura gagné et ça ne sera pas forcément celle qui a terminée en premier puisque c'est le total des points qui sera déterminant.

La monitrice ou le moniteur comptabilise les points et veille au bon déroulement de la partie.

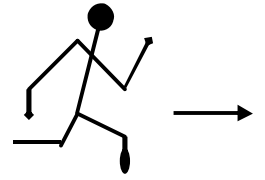
OPTIONS

Si enfants petits, faire sur terrain plus petit par exemple en 1/2 cercle (sur cercle centrale de la salle) ou en 4 équipes - 4 dés - 1/4 de tour de salle.

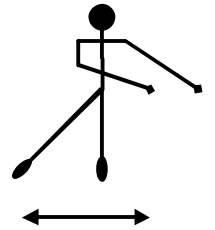


LISTE DES EXERCICES

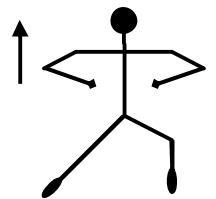
① **Jogging en avant**



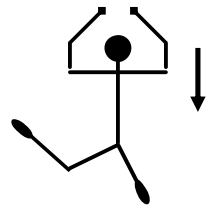
② **Pas chassés droite-gauche en avant + Balancer bras droite-gauche**



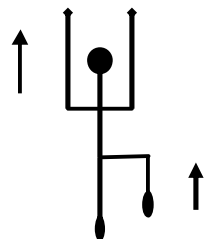
③ **Step Touch en avant droite-gauche + Bras tirent arr. poussent av.**



④ **Leg Curl (talon fesses) + Bras Up tirent Down et poussent Up**



⑤ **Knee-Up + Bras poussent Up et tirent down**



⑥ **Pony (triple petits sauts en avant)**

