

★ COURS CANTONAL POLYSPORT – 22.09.2007 A DOMDIDIER ★
COURS GYMNASTIQUE & DANSE ANIME PAR ROSMARIE PANTILLON

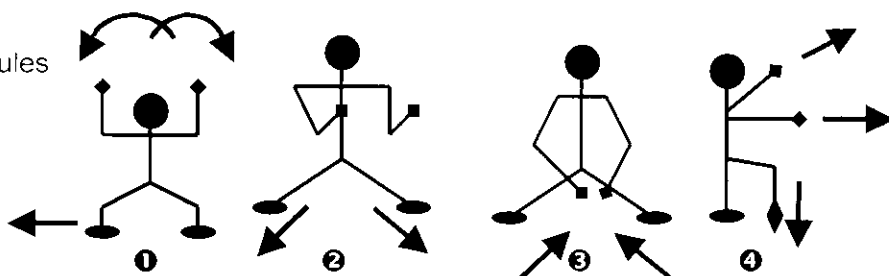
ORIENTATION ① ECHAUFFEMENT A 2 VITESSES (EN MUSIQUE)

TOUR DE SALLE «JOGGING» - AVEC PAS DE BASE DIVERS → (~137 BPM)

Faire 1 ou 2 tour de jogging – stop – sur place, faire plusieurs fois de suite le pas no ① ci-dessous. Repartir en jogging et renouveler l'opération avec les pas no ②, ③ et ④.

Départ toujours avec la même jambe pour tous les pas (soit toujours D ou toujours G)

- ① Squad D-G + Bras U ouvre/ferme
- ② V-Step Double + 2 poings tapent épaules
- ③ A-Step Double + Secouer 2 mains
- ④ Tap avant D-G + Bras devant



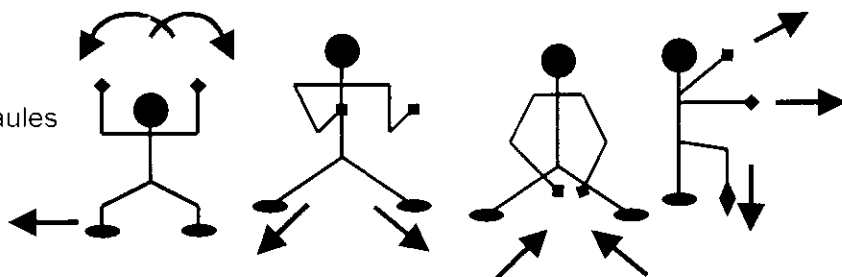
ORIENTATION ① (EN MUSIQUE)

ENCHAINEMENT BLOC 1 + TOURNER COMME EN LINE DANCE → (128 BPM)

Enchaîner en 1 bloc de 32 temps (8 temps par pas) les pas de base no ①, ②, ③ et ④ appris lors de l'échauffement.

BLOC 1

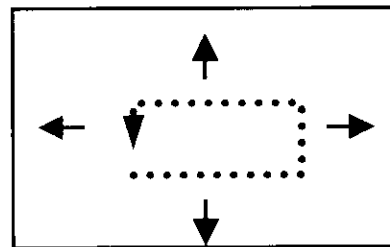
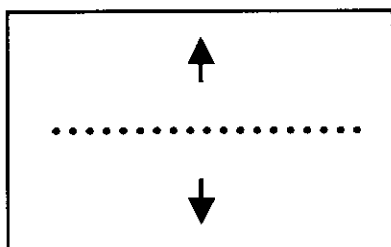
- 1-8 Squad D-G + Bras U ouvre/ferme
- 9-16 V-Step Double + 2 poings tapent épaules
- 17-24 A-Step Double + Secouer 2 mains
- 25-32 Tap avant D-G + Bras devant



Sitôt acquis, comme en «Line Dance», tourner pour changer d'orientation. Toujours donner point de repère (danser côté : mur/fenêtre/porte, etc.). Ces exercices permettent de s'habituer à s'orienter dans l'espace; on travaillera face à 2 murs de la salle ou à 4 murs (wall).

Tourner 1/2 tour → Danser 2 Wall

Tourner 1/4 tour → Danser 4 Wall



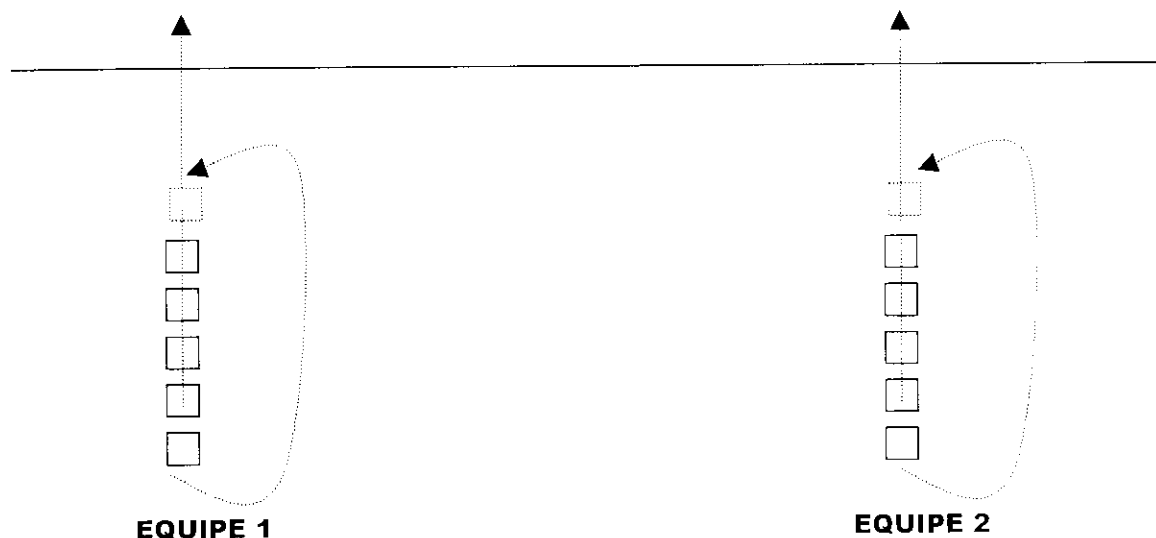
Toujours tourner sur le Tap avant (sur les 8 derniers temps).

JEUX AVEC SAC POUBELLE

1) LA CHENILLE AVANCE - JEU d'EQUIPE

BUT DU JEU :

Se mettre en colonne chacun sur son sac poubelle, les jambes écartées. Au signal de départ, le dernier descendra de son sac et le passera entre les jambes de celui qui est devant; ensuite il courra se placer tout devant la colonne pour le récupérer. Entre temps son sac avancera de personne en personne entre les jambes écartées (option : entre les jambes et par-dessus la tête. Tous les sacs poubelles doivent toujours se toucher (pas de gros espace entre les équipiers). Sitôt le coureur en place devant, il criera le signal «GO» et le dernier pourra à son tour faire la même opération. Le but sera de faire avancer la chenille le plus rapidement que possible jusqu'à la ligne d'arrivée. Le gagnant sera la chenille qui aura entièrement passée la ligne d'arrivée.



2) LE SAC QUI COLLE - JEU d'EQUIPE

BUT DU JEU :

Course sous forme de relais. Le but sera de courir le plus vite que possible aller-tourner derrière le piquet-retour avec le sac poubelle posé sur la poitrine sans utiliser aucun membre pour le tenir. Si l'on court vite, le sac reste collé au corps. La première équipe où tous les participants auront couru aura gagné.

REGLES DU JEU :

Si le sac tombe, le ramasser le replacer et continuer la course. Il est interdit d'avancer si le sac n'est pas en place sur la poitrine. Ne pas coincer le sac sous les aisselles, menton, ou bras, ni utiliser les mains ou autres pour le faire tenir.

PREPARATION DU JEU :

Préparer 2 pistes de relais composées d'un piquet ou cône à chaque bout. Distribuer à chacun 1 sac poubelle. Tirer 2 équipes (si impaire, le 1^{er}, devra courir 2 fois).

