

# Chanter et Bouger – défi du confinement

Voici plusieurs propositions d'activités, l'objectif est de faire **une heure par jour** d'activité en mobilisant son corps. Cela s'adresse à tous les collégiens de la 6ème à la 3ème et même à leurs parents. Une répartition idéale c'est :

40 minutes pour l'EPS : 2 séances « confinement » de 15 à 30 minutes et des propositions de travail chorégraphique  
20 minutes pour les activités musicales : percussions corporelles et chant **mais vous faites en fonction de vos envies !**

Un tableau hebdomadaire est à votre disposition pour que vous fassiez votre propre programme, vous notez les activités pratiquées, le temps consacré, vos remarques personnelles (ça me plaît, c'est difficile, je manque de volonté, ça me motive de bouger....) ce qui nous permettra d'ajouter d'autres propositions en fonction de vos remarques.

**Rien n'est obligatoire sauf l'honnêteté : vous relevez le défi si vous voulez**, enfin on espère que vous allez essayer. A la fin du confinement, vous pourrez rendre vos tableaux au FSE qui récompensera les plus courageux.

## Les activités proposées

### consignes « sport »

Chaque élève peut reproduire autant de fois qu'il veut les gestes de danse ou les exercices de musculation, dans l'ordre de son choix. 3 supports donc possible, à panacher ou non.

### Danse :

<https://www.youtube.com/watch?v=3F6jzto6WwU> Ci-dessus un lien vers une chorégraphie inspirée de Martha Graham.

### Proposition :

reproduire passage 0" à 1'19"

reproduire passage 2'28" à 3'30"

reproduire passage 5'48" à 6'50"

reproduire passage 12'48" à 13'04"

reproduire passage de 13'03" à la fin.

Consignes : compter le tempo à haute voix.

### Danse africaine :

dancing on the clock, facile 10 minutes

danse africaine moyennement difficile 5 minutes

### Musculation :

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLlw\\_MxDrAHfgqroebg9QPQ\\_INbFhzohEB](https://www.youtube.com/playlist?list=PLlw_MxDrAHfgqroebg9QPQ_INbFhzohEB)

8 exercices : <https://www.youtube.com/watch?v=Gixyx1Sf3nl>

étirements 4 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=ZKV1F6xvKNs>

**Consigne « chant »** : vous n'êtes pas obligés de travailler uniquement les chants de votre niveau, vous choisissez ce qui vous plaît, travailler **debout avec une bonne posture : en équilibre sur ses deux jambes légèrement écartées, droit, la tête dégagee.**

Le lion est mort, paroles

Le lion, karaoké facile

Le lion, karaoké plus difficile

T'es ronchonchon le clip

T'es ronchonchon karaoké

Soulman avec paroles

Soulman karaoké

Débit de l'eau, débit de lait  
 Débit de l'eau débit de lait karaoké  
 Riverside  
 Englishman in NY  
 Englishman in NY karaoké  
 Africain à Paris

**Percussions corporelles :**

<https://www.youtube.com/watch?v=xeYBmZcJWYg>

bim bam bim bam: commencer par la première minute : chanter seulement, faire les gestes seulement et associer les deux

boum snap clap à faire à deux : avec un autre membre de la famille

rythmiques faciles : il faut apprendre les 4, savoir les enchaîner plusieurs fois

chacune

différentes rythmiques assez difficiles : vous pouvez en choisir une seule,

décomposer les différents mouvements puis les enchaîner et enfin produire seul votre rythme.

marche de Radetzky, apprentissage

Marche de Radetzky, l'orchestre : pour faire les mouvements de percussions sur la musique et sans le modèle

## Mon planning hebdomadaire

NOM :

Prénom :

Classe :

Semaine 1	Activité	Temps	Total temps	Bilan et remarques								
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Week-End												

Temps total de la semaine :

Je mets une note sur 300 : elle peut être supérieure si je fais plus d'une heure par jour ou si je fais des activités le week-end.

Exemple : J'ai fait 4h45 sur la semaine, ça donne :  $4 \times 60 \text{ minutes} + 45 = 285$