

Niveau : 4^{ème} et 3^{ème}**AÉROBIC - SÉANCE 2**A chaque fois que tu vois un élément écrit en bleu et souligné, tu dois cliquer dessus.**Situation 1 :** Cf vidéo : [Présentation de la séance 2](#)L'aérobic en compétition : Cf vidéo : <https://youtu.be/USDYMAAXGWM>L'aérobic en loisir : Cf vidéo <https://youtu.be/Kur7KklJ0gk>**Situation 2 :** *s'échauffer*Cet échauffement comprend la **routine vu en séance 1 + le BLOC 1****Si nécessaire :** petit rappel de la séance 1 : cf Vidéo : [explication de la routine d'échauffement](#)Allez un peu de courage  C'EST PARTI !!!!! : cf Vidéo : [Echauffement séance 2](#)Lien de la musique : <https://youtu.be/BxoTagmBxu0>**Situation 3 :** *se repérer dans l'espace, structurer sa latéralité (le miroir), se concentrer***a) Petit casse-tête :** Reproduire la chorégraphie vue en séance 1 en changeant le pied leader (pied leader Gauche). Dans le **BLOC 2** : remplacer l'élément équilibre D21 par le D 41, et l'élément statique B11 par B21.cf vidéo : [explication du casse-tête](#)Et pour t'aider **RAPPEL**Cf. Fiche : [4^{ème} – 3^{ème} Chorégraphie 1 pied leader Droit](#) - cf vidéo : [chorégraphie en entier](#)**Correction de cet exercice :** cf fiche : [4^{ème} – 3^{ème} Chorégraphie 1 pied leader Gauche](#)cf vidéo : [Chorégraphie 1 pied leader Gauche](#)**b) Travail en miroir :** Reproduire cette chorégraphie avec le **pied leader gauche** plusieurs fois **face à un miroir, une baie vitrée, en utilisant la fonction vidéo de ton portable et/ou** face à une personne de ton entourage qui la fera avec le **pied droit**.**c) Difficulté plus :** Reproduire la chorégraphie plusieurs fois en la réalisant **1 fois avec le pied leader D, et de suite après 1 fois avec le pied leader G** et recommencez **Chorée Pied leader Droit + Pied leader gauche** etc....

Si nécessaire d'abord sans musique puis avec.

Lien de la musique : <https://youtu.be/MemTRpu7b48> (style : kizomba)**d) C'est le MOMENT DEFI : en miroir (ex : je fais la chorégraphie pied D et l'autre personne pied G)**

- Défie quelqu'un face à toi : via whatsapp en visio, via ZOOM etc ...

- Prêt à défier la prof ????????

cf vidéo : [4^{ème} – 3^{ème} confrontation avec la prof](#)**Situation 4 :** *s'étirer*Cette fois ci on s'étire ensemble afin de mieux mettre en application la **fiche étirement de la séance 1**cf fiche [Étirements et point santé](#) - cf vidéo : [Étirements dirigés 1](#)**FIN DE LA SÉANCE 2**

J'espère que vous avez porté attention aux critères importants suivants :

CONCENTRATION, BONNE POSTURE, GAÎNAGE, HYDRATATION. On se retrouve très bientôt pour la **SÉANCE 3** et ses nouveaux défis. En attendant :**RESTONS CONFINES**