

Niveau : 4^{ème} et 3^{ème}**AÉROBIC - SÉANCE 4**

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 4](#)

Situation 2 : *s'échauffer en augmentant progressivement l'intensité*

Allez nous sommes rodés maintenant c'est donc avec plaisir que nous nous retrouvons une dernière fois sur cette routine d'échauffement, en incluant tout ce que l'on a travaillé.

cf Vidéo : [Échauffement séance 4](#)



Situation 3 : - *apprendre de nouveaux pas de base* - *modifier une séquence simple sans se tromper*

Modifie la chorée en remplaçant :

- des pas par d'autres pas ressemblants et opposés : remplace le *V step* par [le A step](#), le *Knee up* par [le Heel up](#). Apprenez ces pas (cliquer).
 - L'élément équilibre **D21** est remplacé par un saut (**C.31**). cf fiche [Éléments SAUTS](#)
 - L'élément statique **B11** est remplacé par une force statique (**B31**). cf fiche [Éléments FORCE STATIQUE](#)
- Pour modifier tu peux t'aider de la fiche : Cf. Fiche : [4^{ème} – 3^{ème} Chorégraphie 1 pied leader Droit](#)

Correction de cet exercice : cf fiche : [4^{ème} – 3^{ème} Chorégraphie 1 modifiée](#) - cf vidéo : [Chorégraphie 1 modifiée](#)

cf Musique: <https://youtu.be/vtTFYQObzbM>

Situation 4 : *évoluer sur des trajectoires - gérer son effort sur la durée*

Il est temps de transpirer un peu plus. Il est possible d'ajouter encore de l'intensité (*thème de la séance 3*) en ajoutant aussi des déplacements. Comment faire : voyons tout ça ensemble

cf vidéo : [Chorégraphie 1 modifiée avec déplacements](#)

cf Musique: https://youtu.be/6T_rxp0l4-c



Difficulté plus : déplacements en diagonales + élément Force statique **B32**

cf vidéo : [Chorégraphie 1 modifiée avec déplacements ++](#) cf Musique: <https://youtu.be/dbZ832ENwil>

Situation 5 : *s'étirer, s'hydrater.*

Nous reprenons pour la dernière fois notre étirement. cf vidéo : [Étirement dirigé 1](#)

FIN DE LA SÉANCE 4

SUPER, nous avons achevé cette séquence d'aérobic, cette chorégraphie 1 apprise et vue selon différents objectifs.



Je suis fière de vous.

Vous pouvez bien sûr continuer à bouger en refaisant cette chorée et ses variantes sur des musiques de votre choix ou en allant le plus loin possible sur celles proposées.