

Niveau : 4^{ème} et 3^{ème}**AÉROBIC - SÉANCE 3**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 3](#)**Situation 2** : *s'échauffer*Prenez tout ce qu'il vous faut et GOOOOO !!!! cf Vidéo : [Échauffement séance 3](#)**Situation 3** : *gérer son effort, son tonus musculaire et l'intensité de ses mouvements***a)** Nous allons travailler davantage notre **cardio** en augmentant l'**intensité** de la chorégraphie.La *marche* sera remplacée par [le jog](#), le *step touch* par [le scoop](#).L'**élément équilibre** est remplacé par un saut (C.21). cf fiche [Éléments SAUTS](#)L'**élément statique** est remplacé par une force dynamique (A11). cf fiche [Élément FORCE DYNAMIQUE](#)**b)** Mise en application avec le prof. ATTENTION !!! ça va transpirer.cf vidéo : [Chorégraphie 1 en intensité](#)cf Musique: 1. <https://youtu.be/-gCe4WrmOIk>2. <https://youtu.be/pY3DHR0y0pl>**c) Difficulté plus** : En augmentant le tempo, en complexifiant le basic step, les bras et les éléments (C12 – A32)cf vidéo : [Chorégraphie1 en intensité ++](#)cf Musique: <https://youtu.be/zGilKmKmMeE>**Situation 4** : *s'étirer, s'hydrater.*Allez on va jusqu'au bout avec moi, l'étirement nous fera du bien nous reprenons celui de la **séance 2**.cf vidéo : [Étirement dirigé 1](#)**FIN DE LA SÉANCE 3**

Un GRAND BRAVOOOOOO !!!!! Franchement si vous avez bien transpiré (pas qu'un peu hein) c'est que vous avez bien bossé.

N'oubliez pas notre prochain rendez-vous : **SÉANCE 4**

Je compte sur vous.

ON NE LÂCHE RIEN