

Niveau : 6^{ème} et 5^{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](#). Apprenez ces pas (cliquer).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* [Éléments FORCES DYNAMIQUES](#)**b)** Mise en application avec le prof. ATTENTION !!! ça va **transpirer**.*cf vidéo* : [Chorégraphie 1 en intensité](#)*cf Musique*: 1. <https://youtu.be/-gCe4WrmOlk>2. <https://youtu.be/pY3DHR0y0pl>**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 transpiré c'est que vous avez bien bossé.

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

Je compte sur vous.

ON NE LÂCHE RIEN