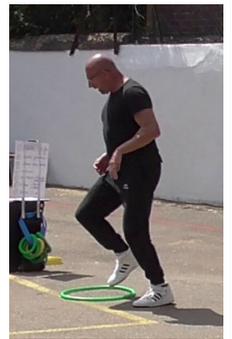
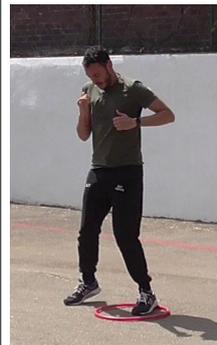


## Fitness séance 1

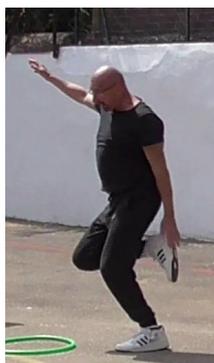
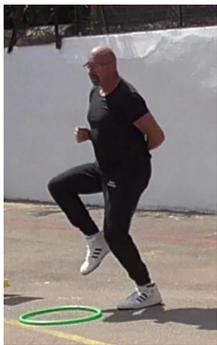
Pour cette séance, les élèves se placent dans des cerceaux espacés afin que chacun garde sa place tout au long de l'activité (respect des distanciations)



**footing** : petites foulées sur place bras immobiles puis faire l'avion avec les bras continuant les petites foulées

**corde à sauter** : petits sauts sur place puis petits sauts droite/gauche

**échelle** : faire un pas à droite en sortant du cerceau, revenir dans le cerceau et recommencer à gauche puis devant/derrière



**montées de genoux**

**talons fesses puis rajouter les bras (la main touche le pied opposé)**

**boxe** : mouvements de bras droite / gauche en gardant bien les bras à l'horizontal au niveau des épaules en sautillant puis sans bouger les pieds mais en balançant le bassin puis faire 2 fois bras droit et 2 fois bras gauche



**rangées** : en fonction de leur ligne les élèves reproduisent en même temps des mouvements différents => rangées 1 et 3 ils s'accroupissent puis se relèvent => rangées 2 et 4 sautent bras et jambes écartées quand les autres sont baissés



**salsa** : faire 3 pas à droite en alternant pas sur le côté et pas croisé puis même chose en revenant sur la gauche



**récupération de** 4 à 5 minutes avec pause boisson



**pas de côté** : faire un pas à droite puis pas à gauche et continuer en accentuant le mouvement en fléchissant légèrement les genoux



**ajout des bras** : les 2 bras sont levés en l'air écartés à chaque pas de côté puis alterner en levant le bras droit quand pas à droite et le bras gauche quand pas à gauche



**double pas de côté** : reprise des 2èmes étapes mais en faisant 2 pas de chaque côté



**respiration** : sur place, inspirer en montant les bras et expirer en les redescendant



**avance/recede** : faire 3 pas en avant en pointant le dernier puis 3 pas en arrière en pointant...



**ajout des bras** : monter les bras quand on avance et les descendre lorsqu'on recule



à la fin **reprendre tous les exercices** depuis le début en remplaçant les sauts par rangées par des squats en tapant des mains en remontant



**respiration** : sur place, inspirer en montant les bras et expirer en les redescendant

Vous pouvez retrouver la vidéo intégrale de la séance à l'adresse suivante :

<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/3e1cec9a-0cf0-4cfe-b4ac-c71eac3c7e01>

Et pour la musique n'hésitez pas à chercher des musiques rythmées et entraînantes ! il existe des playistes sur différentes plateformes musicales...