

Fitness séance 2

Pour cette séance, vous pouvez faire des marques au sol ou utiliser des cerceaux espacés afin que chaque élève évolue dans une zone et respecte au maximum les règles de distanciations sanitaires.



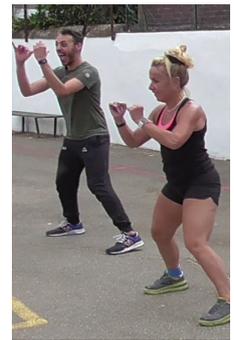
respiration : sur place, inspirer en montant les bras et expirer en les redescendant



pas de côté : faire 1 pas à droite puis 1 pas à gauche et continuer en accentuant le mouvement en fléchissant légèrement les genoux



double pas de côté : même chose mais en faisant 2 pas de chaque côté



pas de côté : reprendre 1 pas de chaque côté en ajoutant les bras pliés qu'on ramène vers le buste



ajout des bras : les 2 bras sont levés en l'air à chaque pas de côté puis alterner en levant le bras droit quand pas à droite et le bras gauche quand pas à gauche et alterner 1 ou 2 pas



jambes fléchies : même exercice de pas de côtés avec 1 ou 2 bras mais en accentuant la flexion des genoux



respiration : tout en continuant les pas de côté, inspirer en montant les bras et expirer en les redescendant



grands pas de côtés pointés : ouvrir en grand à droite et pointer pied gauche en gardant l'écart puis faire la même chose à droite



ajouter talons fesses : continuer en remplaçant les pointés par des talons fesses et en augmentant la flexion des genoux



ajouter les bras : croisés quand position centrale et décroisés quand talons fesses



bras en l'air : bras écartés en l'air quand position centrale et en bas quand talons fesses





montée de genoux : en gardant les bras en l'air quand position centrale et baissés quand montée de genoux

alterner talons fesses avec bras croisés et montées de genoux avec bras écartés en l'air



soleil : ouvrir en grand à droite et pointer pied gauche en gardant l'écart puis faire la même chose à droite en montant les bras en arc de cercle

sautiller d'un pied à l'autre : jambes écartées



sautiller bas : même chose mais jambes plus fléchies



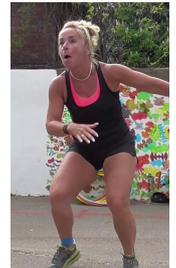
respiration : tout en reprenant les pas de côté, inspirer en montant les bras et expirer en les redescendant



pas de côté pointé en sautillant



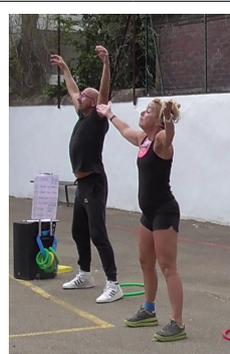
doubler le pointé de chaque côté pour faire un rebond en haut puis en bas



rajouter les bras : balancier en l'air si rebond haut et en bas si jambes fléchies



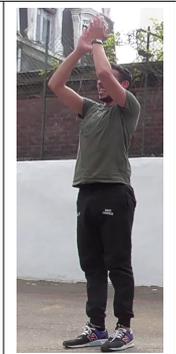
soleil : ouvrir en grand à droite et pointer pied gauche en gardant l'écart puis faire la même chose à droite en montant les bras en arc de cercle



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



squats : simples au départ puis 3 rebonds en flexion



squats 3 rebonds en flexion et **frappe des mains** en se relevant



sauts sur place : en tapant des mains en l'air puis sauts sur place jambes plus fléchies et frappe des mains au niveau des genoux



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



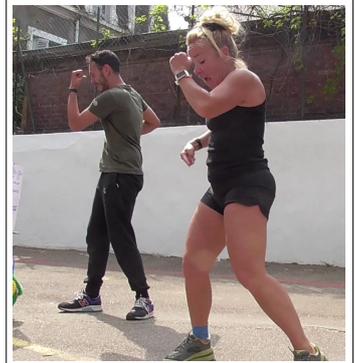
soleil : ouvrir en grand à droite et pointer pied gauche en gardant l'écart puis faire la même chose à droite en montant les bras en arc de cercle



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



crochet : droite / gauche puis même chose en fléchissant le genou vers l'intérieur puis 2 de chaque



uppercut : droite / gauche puis on alterne les 3 types de coups de poings et le nombre



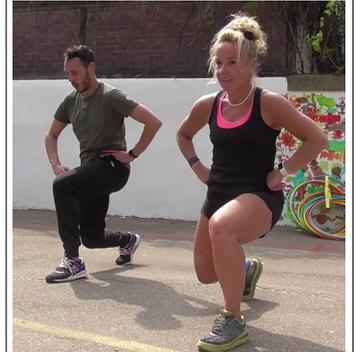
respiration : sur place, inspirer en montant les bras et expirer en les redescendant



fentes avant droite : faire des flexions extensions en gardant le poids du corps au centre puis 3 flexions avant de remonter



fentes jambes fléchies faire de légères flexions



changement de jambe pour les mêmes exercices de fentes avant jambe gauche



fentes arrières :
alterner jambes gauche
et droite



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

S'il vous reste un peu d'énergie : chorégraphie de la chanson "Hey! Baby !" de Collectif Métissé



A : balayer devant soi de
droite à gauche avec
doigt pointé puis l'inverse
en changeant de main
("Hey! Hey ! Baby!")



B : pointer les index des
2 mains devant soi
("ohh"), puis vers soi
("ahh")



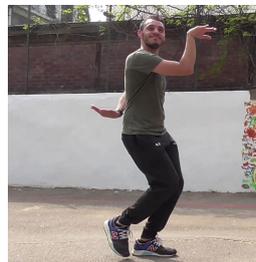
C : tourner sur soi-même
en faisant un moulinet
avec ses doigts ("I want
to know")



D : pointer les index des
2 mains devant soi ("If
you'll be"), puis faire un
coeur près de soi ("my
girl")



reprendre **A / B / C / D**



E : faire l'égyptien en
marchant sur le côté à
droite (8 temps) puis à
gauche (8 temps) et
recommencer



F : marcher 3 pas sur le côté en croisant les pieds
et frapper des mains sur le 3ème pas (4 temps)
avant de repartir de l'autre côté de la même
manière (4 temps) le refaire 4 fois



reprendre **2 fois A /
B / C / D**

refaire l'égyptien **E**

refaire **F** en ajoutant un
tour à la place du pas
croisé (facultatif)

reprendre **2 fois A /
B / C / D**

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

<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/c37172d3-65fe-4682-87ea-90ca9c3712e3>

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