

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **Danse**



Accessibilité

Temps de préparation : 5 min

Indicateur de mise en place : ☆☆☆☆☆
Difficile Facile

Matériel nécessaire : Téléphone, une enceinte

Échauffement : Havana – Camila Cabello (Audio) feat Young Thug

| Déroulement / Consignes | Schémas |
|---|---------|
| <p><u>0'10-1'05</u> → Venir toucher son épaule bras gauche, puis bras droit, puis les deux.</p> | |
| <p><u>1'06-1'24 et 2'00-2'37</u> → Avoir les bras tendus sur les côtés, devant, puis pliés devant soi</p> | |
| <p><u>1'25-1'59</u> → Faire des ronds de plus en plus grands avec ses bras tendus devant</p> | |
| <p><u>2'38-3'31</u> → Faire des ronds avec son bassin</p> | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Danse n°1 : Que vendra – Zaz

| Déroutement / Consignes | Schémas |
|--|---|
| <p>Alternance de 3 pas de salsa en fonction du rythme de la musique Danse à 8 temps avec les 4èmes et 8èmes temps silencieux</p> <p><u>Mambo avant</u> : Départ pied collé, pose de pied droit devant, appui pied gauche au centre, puis ramène pied droit au centre.</p> <p><u>Mambo arrière</u> : après la pose de pied droit au centre, pose de pied gauche derrière, appui pied droit au centre, puis ramène pied gauche au centre</p> <p><u>Mambo côté</u> : départ pieds joints, écarte pied droit, appui pied gauche resserré pied droit puis même chose à gauche (ou inversement si départ pied gauche).</p> | <p>8x mambo avant/arrière départ pied droit 4x mambo côté départ pied droit 8x mambo avant/arrière départ pied gauche 8x cumbia départ pied droit Repos 8x mambo avant/arrière départ pied droit Repos 16x cumbia départ pied gauche</p> <p style="text-align: center;">Mambo avant/arrière</p> <p style="text-align: center;">Mambo côté</p> |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Cumbia : départ pieds largeur du bassin, croise pied droit derrière pied gauche, appuis pied gauche, ramène pied droit (ou inversement si départ pied gauche).

Cumbia



Danse n°2 : **Lean On – Major Lazer**

| Déroulement / Consignes | Schémas |
|--|---------|
| <p><u>0'01-0'48 et 1'09-1'28 et 2'33-2'57</u> → Plier le coude sur le côté à l'horizontale avec accompagnement du bassin.</p> | |
| <p><u>0'49-1'08 et 1'29-2'07</u> → Croiser la jambe droite puis la jambe gauche devant, tout en tapant des mains.</p> | |
| <p><u>2'08-2'32</u> → Bras à la verticale alternée en coup de poing.</p> | |

Danse n°3 : **Daddy Yankee & Snow – Con Calma**

| Déroulement / Consignes | Schémas |
|--|---------|
| <p><u>0'00 à 0'14</u> : frappe dans les mains</p> | |
| <p><u>0'14 à 0'25</u> : deux pas vers l'avant avec la jambe droite et soleil avec les bras puis deux pas en arrière avec les mains vers le bas</p> | |
| <p><u>0'25 à 0'35</u> : faire un Z avec les mains en partant du haut droit puis haut gauche, bas droit puis bas gauche</p> | |

0'35 à 0'51 et 1'27 à 1'42 puis 2'12 à 2'28 et pour finir 2'53 à 3'14 : taper avec les mains et le pied droit vers le sol à droite puis pareil à gauche ensuite tendre bras droit vers la droite, bras gauche vers la gauche puis les deux bras vers le haut pour les redescendre à la perpendiculaire x3

0'51 à 0'56 et 1'42 à 1'47 puis 2'28 à 2'33 : bras droit vers le bas, bras gauche vers le bas puis bras droit tendu vers la droite, bras gauche tendu vers la gauche ensuite bras droit tendu vers le ciel, bras gauche pareil pour finir par tendre le bras droit vers le bas, bras gauche également et mouvement rapide d'épaules

0'56 à 1'06 et 1'47 à 1'56 et 2'33 à 2'43 : déplacement vers la droite puis vers la gauche avec les bras puis taper dans ses mains x2

1'06 à 1'12 et 1'56 à 2'03 puis 2'43 à 2'48: taper le pied contre le sol en tournant vers la droite puis vers la gauche

1'12 à 1'17 et 2'03 à 2'08 puis 2'48 à 2'53: pousser avec les bras vers la gauche pour se déplacer vers la

droite, pousser avec les bras vers la droite pour se déplacer vers la gauche x2

1'17 à 1'21 et 2'08 à 2'12 : mains qui poussent vers le bas à droite puis le bas à gauche pour ensuite faire un cercle x 2

1'21 à 1'27 : de profil à droite plier le coude droit à la perpendiculaire puis le gauche pour ensuite faire un cercle avec les bras, faire de même de profil à gauche

Retour au calme : Miro – Voices

| Déroulement / Consignes | Schémas |
|--|--|
| <p>Travail de respiration : Inspirations et expirations lentes et profondes</p> <p>Levez les bras sur les côtés en inspirant, puis relâchez en expirant.</p> | <p>5 respirations complètes pour chaque : 5 inspirations + 5 expirations</p> |

| | |
|---|--|
| Mains sur le ventre : gonflez le ventre en inspirant puis relâchez en expirant. | |
|---|--|

Remarques :

Bien respecter les temps de pauses.

Pensez à faire une pause boisson entre les différentes danses.