

## FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CP »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CP

- 1) Trotter sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Hip-Hop : On croise le pied droit à gauche, on revient, on croise le pied gauche à droite, on revient. (3 fois 8)
- 3) La brasse alternée : Poings fermés sur le torse, on allonge les deux bras devant, on écarte sur les côtés, on rassemble devant, on regroupe sur le torse. (3 fois 8)
- 4) Horloge debout : On saute à pieds joints en faisant un quart de tour vers la droite sur les **1** de chaque mesure. (3 fois 2 tours complets)
- 5) Devant derrière : Sur le **1** on saute en retombant le pied droit devant et le gauche derrière, le **2** on revient pieds joints, le **3** pied gauche devant et droit derrière, **4** on revient. (3 fois 8)
- 6) Enchaînement : on enchaîne les quatre exercices en faisant une pause de 4 temps entre chaque. (3 fois tout l'enchaînement)

La séance dure entre 15 et 20 mn.

Variables didactiques (facultatif)

Variante possibles (facultatif) :

Ressources associées (facultatif) Séance vidéo en direct avec coach(Thierry)

Lien vidéo : <https://youtu.be/9X4wbppw728>

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
---	--