

Pack 29

Danse et forme

29	Danse et chorégraphie	
Descriptif	Créer une chorégraphie par groupe de 4 à 5	
Objectif(s)	Choisir une musique et un thème Créer une chorégraphie Travailler la coordination, le rythme, la souplesse Etre solidaire Développer et améliorer ses qualités de danseur(euse) et ses habiletés artistiques	
Coût et/ou matériel incombant à l'élève	Tenue adaptée à la pratique d'une activité sportive. Les costumes et accessoires nécessaires à la chorégraphie.	

77	Yoga	
Descriptif	S'exercer à la décontraction et à l'assouplissement par des postures et des enchainements simples Travailler le souffle, le stretching et l'équilibre	
Objectif(s)	Dénouer des tensions, se relaxer, se détendre profondément Apaiser son mental et libérer son souffle Apprendre à se concentrer et à rester immobile Améliorer sa souplesse Travailler la confiance en soi Travailler le respect des consignes et des autres	
Coût et/ou matériel incombant à l'élève	Des vêtements confortables, une petite couverture et un coussin. Eventuellement, pour l'élève qui préfère le sien, un tapis.	

105	Initiation au step	
Descriptif	Réaliser des enchainements à partir d'un step	
Objectif(s)	Pratiquer une activité physique en musique Travailler la coordination des mouvements Travailler le respect des consignes, des autres	
Coût et/ou matériel incombant à l'élève	Une tenue confortable et propice à la pratique d'une activité physique.	

131	Stretching et relaxation	
Descriptif		
Objectif(s)		
Coût et/ou matériel incombant à l'élève		

65	Fit and fun !	
Descriptif	Travailler « cuisses, abdos, fessiers » + stretching	
Objectif(s)	Apprendre les bonnes techniques pour se muscler Améliorer sa posture Travailler la confiance en soi Travailler le respect des consignes, des autres Apprendre à travailler en s'amusant Apprendre la persévérance	
Coût et/ou matériel incombant à l'élève		