



Work-out extra-ordinaire



1 à ∞ participants



Peut se faire
en ligne



Liste de chansons
appréciées par le jeune



Liste de
mouvements avec
pictogrammes ci-dessous

SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE

1. Enseigner les différents mouvements.
2. Faire jouer une chanson aimée du jeune.
3. Inviter le jeune à faire les mêmes mouvements que soi au rythme de la musique, en changeant de mouvement à un rythme régulier (ex. À chaque section de la chanson) et en annonçant verbalement le prochain mouvement (ex. 1-2-3-4 coup de pied). Vous pouvez aussi utiliser des pictogrammes de mouvements.

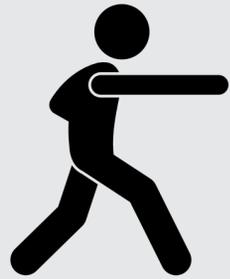
VARIANTES

- A) Demander au jeune de choisir les mouvements à faire pendant les dernières minutes de la chanson, ou même pendant toute la chanson (lorsqu'ils auront appris un certain nombre de mouvements d'entraînement).
- B) Cocréer des mouvements avec le jeune.

Cette activité permettra au jeune de travailler sa coordination et son sens du rythme tout en bougeant!

Liste de mouvements

Mouvements faciles



1. Coup de poing



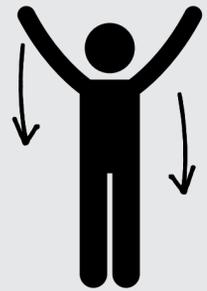
2. Coup de pied



3. Balancer les hanches



4. Marcher sur place



5. Monter et descendre les bras

Credit image 1, 2, 3, 4, 5 : Leremy Gan

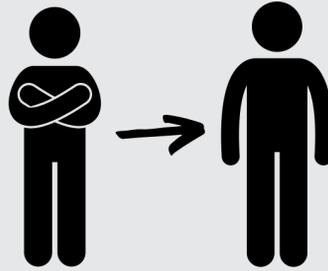
Mouvements intermédiaires



6. Faire des cercles avec les bras



7. Lever les genoux



8. Croiser et décroiser les bras



9. Faire un tour sur soi-même

Crédit image 6, 8, 9 : Leremy Gan

Crédit image 7 : Visula Co

Mouvements difficiles



10. Jumping jacks



11. Burpees



12. Squats



13. Corde à danser imaginaire



14. Push-ups

crédit image 10 : Prosymbols

crédit image 11 : Gravisio

crédit image 12 : Icons8

crédit image 13, 14 : Leremy Gan