

## Coordination Santé Libre - Sport sur Ordonnance

Tous les Dimanches à 11h – à partir du 04 avril 2021

Prise de distance bras écartés.

**TUTORIEL SEQUENCE SPORT** (La séquence sport est répétée deux fois)

On trotte sans musique pour commencer à s'échauffer – Puis début de musique

RESPIRER – INSPIRATION/EXPIRATION	X 4
CANOE : rame à D / rame à G	X 8
CORDE A SAUTER – 1 pied sur l'autre – puis pieds joints	17 sec
RESPIRER – INSPIRATION/EXPIRATION	X 4
ESCRIME : marche marche + touche retraite retraite + touche	X 4
FOOT Sauter en shootant Avancer 3 pas shooter Reculer 3 pas shooter	X 4
RESPIRER – INSPIRATION/EXPIRATION	X 4
GOLF - swing	X 8
NATATION : en crawl (puis tête sous l'eau)	X 8
RESPIRER – INSPIRATION/EXPIRATION	X 4
PATINAGE : 4 pas avant G puis D – 4 pas arrière G puis D	X 2
SKI DE FOND : mouvement sur place	17 sec
RESPIRER – INSPIRATION/EXPIRATION	X 4
TENNIS : coup droit/revers - SERVICE : on lance la balle et on frappe	X 16 - X 4
RESPIRER – INSPIRATION/EXPIRATION	X 4
On trotte en ralentissant	

**Invitation à boire**

## TUTORIEL SEQUENCE DANSE

**Séquence 1** = Nouvelle Séquence danse sur « C'est pas fini »

<https://www.youtube.com/watch?v=pAnZmyatDIE>

1/ Ouvrir avec jambe D qui va à D + bras ouverts - On revient vers la G (balancier) + clap mains  
x 4

2/ On avance : 4 pas en avant

- Départ jambe D clap
- 1 pas à D clap
- 1 pas à G clap

3/ On refait le 1

4/ On recule : 4 pas en arrière

- Départ jambe D clap
- 1 pas à D clap
- 1 pas à G clap

5/ 1 pas à D, jambes restent écartées

- 2 bras en haut à D, clique doigts
- 2 bras en haut à G, clique doigts
- 2 bras en bas à D, clique doigts
- 2 bras en bas à G, clique doigts

X 2

6/ Tourner vers la D, bras en l'air

Moulinets, 4 pas

Repartir idem dans l'autre sens

Finir bras en V

### *Refrain*

Partir à D jambe D

- 2 pas jette jambe G puis jette jambe D puis jette jambe G

Puis on part à G jambe G

- 2 pas jette jambe D puis jette jambe G puis jette jambe D

Pieds écartés, on fait des « non » avec bras en l'air

A 3 mn10, pendant le passage instrumental, on clappe des mains en se balançant

Quand la voix baisse, faire des pas sur place, touche - reviens

**Séquence 2** = Ancienne Séquence danse sur « Danser Encore »

[https://www.youtube.com/watch?v=SyBEMRyt6Qg&ab\\_channel=HKsaltimbank](https://www.youtube.com/watch?v=SyBEMRyt6Qg&ab_channel=HKsaltimbank)

1<sup>er</sup> temps (débuté sur les paroles) : jeté / jeté / genou / genou / jeté / jeté / genou / genou

2<sup>e</sup> temps : 4 pas avant / 4 pas arrière / 4 pas avant / 4 pas arrière

3<sup>e</sup> temps : 3 pas sur la D, claque en bas, claque en haut, claque en bas – on pivote d'un quart sur jambe D et part à G / 4 fois pour revenir de face

4<sup>e</sup> temps mouvement de balancier en haut/en bas x2 puis droite/gauche x2

5<sup>e</sup> temps : bras D en l'air en ouverture (reste en haut) puis bras G en l'air en ouverture

Bras croisés puis Bras le long des cuisses