

Co-créographie avec l'USEP 91



Nous vous proposons de réaliser cette danse collaborative qui sera finalisée par nos soins pour le 23 juin à partir des règles suivantes.

J'utilise les 3 règles suivantes :

- ❶ Moins de trente secondes
- ❷ Je choisis 3 gestes parmi les mouvements sportifs issus notamment des défis DAQ !
- ❸ Je choisis le nombre de répétition pour chaque geste réalisé. Chaque geste doit posséder un nombre de répétitions différent (ex : 1er geste 2 répétitions ; 2^{ème} geste 3 répétitions ; 3^{ème} geste 4 répétitions).

Pour m'aider j'utilise les 3 conseils :

- ❶ Je varie la vitesse, l'amplitude, orientation de mes gestes.
- ❷ Je choisis un point de départ et un point d'arrivée : une position, une entrée, une sortie (ex : face caméra/ retourné ; hors champ /champ).
- ❸ J'utilise des gestes sportifs qui mettent en jeu des parties du corps différentes. (tête, épaules, bras, torse, genoux, pieds...).

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.
Votre document vidéo doit être envoyé avant le 19 juin 2020
afin que la vidéo soit mise en ligne 23 juin 2020.

USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Évry

Tél : 01 64 97 00 15

Tél : 06 80 74 18 99

courriel : usep91@wanadoo.fr

<https://essonne.comite.usep.org>

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire