

Défi académique
Trente minutes d'activité physique quotidienne
14 – 18 avril 2025
Danse



“ **Défi breaking** ”

Réaliser la break-dictée proposée pour ton département sur une musique de son choix

Musiques : <https://comiteusepo1.netboard.me/breakscool/?tab=730229&link=3BzKVEfo-k24mg1b5-tGYmuvTI>

21

Exemple dictée N°1

- 1/ Avancer le pied droit
- 2/ Avancer le pied gauche
- 3/ Coude droit sur genou droit
- 4/ Coude gauche sur genou gauche
- 5/ Se prendre la tête à 2 mains (toujours les coudes sur les genoux)
- 6/ Regarder le public (sans changer de position)
- 7/ Position neutre debout droit de face
- 8/ Frapper une fois dans ses mains
- 9/ Descendre pied droit devant
- 10/ Pied droit devant et placer main droite au sol
- 11/ Changer de pied sans changer de main
- 12/ Garder pied gauche devant et changer de main
- 13/ S'asseoir sur les fesses et tourner
- 14/ 2 mains et 2 pieds au sol
- 15/ 1 genou et 1 pied au sol
- 16/ 2 genoux au sol et bras croisés en pose stylée

58

Exemple dictée N°2

- 1/ Sauter sur place
- 2/ Demi-tour
- 3/ Bras droit tendu vers le ciel
- 4/ Bras gauche tendu vers le ciel
- 5/ Frapper poitrine avec ses 2 mains
- 6/ Frapper cuisses avec ses 2 mains
- 7/ Sauter sur place
- 8/ Demi-tour
- 9/ Descendre jambe droite sur le côté
- 10/ Mains au sol jambe droite tendue sur le côté
- 11/ Mains au sol, jambes croisées
- 12/ Mains au sol, jambe gauche tendue sur le côté
- 13/ Tourner sur les genoux
- 14/ 1 genou au sol, 1 genou levé
- 15/ 2 pieds au sol, 1 main au sol
- 16/ Changer de main et regarder le public

71

Exemple dictée N°3

- 1/ Glisser vers l'avant pied gauche et revenir
- 2/ Glisser vers l'arrière pied droit et revenir
- 3/ Frapper dans les mains
- 4/ 1 pas vers la droite, bras gauche devant et revenir
- 5/ 1 pas vers la gauche, bras droit devant et revenir
- 6/ De face, jambes pliées, coudes sur genoux
- 7/ Frapper sur ses cuisses
- 8/ Debout, demi-tour, tourner la tête vers le public
- 9/ Descendre au sol
- 10/ Tourner autour de la main droite
- 11/ Tourner en sens inverse en changeant de main
- 12/ 2 mains et 2 pieds au sol jambes tendues
- 13/ 2 mains au sol, accroupi
- 14/ 2 mains au sol, 1 pied au sol
- 15/ 1 coude, 1 main et 1 genou au sol
- 16/ Se relever et faire une pose stylée

89

Exemple dictée N°4 (+ complexe)

- 1/Ecarter bras et jambes en sautant
- 2/ Resserrer jambes et bras en sautant
- 3/ Jambe droite croisée loin devant, bras écartés
- 4/ Jambes serrées, bras croisés
- 5/ Jambe gauche croisée loin devant bras écartés
- 6/ Debout, bras croisés, regarder le public
- 7/ Pas glissé à droite, coude gauche à l'avant, revenir
- 8/ Pas glissé à gauche, coude droit à l'avant, revenir
- 9/ Descendre au sol jambe droite devant
- 10/ Mains au sol, jambe droite tendue devant
- 11/ Mains au sol, changer de jambe
- 12/ Mains au sol, jambes croisées devant
- 13/ Accroupi, 1 main au sol, 1 bras en l'air
- 14/ Accroupi, changer de main et de bras
- 15/ Se mettre sur le dos et tourner
- 16/ Faire une pose stylée au sol



TELECHARGER LES MUSIQUES EN UTILISANT CE QR CODE