

## **3 bonnes raisons d'avoir une activité Physique à la maison (15-30 min par jour, ça fait du bien, ça décontracte et en plus on développe plein de compétences plus intéressantes que celles de Fortnite).**

*CONSEIL : Ce qui est intéressant avec **YOUTUBE**, c'est que sur l'icône « Paramètre »  du menu en bas à droite, vous pouvez choisir la vitesse de défilement de la vidéo et donc la ralentir pour vous entraîner !*

### **1. PROFITEZ EN POUR DEVENIR UN BON DANSEUR !**

**La chaîne UCanDance qui vous permet de découvrir et de vous entraîner pour apprendre plusieurs chorégraphies :**

<https://www.youtube.com/channel/UCnTN3fcOPY9m84k2GUISJCw>

Personnellement voici une petite sélection mais à vous de choisir sur cette chaîne ou d'autres...

- A) Chorégraphie sur « Despacito » :  
<https://youtu.be/abL55UXZDBw>
- B) Chorégraphie sur « Make my love Go »  
<https://www.youtube.com/watch?v=LqVUg9aiwnk>
- C) Chorégraphie sur « Downtown »  
[https://www.youtube.com/watch?v=fSPsQ\\_f8OrE](https://www.youtube.com/watch?v=fSPsQ_f8OrE)
- D) Chorégraphie sur «Is that for me»  
<https://www.youtube.com/watch?v=pf3eKaMaDzE>

**Et voici quelques autres que je vous conseille également afin qu'il y en ait pour tous les goûts**

...

- E) Chorégraphie sur «Baila Conmigo»  
<https://youtu.be/dTnhU-TSFh8>
- F) Chorégraphie sur «Dance Monkey»  
<https://www.youtube.com/watch?v=ElIDi5U35mE>
- G) Chorégraphie sur «All Night»  
<https://www.youtube.com/watch?v=5ueJ4-lTa1s>
- H) Chorégraphie HIP HOP  
<https://youtu.be/EnZZ0x-ObCs>

***A VOUS DE DANSER ...***

## 2. PROFITEZ EN POUR DEVENIR UN BON JONGLEUR!

Il y a quelques années, sur l'ancien site du collège, j'avais mis en ligne de nombreux liens pour progresser en jonglage , diabolo, assiettes chinoises ...

**Avant de vous rendre sur le site il faut bien sur avoir des balles (balles de tennis feront l'affaire) ou en construire alors pour ceux qui n'en ont pas, prenez 2 ou 3 paires de chaussettes et regardez cette vidéo :**

<https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE>

et maintenant que vous êtes équipés de superbes balles :

Jonglage à 1 balle :

[https://www.youtube.com/watch?v=oYJ4zG7W8\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=oYJ4zG7W8_0)

Jonglage à 2 balles :

<https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE>

et

<https://youtu.be/mkwqWllfPI>

Jonglage à 3 balles :

<https://www.youtube.com/watch?v=MD32F2BjlHQ>

et

<https://youtu.be/IaOj1vWAxCM>

et pour poursuivre voici ce que j'avais préparé sur l'ancien site du collège :

<http://lehameau-col.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article126>

et lorsque vous voulez regarder des Pros en Jonglage pour vous mettre en situation de spectateur : c'est ici :

<http://lehameau-col.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article193>

***AMUSEZ VOUS BIEN !***

### **3. PROFITEZ EN POUR GARDER LA FORME et RENFORCER VOTRE MUSCULATURE**

Selon le temps dont vous disposez, je vous propose des séquences de 15 à 30 minutes.  
A faire seul ou en famille ...

#### **DETOX BOXE**

##### **CARDIO**

15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=iYVRJGHu6Lg>

##### **INTERVAL TRAINING**

15min

<https://youtu.be/5ghuAMEbmKM>

##### **FOCUS KICK**

20min

<https://youtu.be/QzVOjibVg4I>

#### **ROUTINE CARDIO**

##### **Routine du matin**

15min

[https://youtu.be/ewBRMzx\\_QNY](https://youtu.be/ewBRMzx_QNY)

##### **Routine Cardio**

20min

<https://youtu.be/zUBV6cyVibA>

##### **Perte de poids**

25min

<https://youtu.be/86Wnrj9Je0U>

#### **CIRCUIT TRAINING**

##### **Débutant**

25min

<https://youtu.be/Cpr6pIuptYE>

##### **Niveau intermédiaire**

30min

[https://youtu.be/rt5B0\\_ORA6Y](https://youtu.be/rt5B0_ORA6Y)

##### **Confirmé**

30min

<https://youtu.be/3oczrfCHVzs>

***TRANSPIREZ BIEN !***