

Décalage



MATÉRIEL Musique rythmée

MISE EN PLACE Les participants sont debout à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité.

ACTIVITÉ

- Choisissez un meneur qui fera une activité (p. ex., coude-genou en alternance) au rythme de la musique tandis que les autres participants l'observent.
- Lorsque le meneur du groupe passe à une nouvelle activité (p. ex., sauts avec écart), le groupe se joint à lui en effectuant l'activité *précédente* (p. ex., coude-genou en alternance). Le groupe continue de suivre le meneur, en faisant l'activité qu'il effectuait précédemment.
- Après 1 ou 2 minutes, choisissez un nouveau meneur afin de donner l'occasion au plus grand nombre possible de participants d'assumer le rôle de meneur.
- Encouragez les participants à choisir des exercices d'aérobic qui font graduellement augmenter la fréquence cardiaque.

