

Proposition N°18
« Pauses actives d'exercices
intensifs en musique »



Le [site](#) !

Qu'est-ce qu'un exercice intensif en musique ?

Les exercices intensifs en musique s'apparentent aux exercices de type « Tabata » qui proviennent d'une étude réalisée par le japonais Izumi Tabata, chercheur à l'Institut National du Fitness et des Sports, qui se décrit comme suit :

- 20 secondes d'exercices intensifs,
- suivis de 10 secondes de récupération,
- à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes.

Cette méthode peut se décliner en classe sous le format de 4 – 8 fois pendant 2 à 4 minutes.
Vidéo créée par une classe : <https://www.youtube.com/watch?v=JpZDSYyfz14>

Afin de multiplier l'offre de ce type de vidéos à l'ensemble des enseignants du département, nous pourrions mutualiser une vidéo de votre classe.

Créer un enchaînement d'exercices intensifs en musique à l'école :

➤ **De quoi j'ai besoin ?**

- D'une musique support ou de plusieurs musiques *libres de droits* ;
- D'un ensemble de 4 à 8 mouvements ;
- D'un leader par mouvement ;
- D'une caméra ou d'un smartphone ;
- D'une annonce du décompte du temps actif ou de la pause ;
- D'un logiciel de montage vidéo / audio (ou faire appel à votre ERUN de circonscription)

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













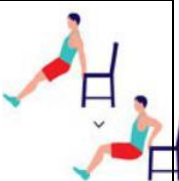
Exemple en classe :

- [Vidéo 1](#) ; [Vidéo 2](#) ; [Vidéo 3](#)

➤ **Musiques supports :**

- <https://freesound.org/browse/tags/Electric-Dance-Music/>
- <https://www.musicscreen.be/>
- <https://www.auboutdufil.com/index.php?tag=electro>

➤ **Mouvements possibles :**

 Montée genou	 Talon fesse	 Jumping jack	 Squat jump	 Climber	 Chaise	 Squat
 Fente	 Fente latérale	 Squat / chaise	 Fente / chaise	 Genou droite / gauche Ou genou / poitrine	 Dips	