**GYM CHINOISE**

*« Les arbres font*[*relativement*](https://dicocitations.lemonde.fr/citation.php?mot=relativement)*peu de*[*gymnastique*](https://dicocitations.lemonde.fr/citation.php?mot=gymnastique)*. Avec le vent, ils agitent les branches et inclinent le tronc, mais un seul parmi eux est capable de faire le poirier». Le Chat 😉*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NIVEAU  SEC II 4-5 | DOMAINE  **2. MY WELL-BEING** | THEME  **2.2. WELLNESS** | COMPETENCES  **Maîtrise de l’énergie-respiration** |
| **ABOUT** | La gymnastique chinoise est une forme d’activité physique douce visant à :   * mobiliser tous les muscles, articulations et segments * impliquer tout le corps dans des mouvements amples et de qualité * maîtriser son énergie et les successions tension-relâchement * contrôler le rythme du mouvement et l’accorder à la respiration * calmer le mental | | |
| **MIRROR** | Taiji (philosophie) — Wikipédia. ressens-tu parfois des tensions dans la nuque, les épaules, le dos ?  . as-tu des douleurs diffuses dans les articulations ou les muscles ?  . t’arrive-t-il d’avoir des maux de tête dus à un certain stress ?  . ta respiration n’implique-t-elle que le thorax, sans le ventre ?  . sens-tu le besoin de faire des pauses actives, entre 2 ?  Si tes réponses sont plutôt positives, tu pourrais certainement profiter des bienfaits de la gym chinoise… | | |
| **CONTEXT** | 12’ d’entière disponibilité, aucun matériel requis ; un peu de place autour de toi.  Cette gym comporte 18 exercices, que tu peux exercer par groupe de 6 avant de vouloir les enchaîner. Entraîne-toi à inspirer sur 4 temps et expirer également sur 4 temps tout au long des exercices. Clique sur le fichier mp4 ci-dessous pour la découvrir | | |
| **ACTIVITIES** | **Niveau 1.** J’enchaîne correctement les 6 premiers exercices    **N2.** J’enchaîne les 12 premiers exercices  **N3.** J’enchaîne les 18 exercices  **N4.** J’enchaîne les 18 exercices seulement avec la musique et la  feuille récapitulative | | |
| **MY WAY** | . MY START / MY ARRIVAL : ma progression  . MY E-MOTIONS : sensations, émotions vécues  . WHAT I’VE LEARNED : ce que j’ai appris avec cette activité  . MY TRICK : un truc qui aide, proposé ou découvert… | | |
| **TO GO FURTHER** | Enseigner cette gym chinoise à d’autres, en jouant le rôle du professeur  Ton défi : commencer les exercices à droite, pour que ton/tes élèves/s le fasse/nt à leur gauche | | |
| **FOR MY SPORTS TEACHER** | Vidéo de ma gym chinoise  !!: coordination musique – gestes ; respiration rythmée ; mouvements amples | | |