

**TOMBEZ EN AMOUR AVEC LE BALLE**

---

*tout premier*  
**Mon cahier d'exercices  
de chorégraphie**

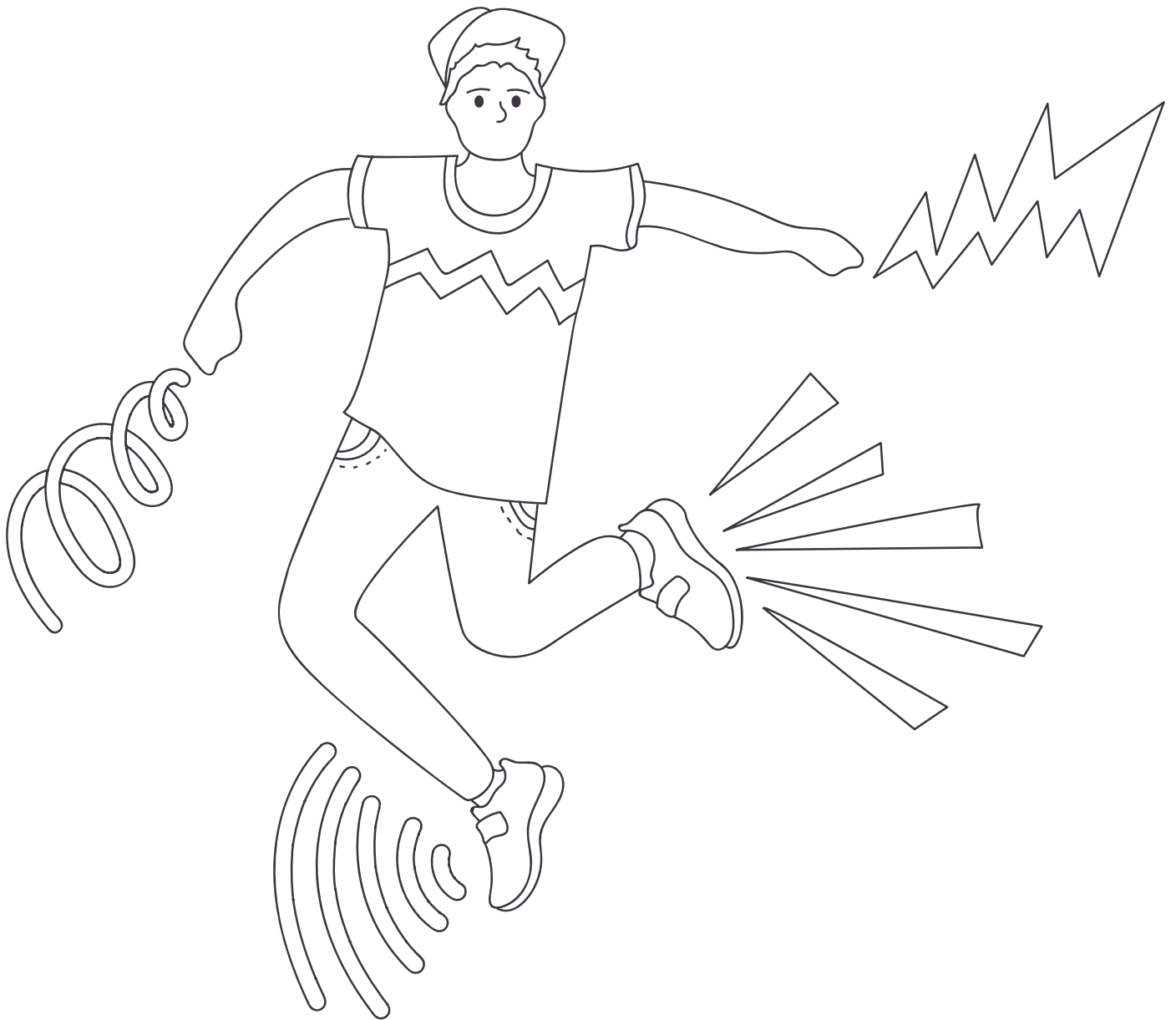


**Ce cahier d'exercices de chorégraphie appartient à :**

---

**Chaque fois que tu termines une page, lève-toi et explore les images et les mots à l'aide de ton corps. Essaie chaque forme, tracé, rythme et énergie de mouvement pour créer ta propre danse.**

# Colore le danseur et trace les mots!

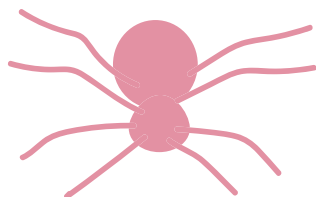
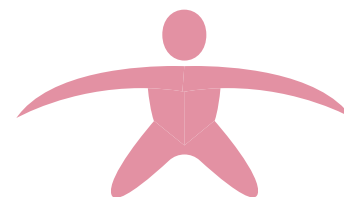
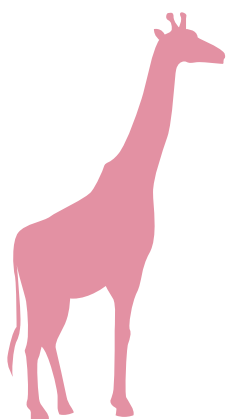


Danse avec

énergie

# Danse comme un animal!

Associe le danseur à l'animal.

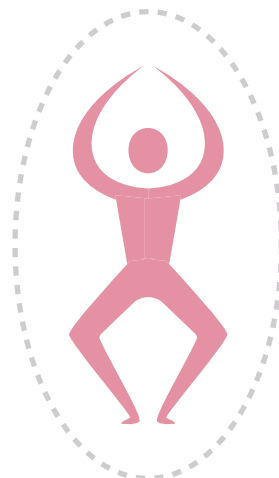


# Danse avec forme! Trace la forme.

**Triangle**



**Ovale**



**Cercle**



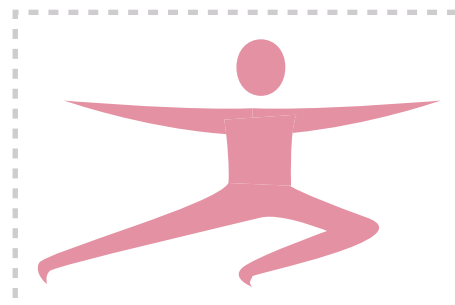
**Diamant**



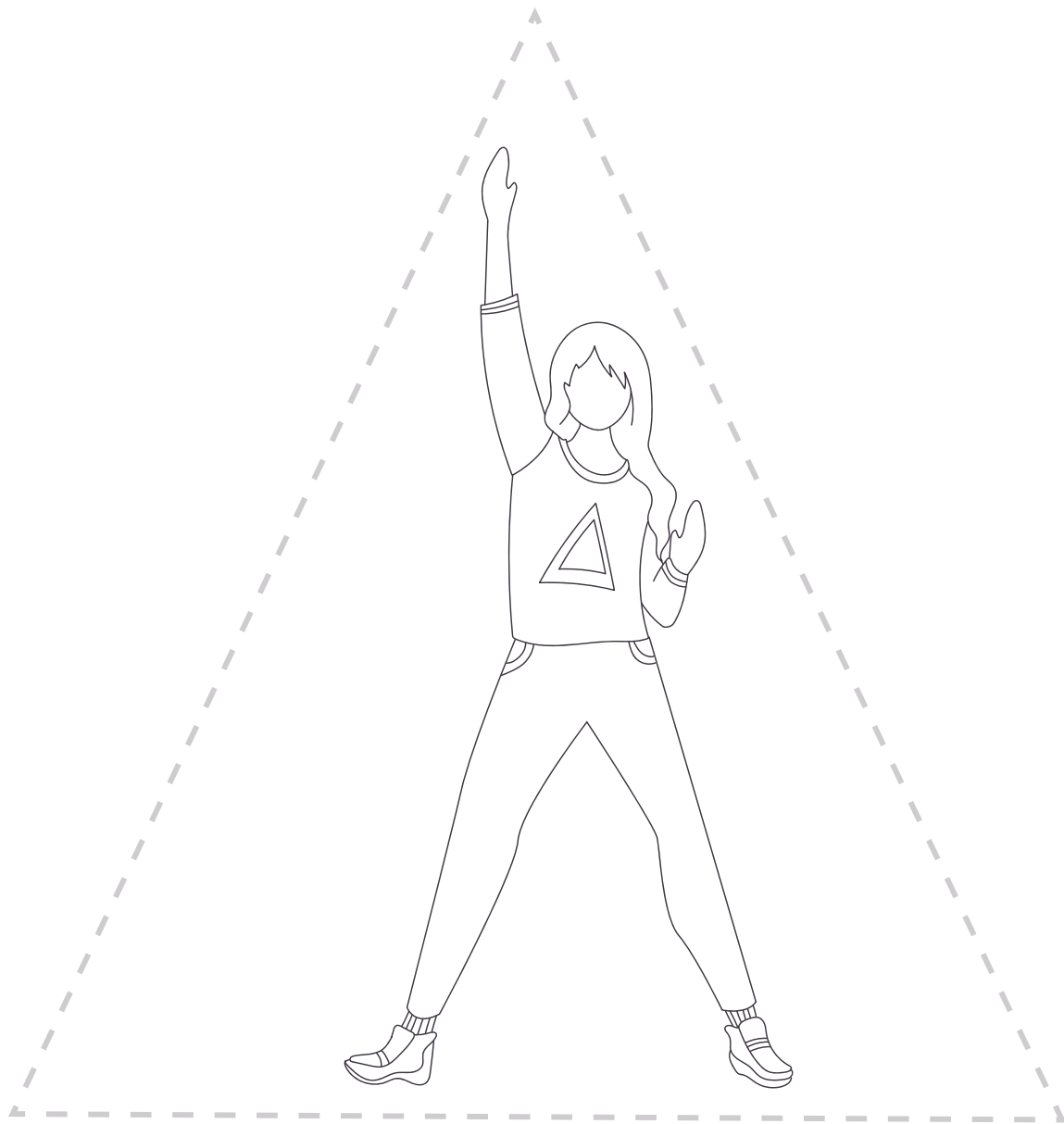
**Carrée**



**Rectangle**



# Colore le danseur et **trace** les mots!



Danse

avec forme

# Trace les tracés du danseur!

## Bond du danseur



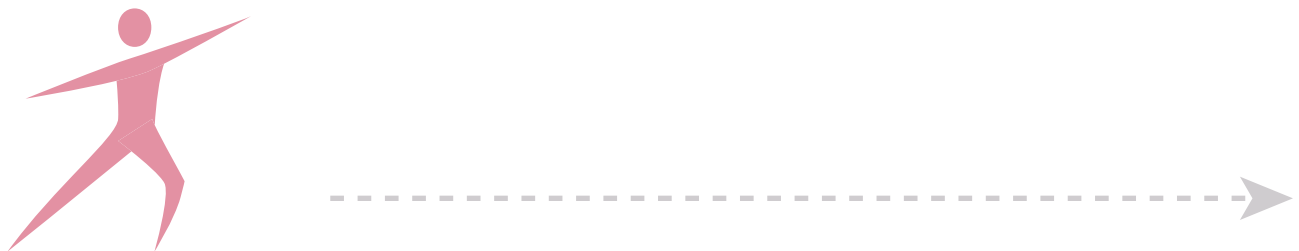
## Tour du danseur



## Coup sur le sol du danseur



## Glissade du danseur



# Colore le danseur et trace les mots!



Danse avec  
les tracés



# Les danseurs ressentent le rythme!

## Tape des mains, tape le sol du pied et bats la mesure.



Tape des mains 8 fois



1 2 3 4 5 6 7 8



Tape le sol du pied 8 fois



1 2 3 4 5 6 7 8



Bats la mesure 8 fois



1 2 3 4 5 6 7 8

Essaye ça



1 2 3 4 5 6 7 8

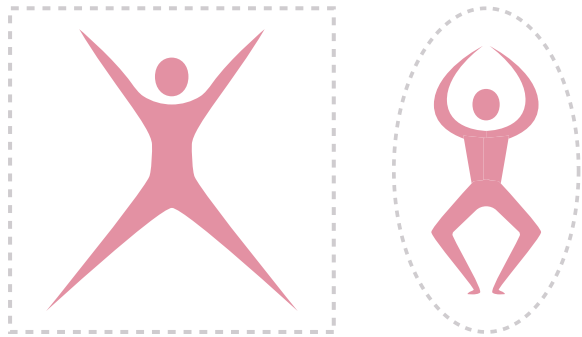
Écris ton propre enchaînement

---

# Dance avec...



\_nergie



\_orme



\_acé



\_ythme