

LE FOOTSHAKE

Fiche réalisée par M. Ripard, CPDEPS du Cher et adaptée par les CPD EPS de Charente-Maritime



Hmmm..... On ne peut plus se serrer la main ou s'embrasser... Sacré virus.

Mais il existe une solution pour se dire quand même bonjour le matin. Et en musique !



Le « footshake », finalement ce sera peut-être plus drôle et plus joyeux. Essayons ça ...

Que tu l'appelles « footshake » (*on dit handshake en anglais quand on se serre la main. Là, on va donc se serrer les pieds*) ou « danse des pieds », les vidéos de personnes tapant dans leurs pieds ensemble en sautant se multiplient sur Internet. Tu trouveras certainement plein de versions différentes du « footshake ». Elles portent généralement toutes le même nom... Nous t'en proposons une. Merci à Zoé et Maëva !

Regarde ces deux versions qui peuvent se réaliser pieds nus ou en chaussures de sport, à l'extérieur comme à l'intérieur.



Tu as remarqué que Zoé et Maëva vont doucement au début pour te montrer ce qu'il faut faire puis elles accélèrent sur le rythme de la musique qu'elles ont choisie.

Cette danse peut se faire sans sauter puis en sautant. Tu peux répéter le plus longtemps possible sans se tromper, tu verras comme c'est amusant, parfois fatiguant.

Il faut être deux et cela demande un peu d'entraînement. C'est le moment d'essayer avec tes frères et sœurs, tes parents ou d'autres personnes avec qui tu es confiné.e. Tu pourras ensuite dire bonjour de cette façon à ton maître, ta maîtresse et tes ami.e.s quand tu retourneras en classe.

Allez, toi aussi, entre dans la danse avec une personne de ton choix !

Vous pouvez vous filmer (juste les jambes et les pieds) et partager vos vidéos avec le maître, la maîtresse !

Sais-tu d'où vient cette idée ?

Si vous avez déjà succombé à cette mode, vous avez certainement dansé sur "Oh Nanana". Cette version particulière du défi est devenue populaire à la mi-2018 quand une version remix de Bonde R300 par DJ 6RB est sortie. Ce « mix » a allongé l'intro du début de la chanson pour en faire l'accompagnement idéal de la danse.