

Atelier JUST DANCE

Matériel

Nintendo Switch	x1
Jeu Just Dance	x1
Joy Con	x nombre de participants (6 max.)
Écran	x1
Prises	x2



Les +

Cohésion de groupe – Dynamisme – Nombre de participants illimité – Jeu populaire

Modes de jeu

- Parmi les différents modes de jeu, il existe le **mode sweat** (sueur en anglais) qui propose de planifier un programme d'entraînement avec plusieurs titres s'enchaînent durant 10, 20 ou 40 minutes.
- Un **mode extrême** permet de maximiser ses efforts sur la masse musculaire, le gainage, la sangle abdominale, les triceps, le fessier, les mollets et la forme physique en général.
- Il existe également plusieurs modes multijoueur comme le **mode co-op** (coopératif) et le **mode online** (en ligne).
- Un **mode kids** accessible aux plus jeunes avec des titres plus faciles et des personnages à destination des enfants.

Liens avec l'activité physique

La danse est une **activité physique de renforcement musculaire très cardio**.

Cette pratique permet de faire travailler les groupes musculaires : jambes, bras, abdominaux, pectoraux, buste, biceps, etc. L'impact est moins important qu'un véritable programme de renforcement musculaire mais cela est suffisant pour le «débutant».

Les **bienfaits de la danse** en général sont multiples :

- Développement de l'équilibre
- Développement de la coordination
- Renforcement musculaire (tous les groupes musculaires sont sollicités)
- Développement de l'endurance
- Amélioration de l'humeur globale.

Vidéos de présentation (cliquer sur une vignette pour lire la vidéo) :

