

ACADEMIE DE GUYANE

STAGE SUR SITE MAI 2015

AEROBIC



Les attentes institutionnelles

L'aérobic en CP3 : définition de l'activité

1. Bref historique :

La création de l'aérobic est attribuée au Dr.Cooper, médecin militaire qui a proposé une forme de gymnastique visant l'amélioration de la condition physique et qui a publié en 1968 l'ouvrage Aérobic. Cette gymnastique a été mise en musique et mêlée à des pas de danse moderne par J.Sorensen, dans les années 70 : c'est l'aérobic dance, qu'elle médiatise et qui se développe, ensuite, grâce aux émissions de l'actrice Jane Fonda. Cette forme de gymnastique est apparue en France dans les années 80, avec, entre autres, les émissions dominicales de Véronique et Davina. C'est sous l'appartenance aux activités « fitness » (terme récent signifiant « forme ») que l'aérobic s'est principalement développée faisant apparaître, par la suite, de nouvelles formes de pratiques telles que le step ou encore le LIA (*Low Impact Aérobic*) / HIA (*High Impact aérobic*).

Parallèlement, une forme de pratique compétitive s'est développée : la « gymnastique aérobic ». Codifiée de la même manière que la gymnastique artistique ou l'acroport, elle privilégie la dimension artistique et les difficultés techniques. Trois domaines sont alors pris en compte : artistique, exécution, niveau de difficulté.

C'est donc sous cette dernière forme que l'aérobic a été introduite dans les programmes d'EPS et entre dans le cadre de la CP3 : « *Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique* ».

2. Problème fondamental :

Suivre un rythme musical imposé en effectuant des mouvements synchronisés entre partenaires, dissociants, le plus souvent, le haut et le bas du corps et intégrant des éléments gymniques.

3. Enjeux de formation :

- Pratiquer une activité cardio-pulmonaire de façon ludique et motivante
- Acquérir une motricité complexe permettant de coordonner et dissocier diverses parties du corps.
- S'intégrer dans un projet collectif en respectant ses partenaires et développer un esprit critique en jugeant de façon objectif le projet d'autrui.
- Se détacher de l'imitation pour mémoriser et s'approprier une nouvelle motricité.
- Faire des choix correspondant à ses capacités pour respecter son intégrité physique.

4. Connaissances, capacités, attitudes :

Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique aérobic.

Les connaissances	Les capacités	Les attitudes
<p>Connaître les principes et composantes d'un échauffement type aérobic.</p> <p>Connaître les principes de sécurité et d'exécution dans l'activité (tonicité, alignement vertébral, amorti sur les réceptions...)</p>	<p>Soutenir son effort dans les répétitions (pas, figure, enchaînement).</p>	<p>Accepter la prise de risque liée aux exigences de composition.</p> <p>Persévérer dans l'effort de mémorisation et de répétition.</p>
<p>Connaître les principales règles liées à une prestation (espace d'évolution, respect des juges, concentration des gymnastes).</p> <p>Identifier ses ressources au sein du groupe, en fonction des pas choisis et du tempo de la musique.</p> <p>Connaître les notions de respect et d'écoute pour permettre la communication dans le groupe.</p> <p>Connaître les de critères d'observation simples pour juger une prestation.</p>	<p>Réaliser les pas en synchronisation avec les membres du groupe.</p> <p>Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, originalité et repérer les formations)</p> <p>S'organiser en répartissant les temps d'échanges, de composition, de mise en pratique des idées et de répétitions.</p> <p>Se répartir les rôles dans la composition et la réalisation de l'enchaînement.</p>	<p>Accepter les retours et les observations des juges.</p> <p>S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe.</p> <p>Etre concentré dans son rôle de juge pour observer et évaluer.</p> <p>Encourager ses partenaires.</p> <p>Prendre en compte les capacités de chacun pour faire les choix de composition.</p> <p>Assumer la responsabilité collective de la prestation.</p> <p>Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.</p>
<p>Connaître les principaux pas de base, les figures et leur difficulté, la structure de la musique (phrases musicales) et les règles de composition d'un enchaînement.</p> <p>Savoir construire des repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation de l'ensemble.</p>	<p>Réaliser à droite et à gauche les 7 de pas de base et des difficultés de niveau A, B ou C.</p> <p>Mémoriser en anticipant et exécuter en respectant les postures, l'amplitude, l'alignement et l'énergie.</p> <p>Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs)</p> <p>Repérer et compter individuellement les temps en suivant le tempo de la musique</p> <p>Réaliser les pas en synchronisation avec la musique (repères découpage musicaux)</p> <p>Faire des choix en fonction des exigences de composition</p> <p>Orienter l'enchaînement par rapport au public et exploiter l'espace donné.</p>	<p>Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité.</p> <p>Oser donner son avis.</p> <p>Accepter de se tromper.</p>

COMPETENCE ATTENDUE**NIVEAU : 4****Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et des figures spécifiques de la pratique aérobic.**

Les connaissances	Les capacités	Les attitudes
Identifier ses points forts et points faibles dans la réalisation d'un enchaînement.	Soutenir l'effort, en maintenant attention et précision lors des répétitions de l'enchaînement.	S'engager dans un effort répété et prolongé.
<p>Connaître les règles et modes de communication au sein du groupe pour travailler efficacement (physiques et verbaux)</p> <p>Connaître les critères d'observation plus approfondis pour apprécier et juger une prestation (synchronisation, dissociation, rythme, espace, tonicité...)</p>	<p>Observer et apprécier la prestation d'un groupe à partir de critères variés.</p> <p>Repérer les points forts et les points faibles d'un groupe.</p>	<p>S'investir dans un projet collectif.</p> <p>Assurer le rôle de « leader » et aussi de « suiveur » dans une rotation des rôles.</p> <p>Soutenir et dynamiser ses partenaires.</p> <p>Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser.</p>
<p>Connaître les règles complémentaires liées à l'activité et au code choisi (code UNSS, variété des pas et des rythmes, amplitude, coordination/dissociation).</p> <p>Connaître les principes et les règles de composition.</p> <p>Connaître les 7 pas de bases et quelques variantes.</p> <p>Développer des repères visuels, kinesthésiques et auditifs pour dissocier et complexifier les coordinations.</p>	<p>Coordonner et combiner une dizaine de pas à droite et à gauche complexifiés dans le temps (réalisés sur 8 ou 4 temps) ou dans la coordination (technique de pas plus complexe) et difficultés de niveau A, B, C.</p> <p>Mémoriser en anticipant et exécuter en respectant les postures, l'alignement, l'énergie et l'amplitude.</p> <p>Coordonner /dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple mais le plus souvent possible (simultanés ou alternatifs, symétriques ou asymétriques)</p> <p>Repérer les temps forts (1^{er}, 5^{ème}) et compter les temps en suivant le tempo de la musique.</p> <p>Réaliser des formations et des changements avec des orientations différentes de façon diversifiée.</p> <p>Varié l'espace corporel (Haut /debout, moyen, bas/au sol).</p> <p>Varié la dynamique de l'enchaînement en jouant sur les temps forts et faibles.</p> <p>Présenter sa routine par écrit..</p>	<p>Développer un regard critique constructif.</p> <p>S'impliquer dans une prestation collective.</p>

5. Compétences méthodologiques et sociales :

<u>NIVEAU : 3</u>	<u>CP 3</u> <u>«Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique »</u>
<u>CMS1</u> « S’engager lucidement dans la pratique de l’activité »	Agir avec une juste estimation de ses ressources et en relation avec celles de ses partenaires afin de s’engager dans une pratique respectant l’intégrité physique de chacun, l’énergie et les postures liées à l’activité.
<u>CMS2</u> « Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l’activité »	Elaborer une méthode de construction de l’enchaînement en adaptant différents points de vue : celui de gymnaste, de coach et de juge. Utiliser des indicateurs simples pour apprécier une production artistique et gymnique. S’investir dans le groupe de manière efficace. Communiquer, écouter et partager.
<u>CCM3</u> « Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre »	Connaître et savoir manipuler les différents éléments (pas de base, figures) et les principes de l’activité (mémorisation, synchronisation, formations) pour construire un enchaînement alliant maîtrise et prise de risque (= difficulté). Prendre en compte les remarques d’autrui et utiliser l’outil vidéo pour améliorer sa pratique.

<p><u>NIVEAU : 4</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>CP 3</u></p> <p><u>«Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique »</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>CMS1</u></p> <p>« S’engager lucidement dans la pratique de l’activité »</p>	<p>Agir de manière efficace en tenant compte de ses ressources au regard des difficultés de l’activité et de ses propres compétences physiques. Etre capable de maintenir un effort.</p>
<p style="text-align: center;"><u>CMS2</u></p> <p>« Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l’activité »</p>	<p>Mettre en place collectivement une méthode de construction de l’enchaînement en tenant compte des rôles différents (leader, suiveur, juge) et des différents modes de communication (verbaux et physiques)</p> <p>Apprécier des prestations à partir de critères d’observation plus approfondis.</p>
<p style="text-align: center;"><u>CCM3</u></p> <p>« Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre »</p>	<p>Savoir manipuler et faire des choix pertinents concernant les différents éléments (pas de base, figures, mouvements de bras, combinaisons) et les principes de l’activité (mémorisation, synchronisation, temps forts et faibles, formations, orientations et niveaux) pour construire un enchaînement alliant maîtrise et prise de risque (= difficulté).</p>

La démarche

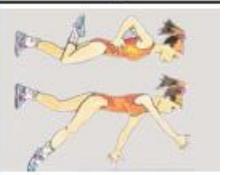
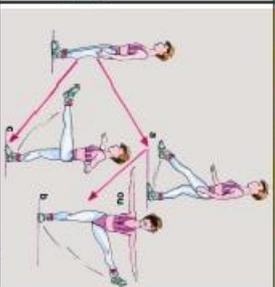
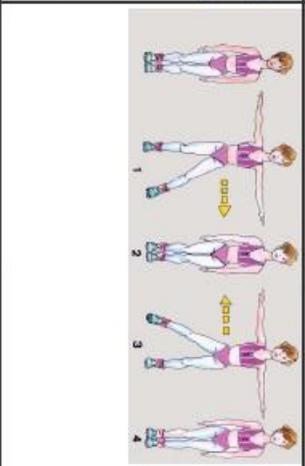
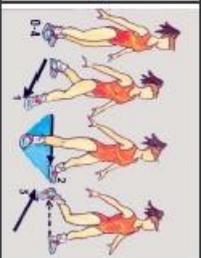
1. L'apprentissage des pas :

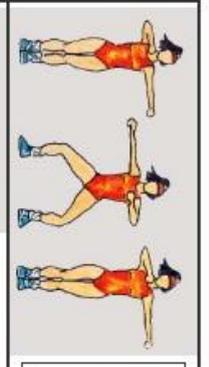
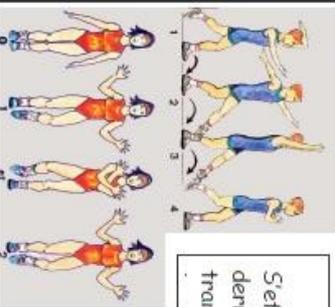
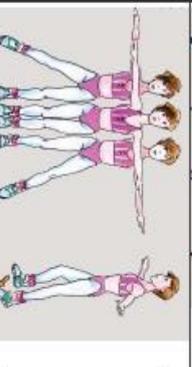
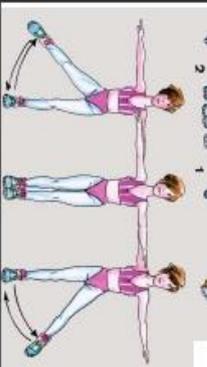
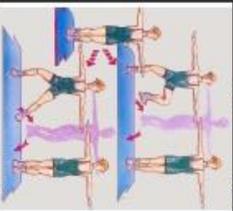
La démarche d'enseignement de l'aérobic suppose un apprentissage de pas afin de constituer chez les élèves, un bagage moteur, un répertoire, dans lequel ils vont pouvoir puiser lorsqu'ils devront construire leur routine avec leurs camarades. Il existe 7 pas de base incontournables que les élèves doivent maîtriser, pas de base qui possèdent ensuite des variantes.

- Les pas :

LES PAS DE BASE DE L'AEROBIC		
Terminologie	Description	Image
STEP ou Pas marché	Premier pas de base, fondé sur la locomotion classique de la marche. Il se réalise en déplacement avant, arrière ou de côté.	
JOG ou Pas couru	Courir. Ce pas se réalise en avant, en arrière ou à l'oblique (mais pas sur le côté).	
KICK	Battement dynamique de la jambe tendue vers l'avant ou le côté. Ce battement peut varier en amplitude.	
LUNGE	Fente avant (jambe avant fléchie, jambe arrière tendue). Les pieds doivent être dans la même orientation, le buste reste droit.	
KNEE UP ou Knee lift	Montée d'un genou à hauteur de taille (souhaitée).	
SKIP	Talon fesse (heel up) puis kick, enchaînés et de la même jambe.	
JUMPING JACK	Petit saut pour ouvrir latéralement les 2 jambes ; réception pieds écartés, genoux ouverts et à la verticale des appuis.	

Terminologie	Description	Image
6 ^{ème}	Pieds parallèles et serrés	
Variantes du Pas Marché		
Grapewine	Écarter pied D (Temps 1), croiser pied G derrière le droit (T2), écarter pied D (T3), rapprocher pied G (T4).	
Slide	Pas glissé sur le coté. 1 pas = 2 temps	
Step touch	Écarter pied droit (Temps 1), rapprocher pied gauche (T2).	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> Profil Face </div> 
V step	Écarter pied D en avançant (Temps 1), écarter pied G de la même façon (T2), reculer pied D en resserrant (T3), reculer pied G de même (T4).	
A step	V step en arrière.	
Mambo	Marche pied D devant G (Temps 1), repose pied G à sa place initiale (T2), marche pied D derrière G (T3), repose pied G à sa place (T4). (Attention, pas de déhanché)	
Brush	Brosser le sol avec le talon (1 brush = 1 temps).	
Variante du Kick		
Pendulum	Mouvement de pendule (enchaînement de 2 ou 3 kick côté)	

<p>Skip (coup de pied derrière, devant)</p>		<p>Départ pieds serrés sauter pour arriver en position talon fesse, puis ressauter en développant la jambe libre devant ou sur le côté.</p>
<p>Grape wine (pas bourré ou pas croisé)</p>		<p>Seffectue latéralement à droite et à gauche</p>
<p>Kick (battement de jambe devant ou côté)</p>		<p>Seffectue sur 2 temps : tendre la jambe devant soi ou sur le côté.</p>
<p>Lunge (fente jambe tendue, jambe fléchie) Variante Switch (changement de fente)</p>		
<p>V Step (pas en forme de V)</p>		<p>Départ en sixième, se fait sur 4 temps, épaules faces ou en tournant.</p>

<p>Jumping Jack</p>		<p>Saut en extension en se réceptionnant en 2^{ème} (squat) puis retour en 6^{ème} Le Squat est un pas latéral avec flexion des 2 jambes</p>
<p>Mambo souvent suivi de</p>		<p>Seffectue sur 4 temps : devant-derrière-derrière-devant, avec transfert du poids du corps sur la</p>
<p>ChaCha</p>		<p>Pas sauté sur le contre temps.</p>
<p>Side Touch Variante</p>		<p>Le Side Touch s'effectue en 3 temps sans sauter. La fermeture du 1^{er} lunge</p>
<p>Variante Pendulum</p>		<p>C'est le même pas en sautant. Seffectue sur 2 temps, le pied de la jambe libre ne</p>
<p>Poney Chassé</p>		<p>C'est un assemblé avec dégagé jambe fléchie, appel un pied arrivée pieds joints.</p>

Les dessins sont issus des EP5 n°268, 270 et 288

Les pas peuvent être complexifiés en augmentant l'**amplitude des mouvements** ou bien en **associant plusieurs pas** ensemble. Les pas peuvent également être sautés.

- Pour apprendre :

- Décomposer le pas au ralenti, répéter plusieurs fois, faire faire aux élèves sans vous.
- Ajouter un pas par un pas en reprenant toujours celui d'avant.
- Choisir une musique lente (125 BPM par exemple) au tempo bien marqué surtout pour les plus en difficulté par rapport au rythme.
- Marcher et/ou frapper des mains sur le tempo avant de démarrer
- Annoncer les départs en comptant à haute voix « 5, 6, 7,8 »
- Pour les débutants : commencer toujours du même pied directeur
- Si vous avez un miroir : Se mettre de dos pour faire la chorégraphie dans le même sens qu'eux permet de regarder en même temps ceux qui ne suivent pas. Sans miroir : se mettre face à eux mais commencer du pied gauche quand eux commencent du pied droit.
- Annoncer à voix haute les pas en anticipant sur celui d'après.
- Ne proposer des mouvements de bras que si les élèves suivent les pas de jambes
- Venir au milieu des élèves pour réaliser les pas avec eux et circuler autour d'eux pour repérer les erreurs.
- Les faire changer d'orientation quand ils commencent à connaître les pas afin que TOUS mémorisent.
- Laisser les élèves faire la chorégraphie seuls progressivement (on démarre puis on les laisse continuer, on reprend avec eux les passages plus difficiles, on lance des indications à voix haute : directions, noms des pas...) et lancer des challenges (si quelqu'un se trompe on recommence)
- Utiliser des gestes pour symboliser des actions dans l'enchaînement et reposer sa voix (Cf :cueing)
- **Si vous ne voulez pas ou ne pouvez pas systématiquement démontrer : le support papier est un bon outil pour faire construire par les élèves l'enchaînement de pas. En donnant la grille de pas ci-dessus, par exemple, les élèves déchiffrent et s'entraînent de manière autonome, tout en demandant confirmation à l'enseignant.**

- Les bras :

Les mouvements de bras sont très variés, ils peuvent aller du simple au complexe, du coordonné au dissocié, du symétrique simultané à l'alternatif asymétrique en jouant sur les angles (bras tendu ou plié par exemple) et dans les différents plans de l'espace corporel. Ils peuvent également être effectués sur le tempo de la musique et en même temps que les jambes ou bien sur les contretemps par exemple.

Les mouvements de bras vont apparaître pour enrichir l'aspect artistique de l'enchaînement mais également son niveau de difficulté. Plus les bras seront nombreux, dissociés du bas du corps, asymétriques entre eux et par rapport aux jambes, plus le degré de difficulté de l'enchaînement devient élevé. Tout ceci devant être synchronisé entre les différents gymnastes.

Voici **quelques exemples de bras**, mais ceux-ci n'étant pas codifiés, les créations des élèves sont tout à fait possible.

NOMS	DESCRIPTION
1. Bicep Curls	- Les coudes sont positionnés sur le côté au niveau de la poitrine. Les mains sont tournées vers le ciel et les poignes fermés. Fléchir les coudes pour amener les mains vers la poitrine puis les redescendre à 90°. NOTE: Le niveau de difficulté augmente si les bras sont levés, coudes au niveau des épaules
2. Bicep Curls alternés	- Même mouvement que le 1 mais les bras se plient l'un après l'autre.
3. Papillon (Pec Press)	- Bras pliés comme dans le 1 tout le mouvement. Ils s'ouvrent sur le côté en restant à 90° et reviennent devant la poitrine, comme sur l'atelier de musculation BUTTERFLY.
4. Clap	- Taper dans ses mains
5. Tirage bas (Low row)	- Les bras sont tendus en bas devant le corps. Tirer les coudes vers le nombril jusqu'à ce que les mains soient à côté de la taille et tendre ensuite les bras devant. Cela ressemble au rameur.
6. Tirage côté (Upright Row)	- Les poings sont côte à côte à côté de vos cuisses, les bras sont tendus. Montez les bras vers le menton en gardant les poings de façon rapprochée et à côté du corps. Revenez à la position initiale
7. Tirage haut (Overhead Pull)	- Les bras sont au-dessus de la tête tendus. Tirer une barre fictive en pliant les coudes et en amenant les poings de chaque côté des cuisses, afin de finir bras tendus.
8. Battement devant (Frontal Raise)	- Commencer avec les poings sur chaque cuisse. Lever les bras devant jusqu'au niveau des épaules et retour à la cuisse
9. Battement côté (Lateral Raise)	- idem 7 mais sur élévation sur le côté.
10. Monkey	- Les bras sont au-dessus de la tête tendus, poings fermés. Faire des mouvements circulaires sur place.
11. (Shoulder) Punch	- Mains en position de boxe devant au niveau des épaules. Donner un coup de poing d'un côté et revenir en position initiale. Puis idem de l'autre côté.

On peut également jouer sur la position de la main lorsque les élèves commencent à être à l'aise :

Formes de mains	Définitions	Images
Mains à plats	La main est tendue, doigts serrés et en extension. Le pouce est collé aux autres doigts.	
Mains à plats, doigts ouverts	La main est tendue, doigts écartés et en extension.	
Poings fermés	Main fermée, pouce à l'extérieur.	
Ellipse ou corolle	La paume dirigée vers le haut, doigts écartés, en extension et orientés vers l'intérieur de la main. (pétale d'une fleur)	
Divers	Mouvement donné à la main pour signifier une intention communément admise dans la société. Il s'agit d'un mouvement de la main tel que - stop - chut - montrer du doigt etc....	

- Le cueing :

Il permet de donner aux élèves des indications de manière visuelle sans que l'enseignant n'ait besoin de forcer sur sa voix lorsqu'il y a la musique. Voici des exemples, mais d'autres gestuelles sont possibles. A vous de les construire afin que les élèves aient toujours les mêmes repères.



Regarde



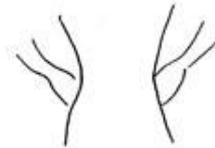
4, 3, 2, 1.



Écoute



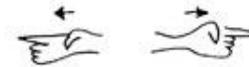
Tourne



Mains aux Hanches



Stop



Par là, par là



Pas en V



Depuis le début

From the top

- Les éléments gymniques :

Comme en acrosport et en gymnastique, les éléments sont répertoriés dans un code : CF en annexe le code UNSS.

La difficulté va résider, pour les élèves, à alterner des pas synchronisés sur un rythme soutenu avec des éléments gymniques souvent statiques et nécessitant une maîtrise du tonus musculaire.

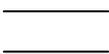
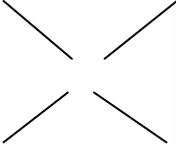
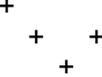
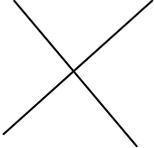
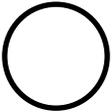
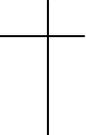
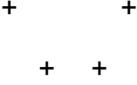
2. Les variables :

- L'espace :

Le groupe de gymnastes va évoluer dans un espace matérialisé (7mx7m). Cet espace devra être utilisé de manière diversifiée en variant **les formations** (figure géométrique qui organise les gymnastes entre eux au sein de l'espace d'évolution) entre gymnastes et en variant également **l'orientation du corps** (dos, face, profil, diagonale) par rapport aux juges.

Encore une fois, plus le nombre de formations est important, plus l'enchaînement devient complexe.

Voici quelques exemples de formations (non exhaustif) :

1 Ligne 	2 Lignes 	1 Colonne 	2 Colonnes 	Diagonales 4 orientations Possibles 
2 Diagonales 4 orientations possibles 	1 ou 2 Triangles Pointe dirigée dans toutes les orientations possibles 	1 Losange 	Forme en L ou en Pyramide ou en pointe  ou  ou 	Forme en X 
Cercle ou Ovale 	Arc de Cercle 	En carré 	Forme en Croix 	En Quinconce ou Forme en W 

ATTENTION :

En aérobic, les pas de base ne sont qu'un prétexte et un moyen de locomotion pour changer de formation car l'aérobic est **une activité de déplacement**.

Lors de la création de la routine les élèves devront envisager leurs trajets et leurs directions afin de ne pas se percuter et gêner les autres.

Le temps qui sépare deux formations s'appelle **évolution**.

- Le temps :

La structure métrique : Une **phrase musicale se déroule dans la plupart des musiques en 8 tps** (= une mesure), mais cela peut être 3 par ex pour les valse : c'est la **pulsation*** (**battements réguliers que l'on entend**) de la musique. La vitesse à laquelle reviennent ces pulsations de manière régulière forme le **tempo**. Quant au **rythme** il structure la pulsation, les accents et la mesure. On peut y ajouter les **contretemps** qui se comptent en dehors du tempo. En aérobic, comme en step, on va souvent parler de **bloc, il s'agit de 4X8 temps**, dans l'apprentissage des pas.

La structure non métrique : Elle est liée à la notion de durée. Les éléments qui la constituent sont identifiés en terme de vitesse:

Vite: le mouvement est exécuté rapidement avec diminution de la durée du mouvement.

Lent: le mouvement est exécuté au ralenti avec augmentation de la durée du mouvement

Accélééré: augmentation progressive et contrôlée de la vitesse

Décélééré: diminution progressive et contrôlée de la vitesse

Les BPM : correspondent aux nombres de pulsations*(=Battements) Par Minute. C'est donc ce qui va définir la vitesse de la musique et sur laquelle il va s'agir d'y associer les mouvements.

Pour connaître le BPM de sa musique : Le plus rapide et simple est de prendre son chronomètre, comme pour prendre son pouls et de compter le nombre de pulsation pendant 15''X4. MAIS ce n'est pas toujours fiable.

Mixmeister BPM analyzer est un petit logiciel gratuit, fiable et facile d'utilisation.

Audacity est un autre logiciel gratuit permettant de faire des montages musicaux et de modifier le tempo de la musique.

Présentation d'un cycle

Niveau 3

1ERE SEANCE

1. Echauffement type qui reviendra tout au long du cycle.

Apprentissage de 4 pas de base (les bras sont à la taille):

1X8 Marche (4tps en avançant/4tps en reculant)

1x8 Jumping jack

1x8 Knee up

1x8 Skip

+ passage en gainage

Une fois l'apprentissage effectué les élèves font l'échauffement pendant 4'sans arrêt.

En cercle : Echauffement des articulations /étirements/renforcement musculaire

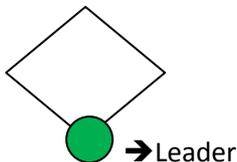


Amène à l'expérimentation de quelques éléments facile du code en force statique (Cf code) et de souplesse.

Attention : bien insister à l'échauffement sur la ceinture scapulaire, les coudes et les poignets.

2. Le leader :

Revoir les mouvements de l'échauffement puis se placer en losange : **ObjF : Se synchroniser sur un rythme musical.**



Le leader se place à la pointe du losange, devant.

But : par groupe de 3 ou 4 effectuer les mouvements de façon synchroniser et en rythme sur la musique.

C.Réa :

- Le leader compte à haute voix les différents temps de la phrase et change à la fin des 4X8. Les élèves ont 1X 8 pour tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et changer de place.
- Se concentrer pour anticiper le pas qui suit.
- Ecouter la musique pour repérer la pulsation et être en rythme.
- Si je suis à l'aise j'annonce les pas à haute voix.

C.réu :

- L'enchaînement est fluide sans trou de mémoire
- Les 4 élèves sont ensemble sur le rythme de la musique
- Le leader compte de manière juste sur la pulsation.

3. Temps de création :

ObjF : Construire à plusieurs des mouvements de bras associés à des mouvements de jambes.

Consignes : reprendre les mouvements de jambes de l'échauffement et y associer, pour chaque pas, un mouvement de bras.

C.réa :

- Chercher ensemble des mouvements de bras qui plaisent à chacun et que chacun parviennent à effectuer en même temps que les jambes.
- Etre tonique et dynamique jusqu'au bout des doigts
- Serrer les abdos pour que le haut du corps reste tonique.
- Répéter pour que l'enchaînement devienne synchronisé.

C.réussite

- L'enchaînement est fluide sans trou de mémoire
- Les 4 élèves sont ensemble sur le rythme de la musique
- Les 4 élèves exécutent les mêmes bras au même moment
- Chaque pas possède un mouvement de bras associé et synchronisé

4. Production :

Objf : familiariser les élèves avec l'idée de s'exposer au regard d'autrui en tant que gymnaste
Juger suivant des critères simples la prestation des camarades.

Consignes : passer devant le groupe classe, avec son groupe en prenant en compte **les critères de la situation précédente.**

C.réa pour les juges :

- Compter la musique dans sa tête pour voir si les élèves sont en rythme
- Repérer si les mouvements de jambes et de bras sont réalisés de façon synchrone.
- J'attribue la note de 2 si les 2 critères sont présents, 1 pt si il n'y a qu'un seul critère, 0 pt si aucun critère.

C.Réu

- Je ne fais pas d'erreur dans l'attribution de ma note.

2^{ème} SEANCE

1. Echauffement type
2. Expérimentation de nouveaux éléments
3. Je corrige/je me corrige

ObjF : Faire prendre conscience aux élèves de leur points forts et de leurs points faibles.

Consignes :

Réviser l'enchaînement de la semaine dernière avec les mouvements de bras puis,
1 groupe observe un autre.

Chaque élève est responsable de l'observation d'un autre, dont il a pris la fiche et complète le tableau ci-dessous.

Le groupe passe 2 fois.

Changement de meneur en jog après 2 enchaînements.

1^{er} passage :

CRITERES	OUI	NON	Petits trucs pour s'améliorer
Je suis en rythme sur la musique : mes mouvements sont réalisés sur le compte des temps.			- Je compte les temps dans ma tête . - Partir sur le 1^{er} temps et s'y préparer en avance dans le pas précédent. - Connaître les temps des différents pas.
Je réalise les pas en gardant le corps tonique et aligné.			- Contracter les fessiers et les abdominaux pour rester droit. - Se grandir et regarder devant soi. - je tire sur mes bras jusqu'au bout des doigts
Je réalise les pas en même temps que les autres membres de mon groupe			- Je reste concentré tout au long de l'exercice - Je compte dans ma tête les différents temps - Je conserve un « œil » sur mes partenaires - Je connais l'enchaînement par cœur

2^{ème} passage :

CRITERES	OUI	NON	Petits trucs pour s'améliorer
Je suis en rythme sur la musique : mes mouvements sont réalisés sur le compte des temps.			- Je compte les temps dans ma tête . - Partir sur le 1^{er} temps et s'y préparer en avance dans le pas précédent. - Connaître les temps des différents pas.
Je réalise les pas en gardant le corps tonique et aligné.			- Contracter les fessiers et les abdominaux pour rester droit. - Se grandir et regarder devant soi. - je tire sur mes bras jusqu'au bout des doigts
Je réalise les pas en même temps que les autres membres de mon groupe			- Je reste concentré tout au long de l'exercice - Je compte dans ma tête les différents temps - Je conserve un « œil » sur mes partenaires - Je connais l'enchaînement par cœur

Je retiens ce sur quoi je dois être attentif pour mieux réaliser les pas et être synchronisé la semaine prochaine.

4. Retranscrire corporellement une partition donnée :

ObjF : Se détacher de la démonstration de l'enseignant pour apprendre de nouveaux pas.

Consignes : A partir de la feuille de pas donnée construire l'enchaînement suivant (dans ce même ordre ou dans le désordre au choix). Les élèves se mettent par 3 ou 4.

1x8 Jog

1x8 Lunge

1x8 Kick

1x8 Grapewine

NB : Au fur et à mesure des séances, les groupes devront commencer à se stabiliser dans l'objectif de la construction collective.

Les C.réa et de réu sont identiques aux situations précédentes.

- **Evolution** : reprendre la situation du leader mais cette fois-ci avec une formation en colonne (ce qui leur permet d'expérimenter une nouvelle formation)

C.réu : un juge placé face au groupe ne doit voir qu'une seule et même personne : critère attestant d'une bonne synchronisation.

3^{ème} SEANCE

1. Echauffement type

MAIS entre **le knee up** et **le skip** (1x6 temps) rajouter un **saut ½ tour** (1X2 temps).

Ou à la place du skip, **si les élèves sont à l'aise avec le rythme de la musique**

1x2 descente au sol

1X3 se placer en B.41 (cf code élément de force statique)

1x1 remonter puis reprendre le tout de dos.

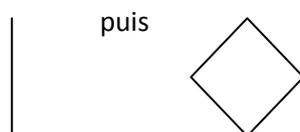
2. Revoir le bloc retranscrit depuis un support papier.

IMPORTANT : *Toujours conserver un moment dans la séance pour que les élèves revoient des éléments déjà appris. Cela peut paraître rébarbatif MAIS si ils doivent s'en resservir dans un moment ultérieur, ils oublient rapidement.*

→**Evolution** : suivant les capacités de mémorisation de vos élèves et de leur créativité (plus ou moins rapide) : **soit** vous rester sur cette enchaînement avant de passer à la S3 en rajoutant :

1x8 entrée en jog

2 formations imposées :



Soit vous passer directement à la S3, si vos élèves sont un peu longs : vous pourrez revenir sur les formations à un autre moment.

3. Bougeons les bras :

ObjF : faire expérimenter aux élèves des formes de bras qu'ils ne connaissent pas et qui sortent de la gestuelle ordinaire.

A chaque fois les mouvements sont à faire à droite et à gauche (sauf ceux sur 8 tps)

4 exemples :

- ✚ T1 : ouvre bras droit 2^{nde} main allongée, doigts écartés
- T2 : ouvre bras gauche 2^{nde} main allongée, doigts écartés
- T3 : Monte les 2 bras au-dessus de la tête
- T4 : Redescend les bras devant la poitrine, coudes à 90° (comme un mime face à une fenêtre)

- ✚ T1 : Balance bras droit droit à l'horizontal vers la droite, tandis que le bras gauche est contre la poitrine

T2 : Balance de l'autre côté
T3 : Attrape les coudes devant la poitrine
T4 : Redescend les bras le long du corps (sans lâcher la tonicité)

✚ T1 : plie les 2 bras vers la poitrine, poings fermés
T2 : Ouvre le bras droit tendu vers l'avant avec main en corolle (spiderman)
T3 : Ramène le bras droit vers la poitrine
T4 : Ouvre le bras gauche tendu vers l'avant avec main en corolle (spiderman)
T5 : Ramène le bras gauche vers la poitrine
T6 : ouvre les 2 bras tendus devant avec main en corolle (spiderman)
T7 : : Ramène les 2 bras vers la poitrine
T8 : ouvre les 2 bras tendus à la 2^{nde} avec main en corolle

✚ T1 : Croise les bras tendus devant poings fermé
T2 : Monte bras droit à la verticale
T3 : Ouvre bras gauche tendu à la 2^{nde} et descend, en même temps le bras droit à la 2^{nde}
T4 : Reviens à la taille

Toujours suivant le niveau de vos élèves : soit vous leur en apprenez 4 et ils en choisissent 3, soit vous leur en apprenez 3 et ils en choisissent 2 pour le travail qui va suivre.

- **Consignes :**
 - Choisir 3 mouvements de bras
 - S'entraîner d'abord en marchant puis y associer 4X8 de mouvements de jambes (il y aura donc 1X8 sans bras).
 - Choisir, parmi la grille de pas, 4 mouvements de jambes : seul un pas déjà utilisé dans l'échauffement et dans la partition retranscrite peut être repris.

Une fois les choix effectués **les C.Réa et de Réu sont identiques** à d'habitude, si le temps le permet, prévoir un passage devant les juges + **prendre en compte les avis et capacités de chacun pour être ensemble.**

4^{ème} SEANCE

1. Echauffement type

Alterner avec et sans élément vu à la Séance 3

2. Revoir l'enchaînement construit en Séance 3, S3 :

Sous la forme du leader en colonne

3. Enchainons

ObjF : Faire entrée les élèves dans la construction de leur routine par l'enchaînement de plusieurs actions.

Consignes : Suivre la trame suivante

- 2x8 de la séquence imposée bras donnés et jambes choisies
- 1X8 descente au sol, choisir un élément A ou B, remonter
- 1x8 fin de la séquence imposée bras donnés et jambes choisies

C.réa :

- Les mêmes que pour les autres situations

- + choisir de façon individuelle l'élément à faire : « mieux vaut choisir simple mais bien réalisé que difficile et mal réalisé »
- Répéter pour enchaîner de façon fluide l'ensemble du bloc.

C.réu :

- Les mêmes que pour les autres situations
- Pas d'hésitation dans l'ensemble de la réalisation : les différents temps s'enchaînent sans temps morts
- Le corps reste tonique et contrôlé lors de la descente, de l'élément et de la remontée
- **Evolution :** Choisir une formation parmi 3 au choix après une entrée en Jog.

5^{ème} SEANCE

1. Echauffement type

Alterner avec et sans élément vu à la Séance 3

2. Battle :

ObjF : faire entrer les élèves dans une démarche de concentration et de mémorisation de façon ludique

BUT : Etre capable de faire un mouvement de plus que les équipes adverses pour gagner.

Consignes : 3/ 4 équipes de 8 à 10 pers max. l'équipe qui démarre propose un pas **facile** (pour que cela puisse s'enchaîner rapidement et que les élèves ne réfléchissent pas trop longtemps) sur 8 temps. L'équipe qui suit doit être capable de le reproduire à l'identique en étant synchronisée. Chaque équipe rajoute tour à tour un pas.

C.Réa :

- Etre prêts en 30'' (plus il y a de mouvements plus on rajoute des secondes afin que le groupe qui suit ait le temps de répéter entre eux et de proposer quelque chose)
- Regarder attentivement le pas proposé pour s'en souvenir correctement.
- S'organiser rapidement au sein de l'équipe.
- Respecter les adversaires.
- Se réciter les pas dans sa tête en anticipant lorsque la phrase devient longue.

C.Réu :

- Proposition faite en dans les temps
- A l'unisson
- Chaque pas est visible
- Un pas de plus est proposé

3. Reprise du travail séance S3 :

Consignes :

- Rajouter une entrée en Jog
- Une formation au choix :



- Pose photo : rassemblement entre les gymnastes, peut être un porter, une figure d'acroport mais ne doit plus bouger.
- Passer devant les juges : C.Réa et Réu identiques à d'habitude pour les gymnastes + **obtenir au moins 2 points sur 3**

Pour les juges : **C.réa :**

- Compter la musique dans sa tête pour voir si les élèves sont en rythme
- Repérer si les mouvements de jambes et de bras sont réalisés de façon synchrone.
- Observer si chaque exigence est dans l'enchaînement
- J'attribue la note de 3 si les 3 critères sont présents, 2 pts si il n'a que 2 critères, 1pt si il n'y a qu'un seul critère, 0 pt si aucun critère.

C.Réu :

- Je ne fais pas d'erreurs dans l'attribution de ma note.
- Si le temps imparti le permet, aborder les exigences des éléments à mettre dans la routine en fin de séance. Donner un code à chaque groupe afin qu'ils puissent commencer à se familiariser avec l'outil et réfléchir aux éléments qu'ils vont choisir.

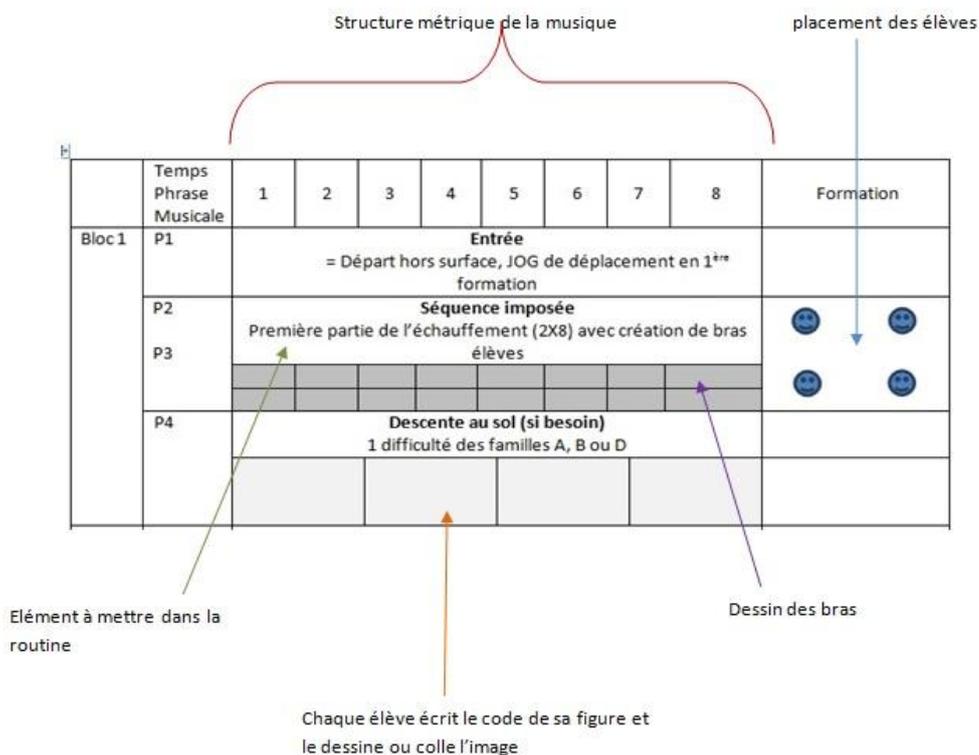
6^{ème} SEANCE

1. Echauffement type

Alterner avec et sans élément vu à la Séance 3

Chaque groupe s'échauffe de manière autonome 4' d'enchaînement puis 10' étirements/articulations/renforcement musculaire.

2. Démarrons notre routine : cf document en annexe



Donner 2 temps aux élèves : le premier est un temps de concertation afin de déterminer les choix des éléments de difficulté.

Le deuxième est de leur fixer comme objectif la construction du 1^{er} bloc voir du 2^{ème} pour les plus rapides.

3. S'auto et se co-corriger à l'aide de la vidéo :

A l'aide du logiciel **kinovéa**.

Consignes : placer son groupe dans le cadre de la vidéo (qui est plus petit !) et demander à un camarade de déclancher l'enregistrement.

Observer si les C.réa connus sont respectés sinon, continuer à s'entraîner et repasser pour voir si il y a une amélioration.

7^{ème} / 8^{ème} SEANCES

Poursuivre le travail de création et l'entraînement.

9^{ème} SEANCE

Evaluation.

La feuille de routine doit être remise à l'enseignant.

Au choix une musique à 130 BPM ou une à 135BPM

Le nombre de formation peut être modifiée suivant les capacités des élèves et le nombre de séances. Egalement possibilité de leur laisser plus de choix en fonction de leur autonomie.

Grille d'évaluation et de juge en annexe.

	Temps Phrase Musicale	1	2	3	4	5	6	7	8	Formation			
Bloc 1	P1	Entrée = Départ hors surface, JOG de déplacement en 1 ^{ère} formation											
	P2	Séquence imposée ou séquence libre (suivant le nbr de séances et capacités des élèves) Première partie de l'échauffement (2X8) avec création de bras élèves											
	P3												
	P4	Descente au sol (si besoin) 1 difficulté des familles A, B ou D											
Bloc 2	P5	Remontée											
	P6	Séquence imposée ou libre (suivant le nbr de séances et capacités des élèves) Deuxième de l'échauffement (2X8) avec création de bras élèves											
	P7												
	P8	1 difficulté des familles C ou D + création chorégraphique élève											
Bloc 3	P9	2ème séquence imposée Bloc montée à l'aide d'image 1 difficulté des familles A, B, C ou D Si besoin une descente au sol											
	P10												
	P11												
	P12												
Bloc 4	P13	3^{ème} séquence imposée Bras donnés, jambes construites par les élèves (2x8)											
	P14												
	P15	Descente au sol 1 difficulté des familles A, B ou D Remontée											
													
	P16	3^{ème} séquence imposée Bras donnés, jambes construites par les élèves (1x8) + FIN								Pose photo tenue			

AEROBIC		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
COMPETENCE ATTENDUE		Un projet de routine en groupe de 3 à 4 élèves est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations). Durée : 1'00 à 1'30 , espace délimité de 7mX7m ; Vitesse de la musique : 125 à 135 Bpm . Selon le contexte, 2 passages peuvent être proposés.														
Niveau 3 : Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.		Des exigences : réaliser 4 éléments de valeur A, B ou C du code UNSS en vigueur, représentant 3 des 4 familles d'éléments. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Chaque élève juge la prestation d'un autre groupe.														
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 Non acquis					Degrés d'acquisition du NIVEAU 3									
DIFFICULTE 04/20	Somme des points cumulés avec les 4 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	De 0 à 1.5 point 2 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					De 2 à 3 points 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)				De 3.25 à 4 points 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					
		Pts Difficulté	1	2	3	4	5	Pts Difficulté	6	7	8	9	Pts Difficulté	10	11	12
		NOTE	0,25	0.5	1	1.25	1.5	NOTE	2	2.25	2.5	3	NOTE	3.25	3.5	4
COMPOSITION Note collective 05/20	Pas de base et mouvements de bras Formations et orientations Synchronisation collective	De 0 à 2,5 points - Utilisation partielle du répertoire de pas avec nombreuses répétitions. Aucun mouvement de bras. - le groupe sort de l'espace scénique, les directions sont incertaines et les trajets étriqués. Une seule formation - Les élèves sont en dissonance entre eux et avec la musique.					De 2,5 à 3,5 points - Utilisation cohérente du répertoire de pas et prédominance de pas simples. Les mouvements de bras sont coordonnés aux jambes. Quelques combinaisons. - Utilisation centrale de l'espace scénique et essentiellement de face. Au moins 2 formations. - Les élèves sont synchronisés au début puis quelques décalages. Relations spatiales et temporelles.				De 3,5 à 5 points - Variété des pas et richesse des combinaisons. Les mouvements de bras sont dissociés des jambes. Utilisations des pas simples et plus complexes. - Gestion originale de l'espace scénique avec différentes orientations. Au moins 3 formations. - Les élèves sont synchronisés sur toute la prestation. Relations spatiales, temporelles et corporelles Utilisation d'éléments scénographiques comme la tenue					
		De 0 à 1 point Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.					De 1 à 2 points Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Tempo suivi 125 BPM Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.				3 points Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Tempo suivi 130 à 135 BPM Regard face aux spectateurs.					
		De 0 à 2,5 points Les pas de base et/ou les postures ne sont pas toujours reconnaissables. Prestation « brouillon ». De graves fautes d'alignement. Pas ou peu d'amplitude. Prestation assortie de gestes parasites					De 3 à 4 points Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable. L'élève est concentré et appliqué.				De 4 à 5 points Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme. L'élève est engagé et sa réalisation est convaincante					
REALISATION Note individuelle 08/20	Synchronisation	De 0 à 1 point Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.					De 1 à 2 points Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Tempo suivi 125 BPM Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.				3 points Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Tempo suivi 130 à 135 BPM Regard face aux spectateurs.					
	Exécution	De 0 à 2,5 points Les pas de base et/ou les postures ne sont pas toujours reconnaissables. Prestation « brouillon ». De graves fautes d'alignement. Pas ou peu d'amplitude. Prestation assortie de gestes parasites					De 3 à 4 points Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable. L'élève est concentré et appliqué.				De 4 à 5 points Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme. L'élève est engagé et sa réalisation est convaincante					
JUGE Note individuelle 03/20	Observer une prestation à partir de critères simples	De 0 à 1 point Identifie quelques formations.					De 1 à 2 points Identifie les fautes de synchronisation et les formations.				De 2 à 3 points Identifie les fautes de synchronisation, les formations et les séquences originales.					

				AEROBIC niv 3										
réalisation collective/5				REALISATION INDIVIDUELLE / 8 pts						JUGE / 3pts			NOTE	Difficultés 4/pts
PAS de base+ BRAS	Formations et orientations	synchronisation collective	SYNCHRO /4pts			EXECUTION /4pts			identifie qq formations	idem+re pères fautes de synchronisation	idem+sé quence originale			
			Décalé- regard fixé sur les autres- ps de mémorisation	QQ décalages- regard sur autres pr récupérer	participatif- regard fixe	pas de base, posture peu reconnaissables, brouillon, peu d'alignement, peu d'amplitude	pas de base/posture s reconnus, manque d'alignement et contrôle, amplitude moyenne	déplacement postures contrôlées, qq fautes alignement, bonne alignement, dynamisme						
Noms	Prénoms												/ 20	
	/ 1,5 pt	/ 1,5 pt	/ 2pt	0-1,5	2--3	3--4	0-1,5	2--3	3--4	0-1	1,5-2	2,5-3		

AEROBIC CAP BEP

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>NIVEAU 3 : Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. Apprécier une production</p>		<p>Réaliser un enchaînement collectif simple, entièrement ou partiellement créé par l'enseignant (12 X 8 temps comprenant une séquence imposée), sur un support sonore rythmé. Cet enchaînement se compose de pas de base de la gymnastique aérobic et de leurs dérivés, et sont associés à des mouvements de bras simples (en fréquence et en coordination). Le départ se fait hors de la surface d'évolution, l'entrée en jog sur la première phrase de 8 temps pour atteindre la première formation, et la fin sur la douzième phrase de 8 temps afin se placer dans une posture groupée type « photo » (ou éventuellement une pyramide simple, sur 16 temps). - Projet collectif : à présenter sur une fiche (ordre des séquences, formations, BPM) - Groupe : 3 à 4 élèves de niveau homogène - Surface d'évolution : 8X8m - Musique : 120 à 130 BPM environ - Espace : au moins 2 formations - Durée : dépend de la vitesse de la musique / 12 phrases musicales de 8 temps - Séquence imposée : 2X8 temps, en miroir</p>		
POINTS à AFFECTER	ELEMENTS à EVALUER	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition De 0 à 9 pts	Compétence de niveau 3 acquise De 10 à 20 pts	
Exécution collective / 9 pts	Composition-Coordination / 3 pts	L'enchaînement est entièrement réalisé. A l'exception de la séquence imposée, les mouvements de bras ne sont pas intégrés dans la routine. → 1 pt	Quelques uns des mouvements de bras sont réalisés sur l'ensemble de la routine. → 2pts	Les mouvements de bras de l'enchaînement sont réalisés sur la totalité de la routine. → 3pts
	Vitesse d'exécution / 3 pts (Indicateur : BPM)	Environ 120 BPM → 1 pt	Environ 125 BPM → 2pts	Environ 130 BPM 3 pts
	Organisation spatiale / 3 pts	Maintien d'une formation sur la totalité de la routine. → 1 pt	Maintien de 2 formations sur la totalité de la routine. → 2 pts	Maintien de 3 formations différentes sur la totalité de la routine. → 3 pts
Réalisation individuelle / 9 pts	Rythme / 3 pts	De nombreux décalages par rapport au tempo musical. → 1 pt	Respect du tempo par intermittence, selon la difficulté de certains passages de l'enchaînement notamment. → 2 pts	Le tempo est respecté sur la grande majorité de la routine. → 3 pts
	Réalisation des séquences imposées ; Mémorisation de la routine / 3 pts	Beaucoup d'erreurs sur les séquences imposées, notamment la séquence miroir. L'élève s'arrête, regarde ses partenaires, reprend difficilement : la mémorisation de la routine est partielle. → jusqu'à 1 pt	Quelques erreurs sur les passages difficiles des séquences imposées. L'élève connaît sa routine mais reste dépendant de ses partenaires : il suit un leader. → jusqu'à 2 pts	Les séquences imposées sont entièrement respectées. L'élève est autonome, voire leader. Pas ou peu d'erreurs : la routine est mémorisée. → jusqu'à 3 pts
	Dynamisme et placement corporel / 3 pts	Les pas de base sont réalisés à l'économie d'énergie : dynamisme et tonicité variables dans les déplacements. Placement s de base et pas de base peu conformes aux exigences techniques → jusqu'à 2 pt	Les relâchements se concentrent sur les difficiles de la routine et/ou apparaissent en corrélation avec la fatigue → jusqu'à 2, 5 pts	Les placements corporels et les exigences techniques des pas de base sont majoritairement respectés → jusqu'à 3 pts
Appréciation du juge / 2 pts	Elève-juge : Appréciation de la prestation d'un groupe, selon les critères énoncés en exécution collective, l'élève juge replace le groupe observé dans un niveau de compétence	1 seul critère correspond au niveau jugé par l'enseignant → jusqu'à 1 pt	2 critères correspondent au niveau jugé par l'enseignant → jusqu'à 1,5 pt	3 critères correspondent au niveau jugé par l'enseignant. → jusqu'à 2 pts

Grille de juge Niv 3

ESPACE	
Déplacements/ trajets/formation <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Originaux<input type="checkbox"/> Souvent identiques<input type="checkbox"/> Les gymnastes se gênent<input type="checkbox"/> Les formations sont mal placées dans l'Espace	Formation (dessinez les formations repérer)
TEMPS	
Utilisation de la musique <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Respectent les BPM de la musique<input type="checkbox"/> Quelques décalages avec la musique<input type="checkbox"/> Décalage permanent	
ENERGIE des mouvements	
Vitesse et énergie du mouvement <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tonique et explosif<input type="checkbox"/> Corps « mou »	
Synchronisation <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Souvent décalé par rapport au groupe/et ou la musique<input type="checkbox"/> Décalé à quelques reprises par rapport au groupe/et ou la musique<input type="checkbox"/> Participe à la synchronisation du groupe	
<u>Remarques pour les faire progresser :</u>	

Un élève observe un gymnaste

Niveau 4

Beaucoup de situations du niveau 3 peuvent être reprises en modifiant les variables.

1ERE SEANCE

1. Echauffement type qui reviendra tout au long du cycle. Durée 5'

Permet de revoir 4 pas de base (les bras sont à la taille):

- 1X8 Jog
- 1x8 slide
- 1x8 lunge
- 1x8 Pendulum

Ensuite idem qu'au niveau 3.

2. Le leader :

Cf niveau 3 MAIS à ce niveau les élèves n'ont que 4 temps pour tourner. Compter « 5,6,7,8 »

3. Temps de création :

ObjF : Construire à plusieurs des mouvements de bras associer à des mouvements de jambes.

Consignes : reprendre les mouvements de jambes de l'échauffement et y associer, pour chaque pas :

- un mouvement de bras sur chaque pas
- au moins deux formes de bras asymétriques
- au moins 1 forme de bras asymétriques par rapport aux jambes
- se placer en ligne

C.réa :

- Chercher ensemble des mouvements de bras qui plaisent à chacun et que chacun parviennent à effectuer en même temps que les jambes.
- Etre tonique et dynamique jusqu'au bout des doigts
- Serrer les abdos pour que le haut du corps reste tonique.
- Répéter pour que l'enchaînement devienne synchronisé.

C.réussite

- L'enchaînement est fluide sans trou de mémoire
- Les 4 élèves sont ensemble sur le rythme de la musique
- Les 4 élèves exécutent les mêmes bras au même moment
- Chaque pas possède un mouvement de bras associé et synchronisé et dont certains sont asymétriques

4. Production :

Objf : Accepter d'exposer ses recherches au regard d'autrui en tant que gymnaste. Susciter chez les élèves de nouvelles idées.

Juger suivant des critères simples la prestation des camarades.

Consignes : passer devant le groupe classe, avec son groupe en prenant en compte **les critères de la situation précédente.**

C.réa pour les juges :

- Compter la musique dans sa tête pour voir si les élèves sont en rythme
- Repérer si les mouvements de bras répondent à la consigne et si ils sont réalisés de façon synchrone.
- J'attribue la note de 2 si les 2 critères sont présents, 1 pt si il n'y a qu'un seul critère, 0 pt si aucun critère.

C.Réu

- Je ne fais pas d'erreur dans l'attribution de ma note.

2^{ème} SEANCE

1. Echauffement type
2. Expérimentation de nouveaux éléments
3. Retranscrire corporellement une partition donnée puis la mettre en espace en miroir.

ObjF : Se détacher de la démonstration de l'enseignant pour revoir les pas de base.

Consignes : A partir de la feuille de pas donnée construire l'enchaînement suivant (dans ce même ordre ou dans le désordre au choix). Les élèves se mettent par 3 ou 4.

1x8 Brush

1x8 Step touch en sautant (=glissade scoop) + mouvement de bras libre

1X8 Mambo

1x8 A step + mouvement de bras libre

→Evolution : une fois que l'enchaînement est maîtrisé faire placer les élèves en miroir, face à face. C'est-à-dire que celui qui est en face de moi reproduit à l'identique mon reflet.

Cela nécessite une petite adaptation pour celui qui est en face : si le pied directeur était le pied droit, cela devient le pied gauche pour celui d'en face.

Inverser les places au bout d'une minute afin que chacun expérimente.

4. Enchainons et produisons :

ObjF : Rentrer dans la logique de l'enchaînement destiné à être vu et jugé :

Consignes : A partir de la partition construite :

- Faire une entrée en jog et se placer en V
- Utiliser un des pas pour changer de formation (libre) et terminer la séquence en miroir
- Pose photo

3^{ème} SEANCE

1. Echauffement type MAIS FAIRE 2 groupes face à face et essayer, dans l'instant, de le faire en miroir
2. Expérimentation de nouveaux éléments
3. Le leader volant

Reprenre la même mise en espace que le leader simple mais le **leader va changer sans changer de place.**

ObjF : Se concentrer pour réussir à se synchroniser très rapidement sur les pas proposés, varier les orientations du corps dans l'espace.

Consignes : pour le leader, compter à voix haute et proposer des pas simples (improvisation). Au moment voulu faire un pas qui va « m'amener à changer d'orientation » (par exemple de profil) et à quitter mon rôle de leader. Celui qui devient leader est celui qui n'a plus personne devant lui.

Pour les suiveurs : observer attentivement pour reproduire à l'identique et être synchronisé le plus rapidement possible. Attention au changement d'orientation, soit « je deviens leader si je n'ai plus personne devant moi », soit « je suis à l'écoute du nouveau leader ».

C.Réu :

- Les changements de leaders se font sans perte de rythme
- Les pas s'enchaînent de façon fluide et synchronisé.

4. A nos méninges :

ObjF : Rentrer dans une logique de construction de l'enchaînement de façon libre

Consignes : Construire par groupe de 3/4 un bloc de 4X8 comprenant :

- 4 pas différents
- Au moins 2 mouvements de bras dont un asymétrique
- Une entrée
- Une pose photo
- 2 formations différentes
- 1 élément C ou D

Les **c.Réa et de réu** sont les mêmes que d'habitude. Les faire écrire leur enchaînement sur une feuille (cf annexe) et la conserver pour une utilisation ultérieure.

- Passer devant les juges.

• 4^{ème} SEANCE

1. Echauffement type MAIS en combiné :

1X8 :	1X4 Jog	1x4 lunge	
1x8 :	1x4 Slide	1x4 pendulum	
1x8	1X2 lunge	1X6 jog	
1x8	1x2 Pendulum	1x4 slide	1x2 lunge

2. Battle

Les consignes et critères sont les mêmes qu'en niveau 3 SAUF **que les élèves peuvent ajouter des bras et utiliser des combinaisons de pas.**

3. A nos méninges :

ObjF : Créer un bloc combiné qui permette de rendre une séquence plus complexe.

Consignes : Sur le modèle de l'échauffement créer un bloc combiné cad que **chaque 8 temps du bloc doit être décomposé** avec au moins 2 pas différents (et non plus un seul) (CF ci-dessous quelques exemples)

Inclure un élément de difficulté

C.réa :

- Jouer sur le découpage des temps
- Jouer sur le nombre de pas dans une phrase de 8 temps
- Jouer sur le pied directeur
- Repérer le nombre de temps que comporte le pas choisi
- Un élément de famille A ou B au moment de votre choix
- Remplir le tableau aide-mémoire (cf annexe)

C.réu :

- Chaque phrase a été découpée avec des pas différents
- Diversité des pas à l'intérieur du bloc
- Synchronisation des gymnastes
 - **Rajouter des bras pour les élèves les plus à l'aise.**

4. Production :

5^{ème} SEANCE

1. Echauffement simple
2. Battle
3. « Je corrige et m'auto-corrige »

ObjF : Se servir de l'outil vidéo comme miroir des qualités et/ou défauts pour s'auto corriger.

Consignes : Je reprends ma séquence combinée créée en S4

Sur le même principe qu'au niveau 3 mais conjointement avec une retranscription vidéo de kinovéa (soit sur ordinateur, soit sur rétroprojecteur).

Donc : en plus du passage devant un autre groupe de 3 ou 4 je passe devant la vidéo.

C.réa :

- Passer avec son groupe en enchainant sa séquence pendant 1' devant la caméra en se plaçant en losange et changer de leader à la fin du bloc
- S'observer puis remplir la grille le plus **OBJECTIVEMENT** possible
- Comparer avec ce que les camarades ont remarqué
- S'il y a au moins un « **non** », je refais un 2^{ème} passage en tenant compte des remarques
- **Pour l'observateur** : idem niv 3 + attendre que son gymnaste ait rempli sa feuille pour comparer les résultats.

CRITERES	OUI	NON	Petits trucs pour s'améliorer
Je suis en rythme avec mes camarades sans avoir besoin de la regarder (regard face)			- Je compte les temps dans ma tête . - J'utilise la vision périphérique pour sentir mes camarades et ne pas tourner la tête. - Connaître les temps des différents pas.
Je réalise les pas en gardant le corps tonique et aligné.			- Contracter les fessiers et les abdominaux pour rester droit. - Se grandir et regarder devant soi. - je tire sur mes bras jusqu'au bout des doigts
Je réalise les pas de façon ample			-Je me place devant un miroir (de face ou de profil suivant le pas) pour mettre en lien sensations et forme/ hauteur juste.
Je connais mon enchainement par cœur			- Je m'entraîne pour connaître l'enchainement des pas sans hésitation. - Je récite dans ma tête les pas - J'anticipe les pas dans ma tête : je pense déjà au suivant à chaque fois.

4. Retrouver la séquence créée en S3 sans l'entrée et la pose photo

5. « Brainstorming »

ObjF : faire l'inventaire de son bagage disponible

Consignes : En plus des différentes séquences créées faire des choix, pour chacun concernant les différents éléments (6 au total et dont chaque famille doit être représentée). Noter sur une feuille.

6^{ème} SEANCE

1. Echauffement type **MAIS en miroir**

Les élèves se placent en 2 groupe face à face et font l'échauffement en miroir (Cf S2). Cela permet de travailler les différents pieds directeurs et d'être concentrés dès l'échauffement pour ne pas faire d'erreur. Inverser les groupe au bout de 2'30

- Si vos élèves ont un **profil fonctionnant au jeu/défi** : vous pouvez attribuer des points en fonction du nombre d'erreur par équipe, par exemple. L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de points (car fait le moins de faute. Cela permet également de créer un esprit d'équipe.

2. Poursuivre la routine :

ObjF : se focaliser sur l'évaluation certificative.

Consignes : Assurer ses choix d'éléments et répéter pour construire une routine su par cœur.

- **Noter sur sa feuille** de routine, à chaque fin de séance, le morceau construit ce jour.
- **Remettre la feuille à l'enseignant**
- **Se filmer** à l'aide de kinovéa (mais espace un peu restreint) ou d'une tablette, et enregistrer sa vidéo.
 - ⇒ Cela permet aux élèves d'avoir à la fois une **trace visuelle et une trace écrite** (suivant les profils de mémorisation de vos élèves) pour retrouver facilement, corporellement et collectivement, la fois d'après, de travail initié.
 - ⇒ Cela permet aussi aux élèves de **s'auto-corriger et d'observer les progrès** au fil des séances.

7^{ème} / 8^{ème} SEANCES

Poursuivre le travail de création et l'entraînement.

Attention : Il est important de continuer à faire passer vos élèves devant la classe. Cela permet :

- De les habituer à passer devant autrui
- De vérifier qu'ils ne partent pas dans une mauvaise direction (oubli d'élément, pas de formations...etc)
- De se comparer pour prendre conscience de ce qu'il me reste à faire
- De se familiariser avec l'espace disponible.

9^{ème} SEANCE

- Evaluation.
- La feuille de routine doit être remise à l'enseignant.
- Au choix une musique au minimum à 140 BPM
- Grille d'évaluation et de juge en annexe.

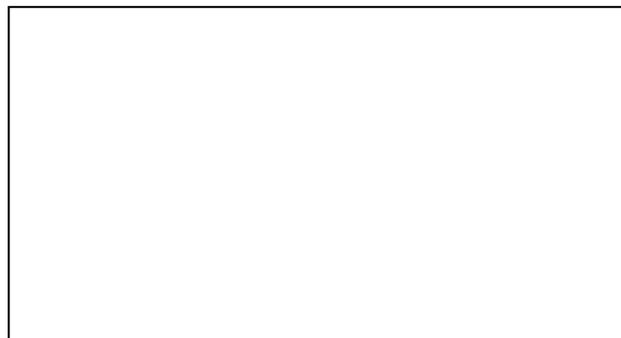
	Temps Phrase Musicale	1	2	3	4	5	6	7	8	Formation
Bloc 1	P1	Entrée = Départ hors surface, JOG de déplacement en 1 ^{ère} formation								
	P2	Séquence imposée								
	P3									
	P4	Descente au sol (si besoin) 1 difficulté des familles A, B ou D								
Bloc 2	P5	Remontée								
	P6 P7	Création Elèves								
	P8	1 difficulté des familles C ou D + création chorégraphique élève								
Bloc 3	P9	séquence imposée en miroir								
	P10	puis 1 difficulté des familles A, B, C ou D Si besoin une descente au sol								
	P11									
	P12									
Bloc 4	P13 P14	Création élèves								
	P15	Descente au sol 1 difficulté des familles A, B ou D Remontée								
	P16	séquence imposée etc.....								Pose photo tenue

Exemple de trame pour les élèves : il s'agit d'une aide pour la compréhension mais la grille n'est pas complète car il doit y avoir 6 éléments, cela peut aller jusqu'à 5 ou 6 blocs car la musique est au minimum à 140 BPM.

	Temps Phrase Musicale	1	2	3	4	5	6	7	8	Formation
Bloc 1	P1									
	P2									
	P3									
	P4									
Bloc 2	P5									
	P6 P7									
	P8									
Bloc 3	P9									
	P10									
	P11									
	P12									
Bloc 4	P13 P14									
	P15									
	P16									

Bloc 5	P17					
	P18					
	P19	■	■	■	■	
	P20	■	■	■	■	
		■	■	■	■	
		■	■	■	■	
Bloc 6	P21					
	P22	■	■	■	■	
		■	■	■	■	
	P23					
	P24					

Pose photo :



Grille de juge

ESPACE

Déplacements/ trajets/formation

- Orignaux
- Souvent identiques
- Les gymnastes se gênent
- Les formations sont mal placées dans l'Espace

Formation (dessinez les formations repérées)

Synchronisation

L'élève est

- Toujours décalé par rapport à son groupe
- Décalé à quelques reprises
- Participe à la qualité de la synchronisation du groupe

Les pas

Ecris les pas de base repérés :

Eléments

Entoure sur la routine les éléments repérés (les élèves possèdent une copie de la routine) et mets un moins à côté en cas de fautes d'alignement ou de non maintien

Remarques pour les faire progresser :

AEROBIC		Principes d'élaboration de l'épreuve														
Compétence attendue		Un projet de routine en groupe de 3 à 4 élèves est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations).														
Niveau 4 Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.		Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7 m x 7 m ; vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être proposés. Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 1, 2, ou 3 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 3 des 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Chaque élève juge la prestation d'un autre groupe.														
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis					Degrés d'acquisition du niveau 4									
Difficulté 06/20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les exigences techniques minimales	De 0 à 3 points 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					De 3,5 à 4,5 points 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)				De 5 à 6 points 4 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					
		Points Difficulté	6 à 7	8	9	10	11	Points Difficulté	12	13	14	15	Points Difficulté	16	17	18
		Note	0,5	1,5	2	2,5	3	Note	3,5	4	4,25	4,5	Note	5,5	5	6
Composition Note collective 03/20	Pas de base et mouvements de bras Formations et orientations Transitions et liaisons	De 0 à 1,5 point - Tous les pas de base ne sont pas présentés. Ils sont simples, similaires et leur combinaison trop souvent répétée à l'identique. Les mouvements de bras sont absents ou symétriques, maintenus sur 2 ou 4 temps.					De 1,5 à 2,5 points - Les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base.				De 2,5 à 3 points - Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques.					
		- Formations : présentes (au moins 4) mais peu évolutives, juxtaposées. Mise en espace uniforme.					- Formations : présentes (au moins 6). Se développent dans un espace varié et plus important.				- Formations : avec un nombre supérieur à 6, les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement.					
		- Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont simples et/ou répétés à l'identique. Éléments juxtaposés.					- Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différents. Liaisons simples.				- Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différents et originaux. Liaisons originales.					
Réalisation Note individuelle 08/20	Synchronisation	De 0 à 1 point Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.					De 1 à 2 points Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.				3 points Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.					
	Exécution	De 0 à 2,5 points Les pas de base et/ou les postures ne sont pas toujours reconnaissables. Prestation « brouillon ». De graves fautes d'alignement. Pas ou peu d'amplitude.					De 3 à 4 points Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable.				De 4 à 5 points Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme.					
Juge Note individuelle 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation	De 0 à 1 point Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.					De 1 à 2 points Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.				De 2 à 3 points Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.					

AEROBIC niv 4														
réalisation collective/3				REALISATION INDIVIDUELLE / 8 pts						JUGE / 3pts			NOTE	Difficultés 6/pts
PAS de base+ BRAS	Formations et orientations	synchronisation collective	SYNCHRO /3pts			EXECUTION /5pts			identifie qq formations	idem+re pères fautes de synchronisation	idem+sé quence originale			
			Décalé- regard fixé sur les autres- ps de mémorisation	QQ décalages- regard sur autres pr récupérer	participatif- regard fixe	pas de base, posture peu reconnaissables, brouillon, peu d'alignement, peu d'amplitude	pas de base/postures reconnus, manque d'alignement et dontrôle, amplitude moyenne	déplacement postures contrôlées, qq fautes alignement, bonne alignement, dynamisme						
Noms Prénoms	/ 1	/ 1	/ 1pt	0-1	1.5--2	2.5--3	0-2,5	3—4	4.5--5	0-1	1,5-2	2,5-3	/ 20	Somme des points cumulés par éléments

BIBLIOGRAPHIE /SITOGRAPHIE

- MEAR et DURALI, Enseigner les activités Physiques d'Entretien, Dossier EPS n°80, 2012
- FRUGIER E. , Aérobic les pas de base, 1ère partie et 2^{ème} partie, Revue EPS n° 268 et 270, 1998
- RAULET I., BALAVOINE A., F.KOUYATE, Formation aérobic, académie de Reims, 2007
- LASSALLE A. , Formation step, académie de Guyane, 2013
- POLONIO M., Formation aérobic de Boulouris, 2005

- <http://aerofitsport.jimdo.com/> → vous y trouverez également le code de pointage UNSS
- <http://aerobix.ccdmd.qc.ca/>
- <http://www.eurothemix.com/> → pour des idées de musique !
- <http://www.youtube-mp3.org/fr> → pour télécharger vos musiques depuis youtube, LEGALEMENT !