

Initiation à l'aerobic-collège Auguste DEDE

Durée : 1 séance d'1h/ jour pendant 1 semaine

Bonjour,

Cette semaine, je vous propose un « challenge Aérobic » !

Pour ce faire, je vous propose de « chauffer » la piste de votre salon sur le rythme endiablé d'une musique de votre choix.

Mais avant de commencer, un peu de lecture 😊

Quelques notions pour bien comprendre :

L'aérobic est une gymnastique dansante qui sollicite le corps par des mouvements rapides exécutés sur une musique au rythme plus ou moins soutenu.

Les pas de base en aérobic sont les mouvements à exécuter avec le bas du corps (avec la possibilité de coordonner les mouvements du haut du corps ; Ex : Quand nous marchons ou courons, nous avons un balancier naturel des bras).

La musique est un ensemble de pulsations appelées « **Beats** » qui interviennent à intervalles réguliers. Les « Beats » ou « **battements** » sont à la musique ce que les mots sont au langage : on peut les identifier et ils signifient toujours quelque chose.

Ces pulsations forment un ensemble que l'on appelle **Mélodie**.

Le Beat ou battement = Pulsation régulière qui va déterminer la vitesse, le tempo, le rythme de la musique. En fonction du choix de cette musique, le tempo sera donc plus ou moins rapide. Il va déterminer et influencer la cadence, l'amplitude, l'intensité de vos mouvements.

La phrase musicale =

La phrase musicale est une composition de 8 temps dont le premier et le cinquième se démarquent généralement à l'écoute : « ...Et 1 , 2, 3, 4, Et 5, 6, 7, 8... ».

Comme l'on débute le mouvement au premier temps, il est indispensable que vos enchaînements correspondent à la structure des phrases musicales (8 temps).

Les pas de base (que vous allez tester et apprendre) sont en 4 temps ou 8 temps. Par exemple, si vous faites un pas en 4 temps, il faudra alors le répéter 2 fois pour respecter la phrase musicale de 8 temps.

Un bloc est un assemblage de 4 phrases musicales de 8 temps consécutives ; soit $4 \times 8 \text{ temps} = 32 \text{ temps}$. Autrement dit, pour vous en aérobic, un bloc sera un assemblage de 4 pas (en respectant les $4 \times 8 \text{ temps} = 32 \text{ temps}$).

Une chorégraphie est un enchaînement de plusieurs blocs.

Consignes :

Pour cette séquence, je vous propose l'organisation suivante :

En utilisant les fiches suivantes :

Fiche n° 1 Aérobic = Les différents pas

C'est un fichier représentant tous les pas de base (Illustrations imagée + Description écrite de chaque pas).

Fiche n° 2 Aérobic = Construire une chorégraphie

Cette fiche est votre guide des étapes à suivre pour tester vos pas et construire un bloc et ensuite votre chorégraphie.

Vous devez :

- 1- Tester les différents pas en utilisant la fiche n°1 et noter votre ressenti sur la fiche n°2 (Etape 1).
Tester veut dire = Essayer et Répéter.
Essayer pour comprendre le pas.
Répéter le pas autant de fois que nécessaire pour ne plus faire d'erreur
- 2- Construire un bloc (Etape 2 de la fiche n°2).
Choisissez les 4 pas que vous préférez pour construire un bloc en les enchainant.
Je vous rappelle qu'un bloc est un assemblage 4 phrases musicales de 8 temps, soit de 4 pas.
- 3- Etape 3 de la fiche n°2 = Classer les pas choisis dans l'ordre chronologique de votre choix pour créer un début de chorégraphie.
- 4- Enfin, une fois votre premier bloc bien mémorisé (grâce à la répétition), vous pouvez créer 2, 3, 4 blocs supplémentaires (ou plus selon votre motivation 😊) en suivant la même méthodologie et construire ainsi votre propre chorégraphie qui rythmera vos journées... 😊

Je vous rappelle que l'objectif est de vous proposer une activité physique d'entretien pour vous permettre :

- d'entretenir votre santé
- de prendre du plaisir
- De ressentir une sensation de bien-être
- de vous défouler
- de vous changer les idées
- d'évacuer un « possible » stress

Pour ceux qui souhaitent me montrer leur chorégraphie en fin de semaine, si vos parents sont d'accord, faites-vous filmer et envoyez moi la vidéo à Renaud.Segulier@ac-guyane.fr

Je vous ferai un retour commenté.

Je reste disponible via pronote. N'hésitez pas à me contacter si besoin.

Bon sport à vous.

Mr SEGUIER