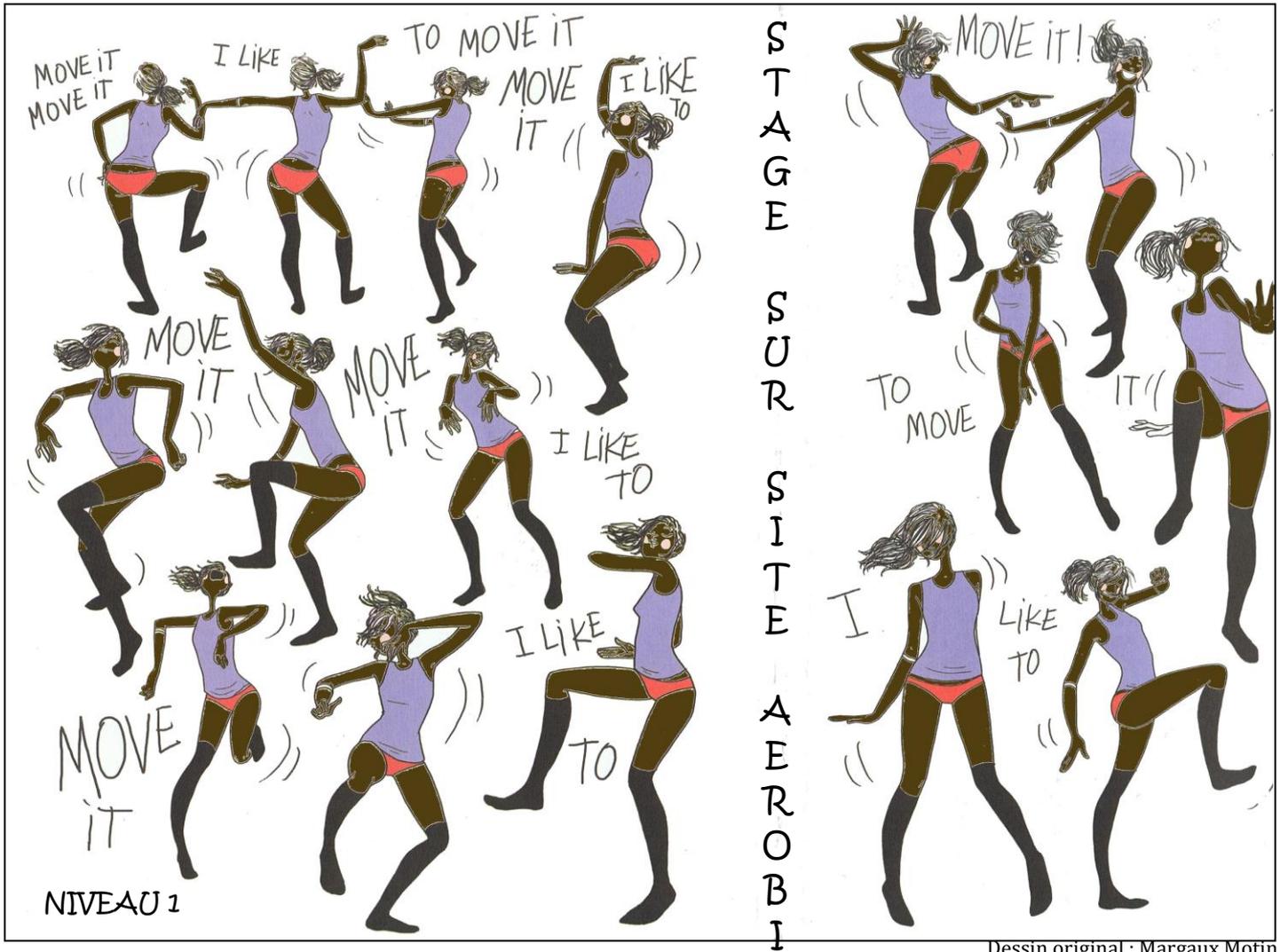


ACADEMIE DE LA GUYANE

MARS 2012



Dessin original : Margaux Motin

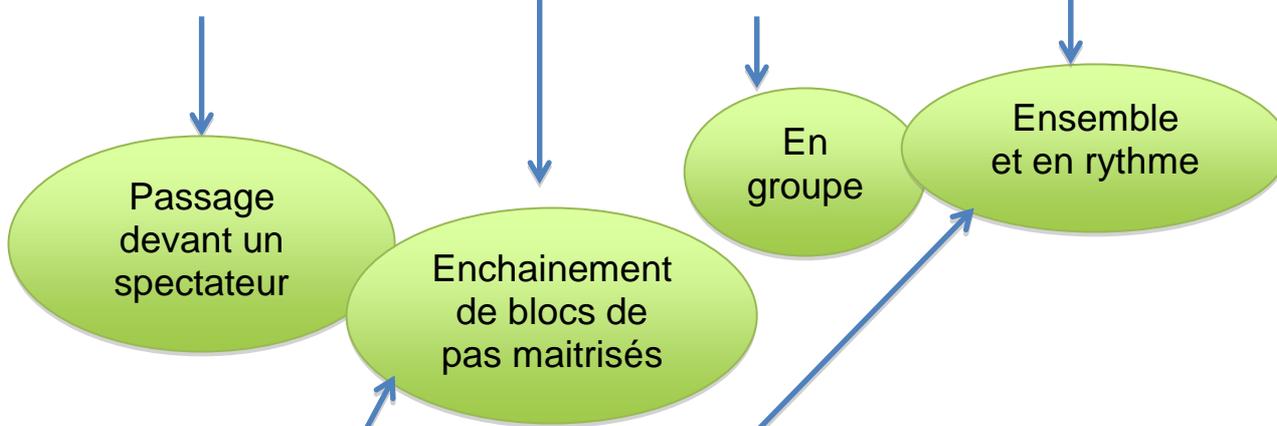
Formatrices : A.LASSALLE
M.DEBORDE

AEROBIC au collège ??



Partons de la **Compétence attendue** au NIVEAU 1

Présenter une routine collective synchronisée,



en tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique,



sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM)

en choisissant 1 ou 2 éléments

combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples.

parmi les 4 familles,



Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.



Compétence attendue :

Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : synchronisation, formation, BPM, familles de difficultés, transitions, les sept pas de base. Les principes d'exécution en lien avec la sécurité : amorti des réceptions, alignement vertébral, ouverture des genoux lors des jumpings jack. Les notions de phrase musicale, de tempo, de bloc. Les exigences techniques minimales. Les repères relatifs à l'espace proche (par rapport au corps), l'espace lointain (huit directions) et aux niveaux (sol, debout et air). Les éléments constitutifs de l'enchaînement imposé ou semi imposé. Ses capacités et celles de ses partenaires. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <p>Les principes de construction d'un enchaînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin. L'orientation des figures par rapport aux spectateurs. L'utilisation optimale de l'espace. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères d'appréciation simples (collectifs et individuels) liés au respect des contraintes de l'enchaînement, à la synchronisation temporelle et à l'alignement corporel. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation. Réaliser des difficultés simples en respectant les exigences techniques minimales. Prendre et maintenir une posture alignée lors de la réalisation des difficultés. Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec la pulsation musicale et ses partenaires. Coordonner ponctuellement des pas de base (composés principalement de pas marchés) avec des mouvements de bras simples (symétriques). Mémoriser un bloc de pas (quatre fois huit temps), une séquence imposée. Reproduire des séquences chorégraphiées et une séquence « miroir » simple. Réaliser des transitions simples (descendre au sol et se relever sur la musique). <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir une ou deux éléments, parmi les quatre familles, adaptés aux ressources du groupe. Agencer des séquences chorégraphiques en y incluant les éléments de difficulté. Choisir deux ou trois formations, passer de l'une à l'autre par des trajectoires simples (directes), en changeant d'orientation dans l'espace. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérer les éléments de difficulté. Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde. Se concentrer avant d'agir et rester vigilant durant la routine. Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres. Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalculer en cas d'erreur. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accepter les différences. Etre à l'écoute de chacun et suggérer sans imposer ses idées. <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se rendre disponible pour la prestation observée. Etre attentif et respectueux du travail des autres. Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de la routine.

Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités. Identifier des données chiffrées pour présenter une routine synchronisée dans le temps.

Compétence 6 : S'engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.

Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.

Compétence attendue :

Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> Le répertoire élargi dans la combinaison des pas de base. Le code de référence des difficultés. Les exigences techniques minimales. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : Les principes et les procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelques formations et changement de formation. Les différents modes d'effets chorégraphiques : canon, cascade, miroir, opposition. Variété des éléments, et complexité des séquences chorégraphiques. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères d'appréciation collectifs et individuels : synchronisation dans le temps et l'espace. Les indicateurs d'originalité et de difficulté d'une chorégraphie. 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> Gérer son effort, son tonus musculaire et l'intensité des mouvements. Contrôler son équilibre corporel, le maintien de ses postures et ses déséquilibres. Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité avec amplitude et précision. Réaliser trois ou quatre difficultés de différentes familles (dont un saut et une difficulté au sol) en respectant les exigences techniques minimales. Coordonner le plus souvent possible des pas de base et des mouvements de bras complexes, asymétriques, associés à différentes formes de mains. Evoluer sur des trajectoires directes ou indirectes, ordonnées ou désordonnées pour changer de formation (trois ou quatre formations). Evoluer en synchronisme avec le rythme de la musique et ses partenaires (BPM de 120 à 140). Mémoriser et réaliser des séquences imposées, semi créées et créées. Reproduire des séquences chorégraphiées complexes dont une séquence « miroir » de difficulté supérieure. Réaliser des transitions et des liaisons originales et/ou plus complexes. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Construire des phrases de pas sur huit temps. Construire un bloc en trouvant un enchaînement logique de pas permettant de se déplacer. Faire des choix de composition : chorégraphie, difficultés et formations. Lier de façon originale la chorégraphie aux difficultés et agencer les différentes séquences. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconnaître et apprécier la valeur d'une routine en se référant à un code construit en commun. Apprécier et juger la prestation du groupe en fonction des critères précis. 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres. Créer un climat de confiance mutuelle. Accepter les regards et les jugements des autres. Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger sa routine. <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif. Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'impliquer dans la construction du code commun. Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable. Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade. Etre objectif et impartial sur ses jugements.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.

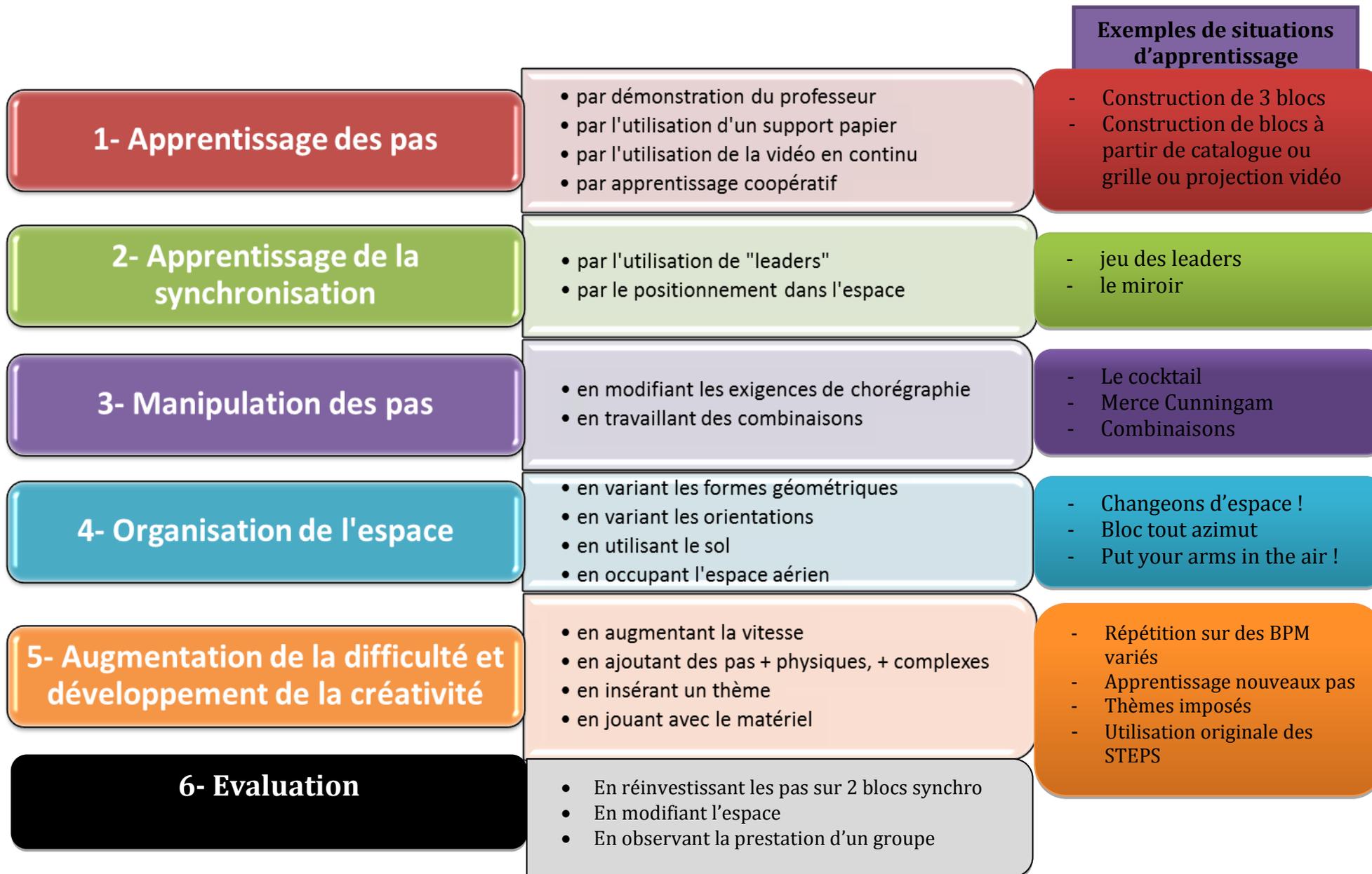
Compétence 3 : Utiliser et comprendre des données chiffrées pour créer des séquences chorégraphiques synchronisées dans le temps.

Compétence 6 : S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s'appropriant les critères d'appréciation pour s'installer dans une logique de critique constructive.

Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif.

COMPÉTENCE ATTENDUE: Présenter une routine collective synchronisée , tenant en compte de l'orientation des formations dans l' espace scénique , sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples . Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.		CMS1 Sécurité	CMS2 Règles	CMS3 démarche d'app	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9
CONNAISSANCES	= Informations à s'approprier												
	Connaître le vocabulaire spécifique (noms des pas) et savoir les écrire		X		X	X	X	X					
	Connaître les principes de sécurité et de posture	X			X	X	X	X	X	X	X		
	Connaître les exigences de l'évaluation		X							X	X	X	X
	Connaître les composantes de l'espace (formations, orientations, niveaux)			X						X	X	X	X
	Apprécier ses capacités et celles de ses partenaires		X						X	X	X	X	X
	Connaître les principes de construction d'une chorégraphie (<i>rôle de chorégraphe</i>)			X						X	X	X	X
	Connaître les critères d'observation simples (<i>rôle de l'observateur</i>)		X					X	X	X	X	X	X
CAPACITES	= Pouvoir d'agir												
	Doser son énergie et gérer son effort	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Prendre et maintenir une posture alignée	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Réaliser des pas de base et les synchroniser avec la musique et ses partenaires		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Coordonner des pas de base avec des mouvements de bras simples			X					X	X	X	X	X
	Mémoriser un bloc de pas ou une séquence imposée			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Reproduire des blocs chorégraphiés et une séquence miroir simple			X				X	X	X			
	Maîtriser les éléments de construction chorégraphique (temps, difficultés, espace)			X						X	X	X	X
ATTITUDES	= Manière d'être et de penser												
	Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Se concentrer avant un passage devant ses camarades		X					X	X	X	X	X	X
	Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres		X					X	X	X	X	X	X
	Etre à l'écoute de ses partenaires pour se recalier en cas d'erreur			X				X	X	X	X	X	X
	Suggérer des idées sans les imposer et accepter celles de ses camarades		X							X	X	X	X
	Etre attentif, respectueux et rigoureux dans l'observation		X					X	X	X	X	X	X

Proposition d'une démarche d'enseignement de l'AEROBIC Niveau 1 et 2



AEROBIC NIVEAU 1- cycle de 9 séances de 2h

SEANCES	Descriptif
S1	APPRENTISSAGE DES PAS DE BASE ET DE LA SYNCHRONISATION: <ul style="list-style-type: none"> • 2 blocs imposés (bloc 1 basique + bloc 2 garçons) : démonstration de l'enseignant • Apprentissage des principes de sécurité (posture, amorti des genoux, appuis au sol) • Se synchroniser sur la musique (120 à 125 BPM) • Ecriture des blocs (cf grille vide)
S2	APPRENTISSAGE DES PAS DE BASE ET DE LA SYNCHRONISATION: <ul style="list-style-type: none"> • 2 blocs imposés (bloc 4 pas de base+ bloc 3 plus complexe): démonstration de l'enseignant. ➤ Révision des principes de sécurité. ➤ Se synchroniser sur la musique et avec ses partenaires (groupe de 3): JEU DES LEADERS ➤ Ecriture des blocs (cf grille vide)
S3	APPRENTISSAGE DES PAS DE BASE ET DE LA SYNCHRONISATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 bloc imposé (révision du bloc 3) : démonstration de l'enseignant ➤ 1 bloc (de 4 pas de 8 temps) à construire sur la base de supports (catalogue des pas, livret, ou vidéo) ➤ Révision des principes de sécurité. ➤ Se synchroniser sur la musique, avec son partenaire et adapter les pieds directeur: JEU DU MIROIR
S4	APPRENTISSAGE DES PAS DE BASE ET DES ELEMENTS ISSUS DE DEUX FAMILLES. MANIPULATION DES PAS. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage d'un Bloc 5 imposé: comprenant au moins deux pas de base et deux éléments issus de 2 familles différentes. Exemple: force dynamique (pompes, abdominaux) et force statique (gainage) ➤ Manipulation des pas: par groupe de 3 changer l'ordre des pas du bloc 5: JEU DU COCKTAIL ➤ Présentation sur la musique et par groupe du bloc modifié. Observation d'un critère simple: la synchronisation.
S5	APPRENTISSAGE DE PAS ET MANIPULATION DES PAS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision du bloc 3 ➤ Constitution des groupes d'évaluation (3 élèves) ➤ Manipulation des pas: construire un bloc de 4 pas de 8 temps par tirage au sort: JEU DE MERCE CUNNINGHAM (tirage au sort des mouvements de jambes (=pas) et des mouvements de bras) ➤ Présentation par groupe du bloc modifié. Observation d'un critère simple: la synchronisation
S6	MANIPULATION DES PAS ET ORGANISATION DE L'ESPACE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manipulation des pas: par groupe construire un bloc de 4 pas de 8 temps en combinant les pas déjà appris (cf fiche COMBINAISONS) ➤ Organisation de l'espace: choisir 2 formes géométriques (cf fiche ESPACE) pour exécuter le bloc 6 d'évaluation ➤ Apprentissage bloc 6 évaluation ➤ Démonstration sur la musique et par groupe des deux blocs. Observation sur deux critères: la synchronisation et l'utilisation de l'espace.
S7	MANIPULATION DES PAS, ORGANISATION DANS L'ESPACE, AUGMENTATION DE LA DIFFICULTE ET DEVELOPPEMENT DE LA CREATIVITE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision du bloc imposé: identique à celui qui sera utilisé lors de l'évaluation. ➤ Modifier le bloc imposé: en choisissant deux formations géométriques et un changement d'orientation ➤ CONSTRUCTION D'UN BLOC LIBRE POUR L'EVALUATION: par groupe construire un bloc de 4 pas constitué au moins: d'un pas dont la durée est plus longue (16 ou 32), d'un pas combiné, d'un pas avec un mouvement de bras et d'un élément d'une des deux familles vues à la séance 4.
S8	IDEM séance 7 Répétition générale et conseils/corrections (cf fiche petits trucs) + entraînement à l'observation
S9	EVALUATION DES PRESTATIONS COLLECTIVES et observation des élèves juges

1- APPRENTISSAGE DES PAS

La démarche d'enseignement de l'Aérobic suppose un apprentissage de pas afin de constituer chez l'élève un bagage moteur, un répertoire, dans lequel il va pouvoir piocher afin de créer sa chorégraphie.

Les mouvements aérobic se répartissent en :

- des pas dits « de base »
- des pas de jambes
- des mouvements de bras
- des éléments gymniques ou de renforcement musculaire appartenant à 4 familles.

A- L'apprentissage par démonstration :

a) Les conseils pour une démonstration efficace :

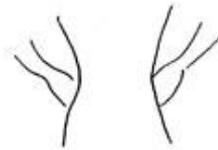
- Apprendre sans musique (2 pas par 2 pas), répéter sans musique puis avec musique
- Choisir une musique lente (120 BPM max)
- Toujours commencer un bloc par 8 temps de marche
- il faut commencer en comptant les 4 temps de la phrase précédente pour donner le départ (5,6,7,8)
- taper et faire taper des mains avant de démarrer pour que tous perçoivent le rythme
- Pour le niveau 1 : faire durer le pas 16 temps (2 x 8)
- Toujours les faire commencer du même pied directeur
- Se mettre face à eux mais commencer du pied gauche quand eux commencent du pied droit OU se mettre de dos et faire la chorégraphie dans le même sens qu'eux
- Enoncer à voix haute les pieds qui bougent avant le comptage
- Ne proposer des mouvements de bras que si les élèves suivent les pas de jambes
- Expliquer le placement et rétroagir en exagérant les erreurs repérées (les mimer en ridicule)
- Venir au milieu des élèves pour danser avec eux
- 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 la recommence)
- Utiliser un miroir pour voir les élèves derrière son dos.
- Utiliser des gestes pour symboliser des actions dans la chorégraphie (cf :cueing)

b) le cueing

Le "cueing" est la gestuelle qui permet au "prof" de diriger le cours en réduisant les indications sonores.



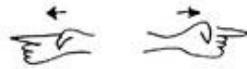
4, 3, 2, 1.



Mains aux Hanches



Stop



Par là, par là



Pas en V



Depuis le début

From the top

cf : <http://www.gym-coaching.com/step.html>

c) les pas de base

Sont appelés les pas de base les pas les plus faciles, proche de la marche, qui pourront servir d'imposé et d'éléments de référence pour évaluer la mémoire et la posture.

Le code UNSS AEROBIC distingue 7 PAS:

- 1- JOG (course)
- 2- MARCH (marche)
- 3- KNEES UP (montée de genoux)
- 4- KICK (coup de pied)
- 5- SKIP (talon fesse coup de pied)
- 6- LUNGE (fente)
- 7- JUMPING JACK (position 6°, 2°, 6°)

d) Les règles de sécurité en aérobic et en STEP

Pour préserver son intégrité corporelle et celle des autres :

- Avoir des chaussures de sport, lacées, serrées.
- Selon l'espace disponible, définir des « zones » par groupes afin de ne pas se gêner.
- Si des porters sont exécutés, se référer aux règles de l'Acrosport et les respecter.
- Choisir ses actions en adéquation avec ses possibilités et celles de ses partenaires. Ne pas hésiter à différencier les pas dans le groupe en fonction du niveau de chacun
- Tenir compte de son état de fatigue ; faire des pauses et aller boire.
- Gérer ses efforts lors de l'entraînement pour être en forme lors du passage devant le public
- S'échauffer correctement : réduire l'amplitude des mouvements lors des premiers passages
- Respecter strictement les consignes de chorégraphie ou demander au professeur s'il est possible d'y déroger.
- Respecter le code des pas et les bonnes postures ; ne jamais travailler le dos creux ou penché en avant (trop de poids sur les genoux).
- Lors des pas tournants sur step, réaliser la rotation sur une impulsion pour plus de légèreté
- Sur le step, poser le pied complet lors de la montée (pas de demi pied)
- En redescendant du STEP poser la pointe du pied avant le talon afin d'amortir le choc.
- Vérifier que les caoutchoucs autobloquants sont tous présents sous le STEP avant de commencer

e) les pas de jambes

voir grille de pas

f) les familles (éléments gymniques et renforcement musculaire)

voir grille des éléments sélectionnés dans le code UNSS Aérobic.

g) les pas de bras :

Intérêts:

Les mouvements de bras peuvent servir à :

- complexifier la difficulté de la chorégraphie : suppose une coordination haut du corps/bas du corps, sollicitent les muscles des bras et donc fatiguent davantage
- utiliser l'espace aérien et donc conduire les élèves à des choix de mise en scène
- développer l'aspect créatif : permet d'emprunter des mouvements à d'autres styles de danse, d'en inventer.

Principes

Cf : <http://aerofitsport.jimdo.com>

Les mouvements peuvent être exécutés par :

- les 2 bras simultanément
- les 2 bras en décalé
- un seul bras
- bras tendus
- bras fléchis
- mains ouvertes
- poings fermés...

Les mouvements peuvent partir de :

- l'épaule
- coude
- poignet

Les mouvements de bras peuvent être exécutés :

- sur le même tempo ou non que les mouvements des jambes
- sur un temps
- sur 2 temps
- sur 1/2 temps



Pour un niveau 1 grand débutant, ne proposer que les solutions soulignées

Sélection de mouvements de bras codifiés

NOMS	DESCRIPTION
<u>1. Bicep Curls</u>	- 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
<u>2. Bicep Curls alternés</u>	- Même mouvement que le 1 mais les bras se plient l'un après l'autre.
<u>3. Papillon (Pec Press)</u>	- 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.
<u>4. Clap</u>	- Taper dans ses mains
<u>5. Tirage bas (Low row)</u>	- 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.
<u>6. Tirage côté (Upright Row)</u>	- 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
<u>7. Tirage haut (Overhead Pull)</u>	- 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.
<u>8. Battement devant (Frontal Raise)</u>	- Commencez les avec poings sur chaque cuisse. Lever les bras devant jusqu'au niveau des épaules et retour à la cuisse
<u>9. Battement côté (Lateral Raise)</u>	- idem 7 mais sur élévation sur le côté.
<u>10. Monkey</u>	- Les bras sont au-dessus de la tête tendus, poings fermés. Faire des mouvements circulaires sur place.
<u>11. (Shoulder) Punch</u>	- 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.

h) situations d'apprentissage

5 blocs à démontrer au fur et à mesure du cycle :

- BLOC 1 : pas de base simples _BLOC 4 : pas de base niv moyen -BLOC 5 : pas de base+2renf muscu
- BLOC 2 : pas typés masculins
- BLOC 3 : pas complexes.

<i>date</i>	BLOC N°1 : basique	
TPS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
8	MARCHE	
16	KNEES UP D puis G	Coude opposé touche genou
8	STEP TOUCH D, G	Mains sur les hanches
16	HEELS UP alternés D, G	Tirage poitrine
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile		

<i>date</i>	BLOC N°2 : pour les gars ! =aeroboxe		
TPS	NOM DU PAS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
8	GENOU SMASH	Montée de genou 2 temps à droite, 2 temps à gauche	Départ des bras en l'air Retour vers le bas comme si on voulait casser quelque chose sur le genou
16	GENOU CIRCULAIRE	2 temps à droite, 2 temps à gauche Montée de genou et la jambe tourne vers la droite ou la gauche.	
8	SQUAT TAPE	2 temps à droite, 2 temps à gauche. Une jambe pliée (squat), l'autre tape sur le côté	direct en diagonale, même bras que la jambe qui tape
16	GENOU/COUP DE PIED SAUTE	8 temps à droite, 8 temps à gauche Montée de genou droit, le reposer au sol, changement de jambe en sautant, coup de pied gauche vers l'avant, reposer le pied gauche au sol	Bras en garde
8	KICK BOXING	4 temps à droite, 4 temps à gauche Coup de pied identique à un fouetté en boxe	Bras en garde
8	COUP DE PIED CHASSE	Coup de pied identique à un chassé en boxe	Bras en garde

date	BLOC N°3 : compliqué	
TPS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
16	V STEP D 4tps VSTEP G 4tps	Ouvert D, ouvert G, fermé D Fermé G...
16	SWITCH	Bras de course (la montre)
8	SQUAT	Ouverts, pliés, ouverts, clap
16	GRAPEVINE sauté A/R	Clap sur 4 et 8
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile		

da te	BLOC N°4: PAS DE BASE		
TP S	NOMS DU PAS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
8	JOG	4 temps talons/fesses 4 temps montée de genoux	
8	JUMPING JACK	Départ en sixième (pieds parallèles), saut arrivé pieds en seconde, retour à la position de départ	
8	LUNGE BACK	Fente arrière	Bras de course (la montre)
8	KICK	Coup de pied vers l'avant	Coup de poing (direct) en diagonale
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile			

date	BLOC N°5: 2 PAS DE BASE + 2 ELEMENTS DE DEUX FAMILLES		
TPS	NOMS DU PAS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
8	HEEL UP	8 temps à droite 8 temps à gauche Talons/fesses	Bras croise devant et s'écarte sur le talons/fesses
8	JUMPING JACK	Départ en sixième (pieds parallèles), saut arrivé pieds en seconde, retour à la position de départ 1-2: mouvement normal 3: saut position seconde 4-5: attente en flexion de jambe 6: retour en position sixième 7-8: pas normal	
8	TWIST	Descente au sol jambes fléchies en rotation	
8	PEDALO	Difficulté A en force dynamique	
8	GAINAGE DORSAL	Difficulté C en force statique 2 temps pour se placer	
Sensations : facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile			

B- L'apprentissage par le support papier

Il s'agira de faire manipuler aux élèves la grille de pas (tableau regroupant les noms des pas, leur description écrite et schématique ainsi que la difficulté) et/ou un catalogue (photos et description des pas). La conception de ce catalogue pourra faire l'objet d'un projet de classe.

Situations d'apprentissage :

SA1 :

Dispositif: par groupe de 2 ou 3

Objectif: Utiliser une nouvelle démarche pour apprendre en autonomie des pas

Travailler en coopération

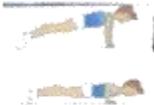
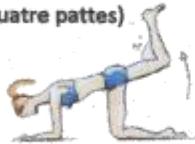
Description: A partir d'un bloc, enlever 2 pas et en choisir 2 nouveaux dans la grille/catalogue fournis

But : savoir passer d'une description écrite, d'un schéma ou de photos à des mouvements réels.

Critères de réalisation: Regard devant- essayer le changement de pied directeur ensemble avant

Critères de réussite : les danseurs sont synchronisés

Variable + : Réaliser le bloc face à face mais en gardant le même pied directeur : des mouvements dans des directions opposées vont donc avoir lieu

FAMILLES D'ELEMENTS	DIFFICULTE A	DIFFICULTE B	DIFFICULTE C
FORCE DYNAMIQUE			
BRAS	<p>Pompes à genoux</p> 	<p>Pompes</p> 	<p>Pompes sur 3 appuis (2 mains, 1 pied au sol, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste)</p> 
CUISSES/FESSIERS	<p>Battements latéraux (coude au sol)</p> 	<p>Battements en arrière (à quatre pattes)</p> 	<p>Battements devant (coudes au sol)</p> 
ABDOMINAUX	<p>Pedalo</p> 	<p>Ciseaux de jambes devant</p> 	<p>Rameur</p> 
FORCE STATIQUE	<p>Appui maintenu sur un genou et un bras. La jambe et le bras libre sont maintenus à l'horizontal</p> 	<p>Gainage facial</p> 	<p>Gainage dorsal et latéral</p> 
SAUTS	<p>Saut vertical 1/2 tour, appel deux pieds, réception deux pieds</p> 	<p>Saut groupé, jambes serrées, départ sur 2 pieds et réception 2 pieds</p> 	<p>Air Jack: Appel 2 pieds, saut écart latéral, bras à l'oblique haute, réception deux pieds</p> 
EQUILIBRE	<p>Maintien 2 secondes sur pied plat, maintien de la jambe libre en avant à 45°</p> 	<p>Maintien 2 secondes sur pied plat, jambe libre en arrière environ à 45°</p> 	<p>Maintien 2 secondes en planche faciale. Jambe libre en arrière à 90°</p> 
ET			
SOUPLESSE	<p>Ecrasement facial</p> 	<p>Grand écart antéro-postérieur</p> 	<p>Y</p> 

J'écris les pas pour m'en souvenir :

<i>date</i>	BLOC N° :	
TPS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile		

<i>date</i>	BLOC N° :	
TPS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile		

<i>date</i>	BLOC N° :	
TPS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile		

2- Apprentissage de la synchronisation

Cette étape est inhérente avec la logique interne de l'activité AEROBIC : danser ensemble les mêmes mouvements en même temps.

ERREURS DE SYNCHRONISATION

Dans le temps

→ Faute de rythme

= pas sur le tempo

= en décalage par rapport aux autres
(en retard ou en avance)

Dans l'espace corporel

→ Faute de mouvement

= position d'un membre différente

= amplitude d'un mouvement
différente

A- LE ROLE DU LEADER

Très vite des élèves vont s'imposer comme les leaders, les chefs de groupe lors de l'exécution du bloc et vont se substituer au rôle tenu précédemment par le prof, c'est à dire de celui qui dirige le mouvement.



Un bon leader :

- compte les temps

- annonce les pas

- motive

- corrige les erreurs ou désynchronisation.

C'est l'élève ressource que l'on va suivre dans un moment de doute ou d'erreur collective (quand bien même le leader est aussi en situation d'erreur ou d'échec)

Situations d'apprentissage :

JEU DES LEADERS :

Dispositif: par groupe de 3 – Chaque élève se voit attribuer une lettre A, B ou C

Objectif: Remplir la fonction de leader : savoir diriger un enchaînement

Description: Sur un bloc de pas de base simples, passer successivement tous leader pendant 1' ou 1'30.. 16 temps de transition entre chaque changement afin que le leader vienne se placer devant.

But : réussir à être un leader efficace, écouté et qui permet la synchronisation de son groupe

Critères de réalisation: Je compte à voix haute. Je vérifie que les mouvements sont identiques et annonce la correction, je motive mon groupe et l'encourage, j'annonce le pas qui va suivre.

Critères de réussite : Je ne m'arrête pas pour corriger. Le groupe est synchronisé

Variable - : changement de leader à chaque fois que le bloc est recommencé.

Variable + : Chaque élève propose un pas et la chorégraphie est réalisée par accumulation. Changement de leader après 1'30.

1^{ère} minute 30 : pas A – leader A

2^{ème} minute 30 : pas A+B-enchainés en boucle -leader B

3^{ème} minute 30 : pas A+B+C enchainés- leader C

B- se corriger en modifiant la configuration spatiale

Le débutant cherche à avoir en permanence un modèle sous ses yeux. Les membres d'un groupe vont donc devoir travailler la confiance intrinsèque et leur position dans l'espace afin de se voir et se corriger.

Situation d'apprentissage :

JEU DU MIROIR

Dispositif: par groupe de 2 ou 3

Objectif: Travailler la synchronisation : réaliser les erreurs rapidement et corriger ensemble

Pouvoir modifier le pied directeur d'un bloc

Travailler en coopération

Description: Réaliser un bloc connu face à face comme si un miroir sépare les 2 élèves. Un élève va devoir modifier les pieds directeurs pour aller dans la même direction

But : réussir à être synchro dans une orientation différente

Critères de réalisation: Regard devant- essayer le changement de pied directeur ensemble avant

Critères de réussite : les danseurs sont synchronisés

Variable + : Réaliser le bloc face à face mais en gardant le même pied directeur : des mouvements dans des directions opposées vont donc avoir lieu

3-Manipulation des pas

Après avoir vécu un répertoire de pas, l'élève va pouvoir stabiliser ses apprentissages en manipulant les pas, au travers de nouveaux blocs. Ces blocs vont répondre à des contraintes chorégraphiques : mélange, assemblage voir des combinaisons.

Cette étape permet de faire rentrer l'élève dans une démarche de création car elle va impliquer des choix de groupe, une organisation et des répétitions pour donner à voir une prestation correcte (synchronisée et respectant les exigences).

A- la manipulation des exigences

A partir d'un bloc connu, imposer des contraintes très guidées qui obligeront le groupe à modifier le bloc initial

Exigences simples pour manipuler un bloc appris :

- Mélanger les pas : changer l'ordre
- Modifier la durée des pas (le faire durer plus de fois 8 ou seulement 1x 8 temps)
- Enlever un pas (celui qui plait le moins)
- Rajouter un pas (parmi ceux déjà vus ou 1 inventé)
- Changer les pieds directeurs

Situations d'apprentissage :

LES COCKTAILS

Dispositif: par groupe de 2

Objectif: Modifier un bloc en faisant des choix

Travailler en autonomie

Description: A partir d'un bloc connu

Enlever un ingrédient (le pas qui plait le moins)

Rajouter un ingrédient (un pas au choix parmi ceux déjà vus)

Mélanger le tout en secouant bien fort ! (les pas ne doivent pas être dans le même ordre)

But : réussir à créer un bloc personnel en étant rapide dans les décisions

Critères de réalisation: J'élimine le pas que je n'aime pas.

Je rajoute un pas que les 2 élèves savent faire

Je choisis l'ordre des pas.

Je répète progressivement au fur et à mesure des décisions pour les essayer en pratique.

Comptage à voix haute.

Critères de réussite : Toutes les exigences sont respectées

Le groupe est synchronisé. Les pas s'enchaînent.

Variable - : pas de mélange

Variable + et évolution : Le groupe de 2 rejoint un autre groupe de 2 Chaque binôme apprend son bloc à l'autre de façon à ce que les 4 puissent enchaîner les 2 blocs.

MERCE CUNNINGHAM

Dispositif: par groupe de 3- petits papiers à tirer au sort dans deux boîtes.

Objectif: assembler un pas de jambes avec un pas de bras=travailler la coordination

Apporter de l'originalité aux chorégraphies

Récapituler les pas déjà appris.

Description: Piocher au hasard 1 papier avec un mouvement de bras et un papier avec un mouvement de jambes. Ces 2 mouvements devront être assemblés.

Recommencer le tirage 2 ou 3 fois, dépendamment du niveau moteur des élèves.

Le groupe s'entraîne à réaliser les 2 ou 3 assemblages

But : réussir à combiner un mouvement du haut du corps et du bas du corps en étant synchronisé

Critères de réalisation: je m'entraîne d'abord à réaliser le pas sans les bras puis rajoute les bras en faisant le mouvement au ralenti.

Leader compte

Critères de réussite : Les deux mouvements sont réalisés avec amplitude et ensemble sans perturbations

La posture du corps reste sécuritaire

Variable - : associer le mouvement de bras et de jambe au préalable.

Variable + : r Réaliser un bloc avec ces assemblages

B- Combiner des pas

Intérêts:

- Elles permettent de travailler la coordination segmentaire
- Elles permettent d'augmenter la difficulté d'un bloc ou d'une chorégraphie
- Elles permettent de varier les mouvements et d'éviter l'ennui
- Elles permettent de développer la créativité

Principes pour combiner sur 8 temps:

- Jouer sur le découpage des temps
- Jouer sur le nombre de pas dans une phrase de 8 temps
- Jouer sur le choix des pas plus ou moins fatiguant et plus ou moins difficile à réaliser
- Changer de pied directeur

Listes des pas sur 2 temps:

STEP TAP, KNEE UP, HEEL UP, KICK, MARCHE, MAMBO, CHA-CHA-CHA, FOOTING, SAUT DE CARPE, JUMPING JACK, LUNGE BACK, LUNGE SIDE, LEG KICK, SWITCH, GENOU CIRCULAIRE, COUP DE PIED CIRCULAIRE, GENOU SMASH, COUP DE PIED CHASSE

Listes des pas sur 4 temps:

V STEP, A STEP, GRAPEVINE, SQUARE, CRISS CROSS, PENDULE, SQUAT, QUICK STEP, GENOU/COUP DE PIED SAUTE

COMBINAISONS					
DIFFICULTE	FACILE	→			DIFFICILE
COMBINAISON SUR 8 TEMPS	4 temps + 4temps	4 temps + 2 temps + 2 temps	2 temps + 2 temps + 4 temps	4 X 2 temps	
Exemples avec DES PAS DE BASE	4 temps KNEE UP à droite et à gauche + 4 temps HEEL UP à droite et à gauche	4 temps KNEE UP à droite et à gauche + 2 temps KICK à droite + 2 temps LUNGE à gauche	2 temps JUMPING JACK + 2 temps LUNGE à droite + 4 temps HEEL UP à droite et à gauche	2 temps JUMPING JACK + 2 temps LUNGE à droite+ 2 temps KNEE UP à gauche+ 2 temps HEEL UP à droite	
Exemples avec DES PAS BASIQUES	4 temps STEP TOUCH à droite et à gauche + 4 temps V STEP à droite	4 temps GRAPEVINE à droite + 2 temps STEP TAP à gauche + 2 temps MARCHE à droite	2 temps JOG à droite + 2 temps MAMBO à gauche + 4 temps V STEP à droite	2 temps STEP TOUCH à droite + 2 temps MAMBO à gauche+ 2 temps TAP STEP à droite+ 2 temps STEP TOUCH à gauche	
Exemples avec DES PAS TYPES GARCONS	4 temps KICK BOXING à droite et à gauche + 4 temps CRISSCROSS	4 temps SQUAT TAPE à droite et à gauche + 2 temps GENOU CIRCULAIRE à droite + 2 temps COUP DE PIED CIRCULAIRE à gauche	2 temps COUP DE PIED CHASSE à droite + 2 temps GENOU SMASH à gauche + 4 temps GENOU/COUP DE PIED SAUTE à droite et à gauche	2 temps COUP DE PIED CIRCULAIRE à droite+ 2 temps GENOU SMASH à droite + 2 temps COUP DE PIED CHASSE à gauche+ 2 temps COUP DE PIED CIRCULAIRE à gauche	
Exemples avec DES PAS PLUS COMPLEXES	4 temps A STEP à droite + 4 temps SQUAT à gauche	4 Temps QUICK STEP à gauche + 2 temps LEG KICK à droite + 2 temps SAUT DE CARPE	2 temps SWITCH à gauche + 2 temps CHA-CHA-CHA à droite + 4 temps SQUAR E à droite	2 temps CHA-CHA-CHA à gauche + 2 temps SWITCH à droite + 2 temps MAMBO à gauche + 2 temps LEG KICK à droite	

Situation d'apprentissage :

COMBINAISONS

Dispositif: par groupe de 3

Description: 3 possibilités de travail

- 1- imposer un Bloc de combinaison
- 2- Faire choisir dans le tableau des combinaisons à réaliser
- 3- Faire intégrer à l'élève les principes de combinaison et le faire créer des combinaisons sur 8 tps (4+4, 4+2+2, 4x2)

Objectif: Augmenter la coordination de l'élève

But : réussir à combiner des pas

Critères de réalisation: Partir de la composition du pas (sur 4 ou sur 2) et faire attention au pied directeur. Compter au ralenti.

Critères de réussite : La combinaison est originale et réalisable par l'ensemble du groupe

Variable - : possibilité n°1

Variable + : possibilité n°3

4-Organisation dans l'espace

A- les formes géométriques ou formations

Les formes possibles en groupe de 3

- la ligne
- la diagonale
- le triangle
- la file indienne
- le demi cercle

B- Les orientations

- de face
- de profil
- de dos

C- les niveaux

On distingue le niveau haut (debout) et le niveau bas (au sol, soit les renforcements musculaires)

Situation d'apprentissage :

CHANGEONS D'ESPACE

Dispositif: par groupe de 3 après avoir appris le bloc 6 évaluation

Objectif: Modifier un espace frontal /linéaire et haut en un espace personnalisé et original
Faire des choix adaptés aux pas dansés.

Description: Modifier le bloc 6 en utilisant au moins 2 formes

But : réussir à modifier le bloc appris sans perturber l'exécution des pas.

Critères de réalisation: Adapter son espace aux pas.

Utiliser des pas qui me permettent d'avancer ou de reculer.

Critères de réussite : les changements d'espace doivent être reconnaissables pour le spectateur

Variable - : un changement de formation

Variable ++ : changements de formation+ changement d'orientation

Se référer à la fiche « ORGANISER SON ESPACE »

BLOCS TOUT AZIMUT

Dispositif: par groupe de 3

Objectif: Modifier un espace frontal en un espace personnalisé et original

Se repérer dans l'espace (prendre des repères sur soi)

Description: Modifier un bloc appris en le faisant tourner 3x

But : réussir à changer 3x d'orientation sans se désynchroniser le bloc appris sans perturber l'exécution des pas.

Critères de réalisation: Regard devant

Comptage et leader qui annonce le changement d'orientation

Critères de réussite : Le bloc tourne et tous les danseurs sont synchronisés

Variable - : un changement d'orientation

Variable + : revenir à la position de départ : 4 changements

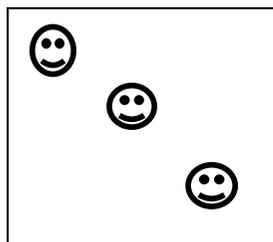
Changement d'orientation au changement de musique.

ORGANISER SON ESPACE
en AEROBIC

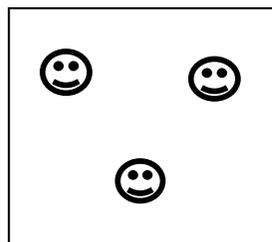
JE PEUX UTILISER

1) des FORMATIONS sur scène

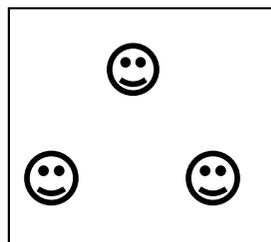
une diagonale



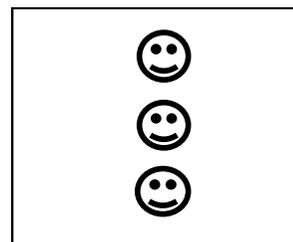
un triangle



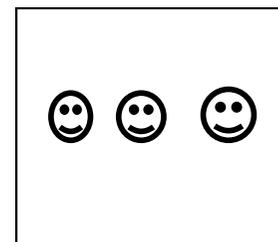
un triangle



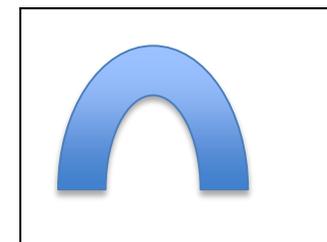
1 file indienne



une ligne



un demi cercle



2) des ORIENTATIONS

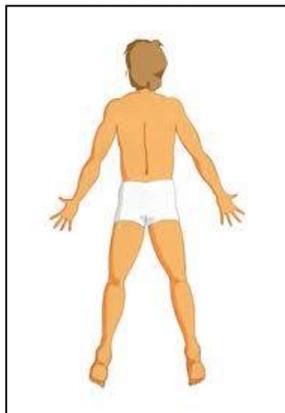
DE FACE



DE PROFIL



DE DOS



BLOC EVALUATION

TEMPS	MOUVEMENTS DE BRAS	MOUVEMENTS DE JAMBES	ESPACE CHOISI
16	MARCHE	BICEPS CURL	
8 8	KNEES UP D KNEES UP G	COUDE SUR GENOU	
16	GRAPEVINE sauté A/R	CLAP sur 4 et 8	
8	JUMPING JACK		

3) des NIVEAUX

- **DEBOUT**

- **AU SOL**

5-Augmentation de la difficulté et développement de la créativité

Arrivés à cette étape là les élèves ont acquis un répertoire moteur de pas suffisants, qu'ils savent synchroniser et organiser dans un espace varié. Il va donc être possible d'augmenter la complexité des enchaînements

2 solutions non exclusives :

Augmenter la difficulté :

- utiliser des musiques plus rapides (BPM au dessus de 130)
- Augmenter la durée des pas (24 temps minimum) ou de la chorégraphie (ex : tenir 4minutes)
- Ajouter des pas plus physiques (plus intenses) ou plus complexes (coordination plus difficile)
- Utiliser les STEPS

Développer la créativité

- introduire des thèmes imposés
- Utiliser les STEPS de façon originale (accessoire)

Situation d'apprentissage :

APPRENTI CHOREGRAPHE

Dispositif: par groupe de 3, tirage au sort d'un thème à traiter sur la base d'un bloc imposé.

Objectif: Mettre les élèves dans une démarche de création

Description: Modifier un des blocs appris au cours du cycle (au choix de l'enseignant) autour du thème tiré au sort (thèmes possibles : hôtesse de l'air, jeux d'enfants, mécanique, sons créés, cauchemar, combat, cowboy, opéra, les poupées...). 2 possibilités de travail :

1/ Les élèves doivent trouver une entrée et une sortie de 16 temps chacune autour du thème et réaliser le bloc imposé.

2/ Les élèves doivent rajouter deux mouvements de bras exploitant le thème au pas du bloc imposé.

But : Développer sa créativité.

Critères de réalisation: 1/ Pour l'entrée et la sortie, les temps doivent être comptés par un leader. 2/ Choisir les pas les plus simples du bloc pour rajouter les mouvements de bras correspondant au thème.

Critères de réussite : Le thème tiré au sort doit être reconnaissable

Variable - : Proposer un seul thème pour tous les groupes.

Variable + : Réaliser les deux consignes

STEP EN FOLIE

Dispositif: par groupe de 3, 1 step chacun.

Objectif: Mettre en relation l'utilisation du matériel avec la créativité et l'augmentation de la difficulté.

Description: Modifier un des blocs appris au cours du cycle (au choix de l'enseignant) autour de l'utilisation originale d'un step. Plusieurs possibilités de travail :

1/ Réaliser de façon originale un déplacement avec le step

2/ Trouver une manière originale de réaliser un pas sur le step (exemple : pompe avec les mains ou les pieds sur le step)

3/ Se passer le step de manière originale

4/ Réaliser une formation géométrique originale

5/ Utiliser le step de façon détournée(ex : appareil de musculation)

But : Développer sa créativité et comprendre les principes pour augmenter la difficulté d'une chorégraphie

Critères de réalisation: Choisir des solutions réalisables par tous.

Critères de réussite : Le thème tiré au sort doit être reconnaissable

Variable - : Proposer 1 à 2 consignes

Variable + : Proposer toutes les consignes.

AEROBIC : PETITS TRUCS POUR S'AMELIORER...

1) S'AMELIORER SUR LES PAS

Répéter une Difficulté plusieurs fois

Réaliser un élément ou des éléments techniques avec un style spécifique

Réaliser un pas ou des éléments de renforcement sur différentes vitesses

Penser à:

des mouvements de bras tous les 4 temps, tous les 2 temps, sur tous les temps

des mouvements coordonnés de bras , de jambes , de bras et jambes

des mouvements asymétriques de bras ,de jambes, de bras et jambes

Choisir:

des pas dansés, sautés, marchés...

Augmenter la difficulté des pas

2) S'AMELIORER SUR L'ESPACE

Variation · les niveaux (haut, moyen, sol)

· les orientations

· les directions

· les distances entre les partenaires

Faire attention au passage d'une scène réduite à une scène de 10x10m

Trouver 3 différentes formations d'espace au moins (carré, rond, triangle)

3) S'AMELIORER SUR LA SYNCHRONISATION DANS NOTRE GROUPE

Travailler par 2, 3, 4...

Réaliser l'enchaînement côte à côte même sens ou sens inverse

Face à face en miroir ou non

un devant, un derrière ou les autres derrière, ou de dos

Compter les temps et annoncer les pas qui vont arriver

Changer de meneur

Se mettre d'accord très précisément sur le geste à réaliser

4) S'AMELIORER SUR LA COORDINATION

Se représenter le bloc suivant pendant la réalisation du précédent

Apprendre et automatiser les blocs des jambes avant ceux des bras

5) S'AMELIORER SUR LE RYTHME

Compter les temps à voix haute et dans sa tête
Partir sur le 1er temps et s'y préparer en avance dans le mouvement précédent
Prendre une musique plus rapide que lente et au tempo très marquée

6) S'AMELIORER SUR LE DYNAMISME

Ajouter des regards, des mimiques, des appels, des frappes, des sourires
Etre d'accord au sein du groupe sur tous les pas choisis
Trouver d'autres pas AUSSI valorisants à ceux du groupe qui ne sont pas à l'aise

7) S'AMELIORER SUR LA MISE EN SCENE

Penser à des moments forts, des coups de cœur (pas original, accélération, comique...)
S'orienter de façon visible et esthétique par rapport au public
Avoir une fin très marquée: le coup d'éclat final
Penser à avoir un fil conducteur, 1 thème, repérable dans les pas et la musique

8) S'AMELIORER SUR LA POSTURE DES CORPS

Contracter les fessiers et les abdominaux pour préserver le bas du dos et rester droit
Se grandir et regarder droit devant soi
Poser ses mains sur ses hanches pour éviter les problèmes d'équilibre
Sur le STEP, bien poser son pied à plat et pousser vers le haut

9) S'AMELIORER SUR L'ORIGINALITE DE L'ENCHAINEMENT

Intégrer des éléments nouveaux: du repertoire ou en inventer
Rajouter un porter
Jouer avec les STEPs en les utilisant de manière inhabituelle
Insérer un thème

6- Evaluation

Nous rappelons que nous concevons l'APSA Aérobie comme une activité créative où le plus grand intérêt pour les élèves, selon nous, est de les faire rentrer dans cette démarche de manipulation de pas et de l'espace.

-Ainsi nous donnerons une importance majeure dans l'évaluation au projet et aux choix de l'élève et du groupe sur la base d'un code de pas communs vus en cours.

La composante de l'espace lui permettra de rendre original son enchaînement.

-Nous donnons également une part importante à l'autonomie dans cette évaluation dans la mesure où les élèves de 3^{ème} doivent être capables de se mettre en projet, en sécurité et en vue du lycée : compétences méthodologiques et sociales, respect des exigences.

L'évaluation repose sur:

-un enchaînement de 2 blocs : 1 imposé et 1 libre où la maîtrise individuelle, la performance collective et le projet (respect des exigences) seront évalués

-une observation d'une prestation

-l'appréciation du travail effectué pendant le cycle.

date	BLOC N°6 : imposé évaluation	
TPS	Mouvements de JAMBES	Mouvements de BRAS
16	MARCHE	Biceps curls
8	KNEES UP D	Coude sur genou
8	KNEES UP G	
16	GRAPEVINE sauté A/R	Clap sur 4 et 8
8	JUMPING JACK	
Sensations : <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> fatigant <input type="checkbox"/> très difficile		



EVALUATION AEROBIC NIVEAU 1. Elèves de 3^{ème}

SITUATION D'EVALUATION

Réaliser une chorégraphie synchronisée par groupe de 3 comprenant un **BLOC IMPOSE** et un **BLOC INVENTE** sur une musique de 120 à 130 BPM et observer la prestation d'un autre groupe.

Le BLOC IMPOSE comprendra **2 formations géométriques** et **1 changement d'orientation**.

Le BLOC INVENTE sera composé : d'un **pas plus long** (16 à 32 temps), d'un **pas avec un mouvement de bras**, d'un **pas combiné** et d'un **élément issu d'au moins une famille** (force dynamique, statique, saut, équilibre et souplesse)

La séquence d'observation se fait autour de critères simples : **LA SYNCHRONISATION ET L'ESPACE**

MAITRISE ET EXECUTION INDIVIDUELLES

/ 8 points

POINTS	MAITRISE DES PAS et POSTURE 4 POINTS	SYNCHRONISATION 4 POINTS	DYNAMISME BONUS
1	Réalisation peu conforme Mouvements étroits et imprécis	Nombreux décalages	+ 1 POINT
2	Quelques erreurs dans les postures. Mouvements avec une amplitude moyenne	Quelques décalages	
3	Postures correctes. Mouvements précis et amples pour les pas les plus faciles	Aucun décalage	
4	Postures parfaites Mouvements amples, précis et dynamiques	Aucun décalage et compte les temps	

NIVEAU TECHNIQUE ET PROJET COLLECTIF DU GROUPE

/ 7 points

POINTS	Difficulté du BLOC INVENTE 3,5 POINTS	RESPECT DES EXIGENCES 3,5 POINTS
0,5 à 1	Facile	7 exigences à respecter 0,5 point chacune
1 à 2	Moyen	
2 à 3,5	Difficile	

COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

/ 5 points

POINTS	OBSERVATION 2 POINTS	POINTS	AGIR DANS LE RESPECT 1 POINT	POINTS	TRAVAIL EN EQUIPE pdt cycle 2 POINTS
0	Fiche d'observation non remplie	0	N'écoute pas Perturbe le cours	0	Subit le travail du groupe Gène le travail du groupe
1	Observation juste d'un critère	0,5	Respecte les consignes Sans motivation	1	Bonne influence
2	Observation juste des deux critères	1	Respecte les consignes Cherche à comprendre pour progresser	2	Leader du groupe Organise-Créateur

COMPETENCES du SOCLE COMMUN pouvant être validées à ce cycle :

Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et l'observation des blocs
Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités. Composer des blocs et danser sur une musique, des phrases en utilisant des temps et un comptage

Compétence 6 : S'engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.

Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer l'effort, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.

GRILLE EVALUATION PROFESSEUR AEROBIC NIVEAU 1

NOMS PRENOMS	REALISATION INDIVIDUELLE								REALISATION COLLECTIVE									OBSERVATION			Travail en équipe pendant le cycle Et respect des consignes /3				Note totale / 20												
	SYNCHRONISATION / 4				MAÎTRISE DES PAS ET RESPECT DES POSTURES / 4				DYNA-MISME + 1 POINT BONUS / 8 pts	NOTE / 8 pts	RESPECT DES EXIGENCES / 3,5					DIFFICULTE DU BLOC INVENTE / 3,5			NOTE / 7pts	Nombres de Critères justes / 2																	
	1	2	3	4	1	2	3	4			Espace	Pas + long	Pas avec bras	Pas combiné	Eléments des familles	0,5-1	1 à 2	2 à 3,5		0	1	2															

FICHE D'OBSERVATION ELEVE:

NOM:
PRENOM:
CLASSE:

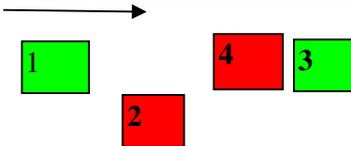
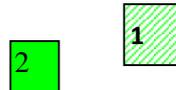
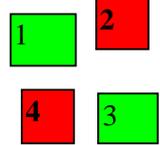
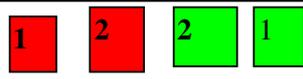
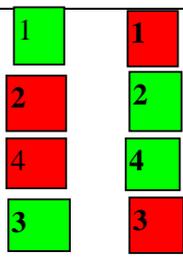


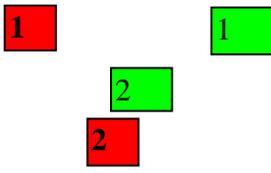
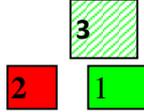
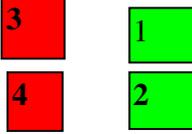
COCHEZ LA CASE CORRESPONDANTE:

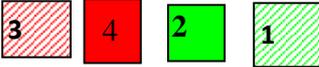
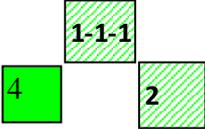
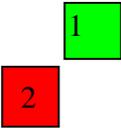
	S4	S5	S6	S8	S9 Evaluation	Note professeur 2 pts
SYNCHRONISATION	GROUPE OBSERVE:	GROUPE OBSERVE:	GROUPE OBSERVE:	GROUPE OBSERVE:	GROUPE OBSERVE:	
	 Désordre	 Désordre	 Désordre	 Désordre	 Désordre	
	 Quelques décalages	 Quelques décalages	 Quelques décalages	 Quelques décalages	 Quelques décalages	
	 Tous ensemble	 Tous ensemble	 Tous ensemble	 Tous ensemble	 Tous ensemble	
ESPACE			GROUPE OBSERVE:	GROUPE OBSERVE:	GROUPE OBSERVE:	
			Dessinez les formations géométriques observées:	 Statique	 Statique	
				 1 formation	 1 formation	
		 Des formations et un changement d'orientation		 Des formations et un changement d'orientation		

AÉROBIC GRILLE DES PAS ET DIFFICULTÉ SELON EFFET RECHERCHÉ- Félix Ebou

Famille de pas					 pied D	 pied gauche	 pied en suspension		
basiques	sautés/traversés	liaison au sol	Renforc. Statique	Renforc. Dynamique	pas Nom anglais/français	Explications + dessin		OBJECTIF COORDINATION	OBJECTIF INTENSITE
					STEP TOUCH "PAS DE BASE" 4 TEMPS	<p>1. position de départ pied joint 2. pied droite s'écarte à droite 3. pied gauche va toucher pied droit</p>			 Niv a
					V STEP "PAS EN V" 4 TEMPS	<p>1. position de départ pied joint 2. avance pied droit légèrement ouvert 3. avance pied gauche légèrement ouvert 4. retour pied D puis pied G à la position initiale</p>			Niv a
					A STEP "PAS EN A" 4 TEMPS	<p style="text-align: right;">en arrière</p> <p>1. Recule pied D légèrement écarté 2. Recule pied G légèrement écarté 3. Revient pied D en position initiale 4. Revient pied G en position initiale</p>			Niv a
					STEP TAP "TAPE TALON" 2 TEMPS	<p>1. Tape talon pied D 2. Revient pied D en position initiale 3. Tape talon pied G 4. Revient pied G en position initiale</p>			Niv a

Famille de pas					pas Nom anglais/français	Explications + dessin	OBJECTIF COORDINATION	OBJECTIF INTENSITE
basiques	sautés/trave	liaison au sd	Renforc. Stg	Renforc. Dyt				
	X	X			<p>GRAPEVINE</p> <p>4 TEMPS</p> <p>" PAS CROISE"</p>	 <p>1. Ecarte pied droit 2. Croise pied gauche derrière 3. Ecarte pied droit 4. Ramène pied G près du pied D</p>	 Niv b	
X	X				<p>FOOTING</p>	 <p>Course avec en montant les talons</p>	 Niv b	
	X				<p>SQUARE</p> <p>4 TEMPS</p>	 <p>1. Avance pied droit 2. Croise pied gauche devant 3. Recule pied droit 4. Recule pied gauche pour revenir en position initiale</p>	 Niv c	
	X				<p>SAUT DE CARPE</p> <p>2 TEMPS</p>	 <p>1. Ecarte les deux pieds simultanément en sautant 2. Referme les deux pieds en même temps</p>	 Niv c	
	X				<p>CRISS CROSS</p> <p>4 TEMPS</p>	 <p>1. Croise les pieds devant en sautant 2. Ecarte les pieds 3. Croise les pieds derrière en sautant 4. Ecarte les pieds pour revenir en position i</p>	 Niv c	

						<p>JUMPING JACK</p> <p>2 TEMPS</p>		<p>✓</p> <p>Niv c</p>
						<p>SCOOP</p> <p>(Step touch+saut)</p>		<p>✓</p> <p>Niv c</p>
						<p>TWIST</p>		<p>✓</p> <p>Niv a</p>
						<p>LUNGE BACK</p> <p>2 TEMPS</p> <p>description sur pied et pied G</p>		<p>✓</p> <p>Niv b</p>
						<p>LUNGE SIDE</p> <p>2 TEMPS</p> <p>Description sur pied et pied G</p>		<p>✓</p> <p>Niv b</p>
						<p>LEG KICK</p> <p>2 TEMPS</p>		<p>✓</p> <p>Niv a</p>

			✗	PENDULE 4 TEMPS 	1. Balance jambe droite sur le côté (jambe tendue) 2. Ramène jambe D à la position initiale 3. Balance jambe gauche sur le côté 4. Ramène jambe gauche à la position initiale	 Niv c
			✗	SQUAT 4 TEMPS 	1. Ecarte pied droit 2. Fléchir les cuisses 3. Tendre les cuisses 4. Revenir en position initiale	 Niv d
			✗	QUICK STEP 4 TEMPS 	1. Monte genou droit 2. Balancement sur le côté (leg kick side) 3. Monte le genou 4. Revenir en position initiale	 Niv c
			✗	SWITCH 2 TEMPS 	1. Pied droit devant 2. Pied gauche derrière = fente dynamique	 Niv b
			✗	POMPES 2 TEMPS 	1. Flexion des bras 2. Extension des bras à genoux sur les pieds Sur 3 appuis (jambe libre dans l'axe du corps)	Niv a Niv b Niv c
			✗	ABDOMINAUX Pédalo Rameur En équilibre fessier aller chercher à droite puis à gauche	Niv a Niv b Niv c	