

COMPETENCE PROPRE N°3

Réaliser une prestation à visée artistique ou acrobatique

AEROBIC

Christelle Bohn
Christelle.Bohn@ac-reunion.fr



SOMMAIRE

I] L'aérobic en milieu extrascolaire

- P3 Définition de l'activité/Historique
- P4 Les différentes orientations de l'aérobic
- P5 Les effets recherchés dans la pratique sociale

II] L'aérobic en milieu scolaire

- P6 Logique interne/Problème fondamental
- P7 Objectif/ Les 7 pas de bases
- P9 Les mouvements de bras
- P10 La forme des mains
- P11 La musique/Termes à retenir. Site internet.
- P12 Les difficultés
- P22 L'espace/Les formations
- P23 Les évolutions
- P24 Les porters

III] L'aérobic en EPS

- P25 Enjeux de formation/Ressources sollicitées/Sécurité
- P26 Conduites typiques d'élèves
- P28 Conduite d'une leçon/Approche pédagogique
- P29 Astuces pédagogiques/Variables didactiques
- P30 Situations pédagogiques
- P37 Les programmes
- P38 Fiches ressources collège, les référentiels lycée
- P45 Proposition d'évaluation
- P52 Proposition d'échauffement
- P53 Proposition de cycle

IV] L'aérobic en Unss p 55

V] Liens utiles et bibliographie p 74

L'AEROBIC EN MILIEU EXTRASCOLAIRE

Définition de l'activité :

Activité cardio-vasculaire et musculaire dont le but est de réaliser des **enchaînements de pas** afin de solliciter la filière aérobie

Ces séquences de pas se réalisent sur une musique dont les **bpm** varient en fonction des **effets recherchés** (de 90 à 160 battements par minute)

L'aérobic de loisir englobe le LIA, le HIA et toutes les variations qui en découlent : lia funk, hi-low, hi-low latino..Ces variations dépendent de la vitesse de la musique, de la base rythmique et du style vocal ou mélodique.

-LIA = (Low Impact Aérobic) : cours chorégraphique en musique. Effort continu de faible intensité, à faible impact visant à l'amélioration des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire (Déplacement sans sauts, sans jogging)

-HIA = (Hight Impact Aérobic) : Effort continu d'intensité plus élevée, comportant des pas sautés.

L'aérobic de loisir englobe toutes les activités à visée énergétique composées de mouvements exécutés sur le rythme musical. La composition chorégraphique est caractérisée par des pas de base spécifique à l'activité, coordonnés à des mouvements de bras complexes.

Historique de l'activité :

Inventé par le médecin Kenneth COOPER, le terme « aerobics » fait son apparition aux Etats-Unis en 1968. COOPER crée par la même occasion un laboratoire de recherches spécifiques à cette discipline, baptisé le Cooper Institute for Aerobic Research, installé à Dallas. Il élabore les bases d'une méthode d'entraînement par un travail d'endurance.

En France, il faudra attendre 1979 pour voir apparaître ce terme. Activité ludique, défoulement, détente, mise en forme... l'aérobic était tout cela à la fois.

Les différentes orientations de l'aérobic :

3 pratiques cohabitent aujourd'hui :

Le FITNESS ou Techniques de la forme = Aérobic de LOISIR.

Ce terme regroupe l'ensemble des activités de remise en forme et d'entretien corporel, les activités visant le développement cardio-pulmonaire, les activités pratiquées avec du matériel, les étirements et assouplissements de toute nature, les activités en milieu aquatique...

Le terme "Fitness" est utilisé à l'étranger pour signifier les activités en rapport avec la Santé, le bien-être physique et mental, la forme, l'esthétisme.

Les techniques aérobic englobent toutes les gymnastiques non-stop visant à développer la capacité et la puissance aérobies. Ces différentes techniques se différencient par les pas de base qui les composent, ainsi que par le tempo et le style de musique utilisés :

- o à dominante énergétique ou travail cardio-respiratoire,
- o à dominante chorégraphique (coordination, rythme, dimension artistique),
- o à dominante faible intensité (Stretching, gymnastique douce).

L'AEROBIC ARTISTIQUE = Aérobic de compétition.

Elle est d'abord développée par la Fédération Française de Fitness (FFFIT) en 1991, et est actuellement gérée par la Fédération Internationales des Sports d'Aérobic et de Fitness (FISAF).

En compétition, les athlètes évoluent en solo, couple mixte, trio ou par équipe (Note : Technique < Artistique).

L'AEROBIC SPORTIVE = Aérobic de COMPETITION.

Le Comité International Olympique (C.I.O.) impulse le développement d'une pratique de haut niveau et mandate la Fédération Internationale de Gymnastique (F.I.G.) pour l'organisation des premiers championnats du monde d'aérobic sportive (Paris, 1995).

L'année suivante aura lieu le premier championnat de France d'aérobic sportive et de challenge aérobic.

Les athlètes évoluent en solo, couple mixte, trio sur une surface de 7X7m ou groupe sur une surface de 10X10m [et exclusivement en groupe pour les challenges] et selon 3 niveaux de pratique : Challenge, Fédéral, National. (Note : technique > artistique)

C'est également une compétition scolaire organisée par l'U.N.S.S. et la F.F.G. depuis 1996 ; c'est un challenge aérobic.

L'aérobic est l'un des rares sports où les hommes et les femmes concourent simultanément pour un même titre, exception faite des prestations en solo.

Definition FIG : "La gymnastique aérobic est une discipline sportive démontrant l'habileté à effectuer en musique des enchaînements de mouvements complexes et de grande intensité. L'exercice doit démontrer des mouvements continus de flexibilité et de force, des éléments de difficulté de haut niveau parfaitement exécutés tout en utilisant les sept pas de base ; le tout intégré en harmonie avec la musique ».

Effets recherchés dans la pratique sociale :

- Amélioration de la fonction cardio-vasculaire
- Amélioration de la structuration de l'espace
- Maintien de son poids de forme
- Amélioration de la coordination
- Renforcement musculaire
- Plaisir du mouvement rythmé et dansé
- Sens de l'esthétisme et de la création
- Augmentation de la concentration et développement de la capacité de mémorisation

L'AÉROBIC EN MILIEU SCOLAIRE

Il s'agit de créer, en respectant un code, une composition chorégraphique dynamique, synchronisée et originale pour dialoguer avec des spectateurs et des juges. Le mode de déplacement est organisé autour des 7 pas de base de l'aérobic traditionnelle.

L'élève endossera les rôles d'athlète, de chorégraphe et de juge. Il participe donc activement à la création de son enchaînement et à la mise en place des différentes composantes qui le constituent.

Avantages de la pratique aérobic en milieu scolaire :

- Nouvelle pratique qui se réalise en musique (+ de motivation)
- Activité qui se réalise en groupe
- Renforcement musculaire, tonicité et gainage
- Amélioration de la coordination, mémorisation
- Amélioration de la souplesse
- Amélioration de la structuration spatiale, temporelle et postural

Inconvénients :

- Motivation plus importante chez les filles
- Activité difficile à évaluer
- Amalgame entre l'aérobic et les activités fitness

Logique interne : Présenter une chorégraphie collective en parfaite synchronisation (hormis l'introduction et le final de l'enchaînement) pour être vu et jugé.

Problème fondamental : Synchroniser une chorégraphie de groupe, en musique, composée d'éléments techniques identiques pour tous et de pas de base issus de l'aérobic traditionnelle et associés à des mouvements de bras variés et complexes.

En résumé il y a 4 problèmes à résoudre :

- Synchroniser une chorégraphie de groupe en musique, dans l'espace et le temps
- Réaliser des éléments techniques identiques pour tous (les difficultés)
- Coordonner des mouvements bras et jambes
- Se déplacer grâce pas de base.

Objectifs :

Apprendre (connaissances) : La terminologie,
La gestuelle et les déplacements spécifiques,
La relation à la musique,
Les modalités de composition chorégraphique.

Développer : La coordination,
La mémoire,
La proprioception,
La relation aux autres,
Les facteurs d'exécution,
La créativité,
L'esthétisme,
La synchronisation (/groupe et /musique),
Le système cardio-vasculaire...

Créer : Un enchaînement en groupe comportant :
Des pas de base,
Des mouvements de bras,
Une entrée et un final,
Des formations,
Des éléments de difficulté.

Les 7 pas de bases :

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.	

Ces différents pas de base possèdent des variantes permettant de diversifier les agencements :

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 côté. 1 pas = 2 temps	
Step touch	Écarter pied droit (Temps 1), rapprocher pied gauche (T2).	Profil Face 
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)	

Les mouvements de bras :

La complexité en gymnastique aérobic s'inscrit avant tout sur la multiplicité et la diversité des mouvements de bras par rapport aux mouvements de jambes. Plus la gestuelle des bras est asymétrique, plus le mouvement gagne en complexité.

Nous pouvons hiérarchiser 4 niveaux :

- Premier niveau : les 2 bras font le même mouvement simultanément.
- Deuxième niveau : les 2 bras font le même mouvement alternativement.
- Troisième niveau : les 2 bras sont asymétriques alternativement.
- Quatrième niveau : les 2 bras sont asymétriques simultanément.

A ceux-ci se greffent des voies de Complexification ou de Simplification :

- Multiplication des angles (épaules, coudes, poignets)
- Variation des plans
- Fréquence : Contretemps, tous les temps, dédoublement...
- Forme des mains
- Association/Dissociation entre les mouvements de jambes et de bras

On rappellera que si la musique s'organise sur des phrases de 8 temps, un athlète performant est celui qui, sur chaque temps musical, présente des pas de base et des mouvements de bras différents, asymétriques, complexe, et intenses.

Au niveau scolaire, notre intention sera d'amener nos élèves dans cette direction, notamment sur les cycles de Terminale. En effet, une des attentes dans la construction de la routine pour la certification, serait que les élèves produisent un quota minimum de phrases musicales où chaque temps est représenté par des mouvements de bras différents. Cependant, pour les débutants, la démarche s'organisera très progressivement.

La forme des mains :

A plus haut niveau, les mains sont aussi importantes que les bras. La main va donner la terminaison du geste et peut, à elle seule, décliner l'intention de l'athlète dans sa chorégraphie.

Une multitude de combinaison sera donc possible.

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....	

La musique :

Une des priorités du travail en aérobic est d'associer la vitesse de la gestuelle à la vitesse de la musique.

Quelques termes à retenir :

- **Le tempo** : nombre de pulsation ou battement par minute appelé BPM
- **La phrase** : comporte 8 tps. Les enchaînements chorégraphique débutent sur le 1^{er} temps et finissent sur le 8^{ème} temps. Le 1^{er} temps se repère par une inspiration avant la reprise.
- **Le bloc** : est égal à 4X8 tps. Les chorégraphies sont toujours créées pas bloc.
- **La routine** : représente l'ensemble de la chorégraphie.

Comment connaître les BPM d'une musique :

Prendre un chrono et le déclencher sur le temps 1 d'une phrase musicale. Stopper le chrono au bout de 15' en comptabilisant tous les temps. Multiplier le total pas 4 pour étendre le résultat sur une min et obtenir ainsi le BPM.

La musique ne doit pas excéder 140 bpm en scolaire. En fonction des apprentissages on diminuera la vitesse de la musique pour l'accélérer au fur et à mesure des acquisitions.

Différents styles de musique :

il existe plusieurs style musical tel que

- la Techno (dance music, house music) : gestuelle "carrée", angulations dans l'espace très précises.
- les musiques sud-américaines (samba,soca,salsa...) : plus coulées, plus dansées (mouvements chassés, déhanchés) Air de fête
- les musiques dites « funky » (rap, hip hop, r'n'b...) : contretemps, gestuelle « saccadée » (rap) ou « coulée » (funk).

Site internet pour acheter des cd :

www.multitrax.fr

www.eurothemix.com

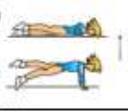
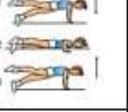
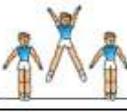
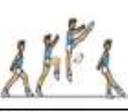
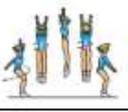
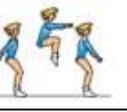
Les difficultés :

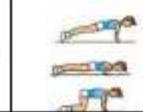
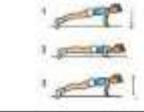
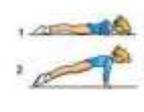
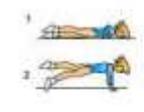
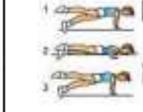
La grille est composée de 4 familles de difficultés :

- A : les forces dynamiques (les pompes)
- B : les forces statiques (équerre et maintien au sol)
- C : les sauts
- D : Souplesses/Equilibres (maintien debout)

Ces 4 familles sont réparties ensuite en fonction de leur valeur (du plus facile au plus difficile) soit de 0,10 à 0,40.

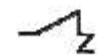
FEUILLE DE DIFFICULTE – EQUIPE ETABLISSEMENT

Nom de l'association sportive :					Ville :			 UNSS	
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red; font-size: small;">Remplir une feuille par passage en numérotant et en entourant les éléments dans l'ordre de réalisation</div>					N° d'équipe		COLLEGE <input type="checkbox"/>		
							LYCEE <input type="checkbox"/>		
	1.		2.		3.		4.		
A	A11	A12	A21	A22	A31	A32	A41	A42	
									
	B	B11	B12	B21	B22	B31	B32	B41	B42
									
C	C11	C12	C21	C22	C31	C32	C41	C42	
									
D	D11	D12	D21	D22	D31	D32	D41	D42	
									

GROUPE A : LES FORCES DYNAMIQUES							
1 point		2 points		3 points		4 points	
A11		A21		A31		A41	
A12		A22		A32		A42	

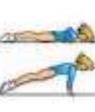
VALEUR 1 point :

<p>A11</p> 	<p>Pompe retour à genoux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ en appui facial • Effectuer une flexion des bras, coudes serrés ou écartés, jusqu'à 10 cm du sol • Maintenir l'alignement du corps • Remonter en position à genoux.
		<p>ETM : 10 cm par rapport au sol</p>

<p>A12</p> 	<p>Pompe à genoux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ en position à genoux • Effectuer une flexion des bras, coudes serrés ou écartés • Bassin en avant des genoux • Le buste descend en étant parallèle au sol jusqu'à 10 cm du sol • Remonter en position à genoux.
		<p>ETM : 10 cm par rapport au sol</p>

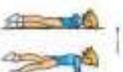
VALEUR 2 points:

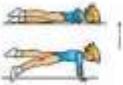
<p>A21</p> 	<p>Pompe à genoux 3 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 appuis : 2 mains, 1 genou au sol, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste • Flexion – extension des bras • Bassin en avant du genou et buste parallèle au sol pendant la flexion des bras • Le genou reste en contact avec le sol pendant la pompe
		<p>ETM : 10 cm par rapport au sol</p>

<p>A22</p> 	<p>Remontée pompe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ à plat ventre, bras fléchis • Repousser le sol corps tendu pour se retrouver en appui facial • Maintien de l'alignement • Epaules au dessus des mains
		<p>ETM : Extension complète des bras + alignement du corps</p>

VALEUR 3 points:

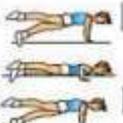
<p>A31</p> 	<p>Pompe 4 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Position initiale : appui facial • Flexion extension des bras, coudes serrés ou écartés jusqu'à 10 cm du sol • Ecartement des pieds inférieur ou égal à la largeur des épaules • Corps aligné
		<p>ETM : 10 cm par rapport au sol</p>

<p>A32</p> 	<p>Remontée pompe 3 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ plat ventre, bras fléchis • Repousser le sol, corps tendu pour arriver à l'appui facial sur 1 jambe. • Jambe libre tendue, maintenue dans l'alignement du buste
---	---------------------------------------	--

		<p>ETM : Extension complète des bras + alignement du corps</p>
---	---	---

VALEUR 4 points :

<p>A41</p> 	<p>Pompe sautée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ accroupi ou plus haut (jambes tendues et écartées) • Chute en pompe après une phase aérienne • Remonter en appui facial 2 pieds, 2 mains après un amorti des bras à la réception
		<p>ETM : 10 cm par rapport au sol Phase aérienne obligatoire</p>

<p>A42</p> 	<p>Pompe 3 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 appuis : 2 mains, 1 pied au sol, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste • Flexion extension des bras jusqu'à 10 cm • Maintien de l'alignement du corps pendant la pompe • Epaules parallèles au sol
		<p>ETM : 10 cm par rapport au sol</p>

GROUPE B : LES FORCES STATIQUES							
1 point		2 points		3 points		4 points	
B11		B21		B31		B41	
B12		B22		B32		B42	

VALEUR 1 POINT :

	<p>B11</p> <p><i>Maintien assis 1 jambe levée</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ assis, jambes tendues • Appuis des mains au sol, à plat • Elévation d'une jambe tendue • Epaules basses • Fermeture jambes/tronc d'environ 90° • Dos droit
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

	<p>B12</p> <p><i>Maintien dorsal</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis dorsal, corps et bras tendus • Alignement tête – bassin – pointes de pieds • Epaules basses
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

VALEUR 2 POINTS :

	<p>B21</p> <p><i>Maintien fessier</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ assis, jambes tendues • Appuis des mains et des pieds au sol pour décoller le bassin • Mains à plat • Epaules basses, dos droit • Fermeture tronc/jambes d'environ 90°
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

	<p>B21</p> <p><i>Maintien latéral</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appui latéral sur 1 main et 2 pieds • Jambes tendues dans le plan frontal • Bras libre tendu vertical • Corps aligné et gainé • Pieds un sur l'autre
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

VALEUR 3 POINTS :

<p>B31</p> 	<p>Maintien fessier 1 jambe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ assis, élévation simultanée d'une jambe et du bassin avec appui des mains et d'un pied au sol • Mains à plat • Epaules basses • Jambes tendues • Fermeture tronc/jambes d'environ 90°
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

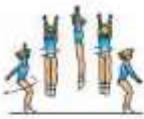
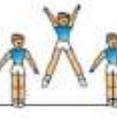
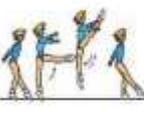
<p>B32</p> 	<p>Maintien facial 3 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appui maintenu sur 2 pieds et 1 main • Bras libre tendu dans le prolongement du corps • Bras tendu • Bassin fixé • Alignement tête / bassin / pieds
---	--	---

		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>
--	---	---

VALEUR 4 POINTS :

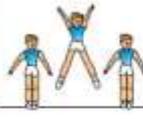
<p>B41</p> 	<p>Maintien latéral 2 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appui latéral sur 1 main et 1 pied • Jambe libre tendue écartée latéralement à 45° • Bras libre tendu verticalement • Corps aligné et gainé
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

<p>B42</p> 	<p>Maintien facial 2 appuis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appui maintenu sur 1 pied et 1 main • Jambe et bras libres tendus à l'horizontale en opposition • Bassin fixé • Alignement main / tête / bassin / pied
		<p>ETM : Maintien 2 secondes</p>

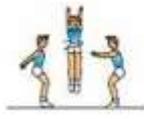
GROUPE C : LES SAUTS							
1 point		2 points		3 points		4 points	
C11		C21		C31		C41	
C12		C22		C32		C42	

VALEUR 1 point :

<p>C11</p> 	<p><i>Saut vertical</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saut vertical, appel des 2 pieds • Réception 2 pieds • Extension complète des membres inférieurs • Corps aligné, gainé, bras verticaux
		<p><i>ETM : Saut vertical corps aligné</i></p>

<p>C12</p> 	<p><i>Air Jack</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsion sur 2 pieds • Saut écart latéral, bras à l'oblique haute • Réception 2 pieds • Ecart des jambes dans le plan frontal (45°) • Corps aligné • Pieds serrés à la réception
		<p><i>ETM : Ecart des jambes 45°</i></p>

VALEUR 2 points :

<p>C21</p> 	<p><i>Saut vertical 1/2 tour</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saut vertical, impulsion des deux pieds avec rotation 1/2 tour (180° longitudinal en phase aérienne) • Réception 2 pieds • Extension complète des membres inférieurs • Corps aligné, bras libres
		<p><i>ETM : Corps aligné</i></p> <p><i>Rotation complète</i></p>

<p>C22</p> 	<p>Hitch-Kick</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saut ciseau fléchi-tendu Appel 1 pied, réception sur l'autre Elévation alternative des jambes en 4^{ème} devant, 1^{ère} jambe fléchie Réception amortie jambes fléchies La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale
		<p>ETM : La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale</p>

VALEUR 3 points :

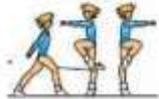
<p>C31</p> 	<p>Saut vertical 1 tour</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saut vertical, impulsion des deux pieds avec rotation 1 tour (360° longitudinal en phase aérienne) Réception 2 pieds Extension complète des membres inférieurs Corps aligné, bras libres
		<p>ETM : Saut vertical corps aligné</p> <p>Rotation complète</p>

<p>C32</p> 	<p>Saut ciseau</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saut ciseau appel 1 pied, réception sur l'autre Elévation alternative des jambes à l'horizontale à 90° minimum Réception amortie, jambes fléchies La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale
		<p>ETM : La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale</p>

VALEUR 4 points :

<p>C41</p> 	<p>Saut groupé</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saut groupé, jambes serrées Départ sur 2 pieds et réception sur 2 pieds Extension complète des membres inférieurs avant réception Bras libres
		<p>ETM : Elévation minimum des genoux à la taille</p>

<p>C42</p> 	<p>Saut ciseau au grand écart vertical</p>	<ul style="list-style-type: none"> Saut ciseau appel 1 pied, réception sur l'autre jusqu'à l'équilibre vertical (écart supérieur à 135°), mains au sol La 2^{ème} jambe ne doit pas toucher le sol pour venir se placer en grand écart vertical
		<p>ETM : La 1^{ère} jambe doit être à l'horizontale</p>

GROUPE D : LES EQUILIBRES ET LES SOUPLESSES							
1 point		2 points		3 points		4 points	
D11		D21		D31		D41	
D12		D22		D32		D42	

VALEUR 1 point :

<p>D11</p> 	<p>Equilibre vertical sur 1/2 pointes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre sur 1/2 pointes jambes serrées et tendues • Corps aligné et bras tendus à la verticale dans le prolongement du buste
		<p>EM : Equilibre tenu 2 secondes</p>

<p>D12</p> 	<p>Equilibre au retiré</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre au retiré • Pied plat • Bras libre et jambe d'appui tendue
		<p>EM : Equilibre tenu 2 secondes</p>

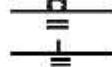
VALEUR 2 points :

<p>D21</p> 	<p>½ pivot</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre au retiré sur ½ pointes avec rotation ½ tour (180°) • Corps aligné et tenu • Rotation de 180° avant de poser le talon • Bras libres
		<p>ETM : Rotation complète sur ½ pointes</p>
<p>D22</p> 	<p>Maintien en ½ planche</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien 2 secondes sur pied plat, jambe libre en arrière e, 4^{ème}, environ 45° • Alignement jambe libre – bassin – tête • Jambe d'appui tendue • Buste en avant, 45° de la verticale • Bras dans le prolongement du corps
		<p>ETM : Equilibre tenu 2 secondes</p>

VALEUR 3 points :

<p>D31</p> 	<p>2 battements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 grands battements consécutifs, jambe droite – jambe gauche (ou inversement), en 4^{ème} devant • Amplitude supérieure à 135° • Départ pieds serrés ou fente • Jambes tendues et buste droit • Bras libres
		<p>ETM : Chevilles plus hautes que la ligne des épaules</p>
<p>D32</p> 	<p>Pivot 1 tour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibre au retiré sur ½ pointes avec rotation 1 tour (360°) • Corps aligné et tenu • Rotation de 360° avant de poser le talon • Bras libres
		<p>ETM : Rotation complète sur ½ pointes</p>

VALEUR 4 points :

<p>D41</p> 	<p>Grand écart</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grand écart antéro-postérieur ou facial à 180° • Maintien du bassin face, les 2 hanches à la même hauteur, buste droit • Ecart facial, jambes en rotation externe • Bras libres
		<p>ETM : Amplitude d'écart supérieure à 170°</p>
<p>D42</p> 	<p>4 battements</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 grands battements consécutifs, jambe droite – jambe gauche - jambe droite – jambe gauche (ou inversement), en 4^{ème} devant • Amplitude supérieure à 135° • Départ pieds serrés ou fente • Jambes tendues et buste droit • Bras libres
		<p>ETM : Chevilles plus hautes que la ligne des épaules</p>

L'espace :

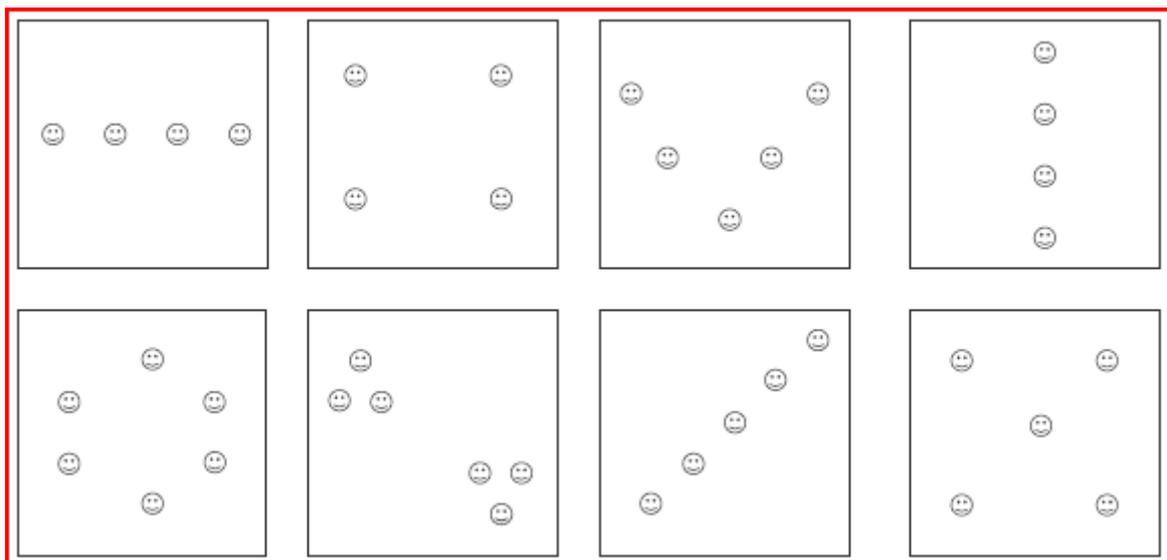
Il est important de délimiter un espace de travail pour un groupe d'élèves (environ 8m/8m ou 10m/10m) pour des groupes de 4 à 6 élèves.

Pendant l'enchaînement, les élèves doivent évoluer en présentant différentes formations dans l'espace (à vous de le définir en fonction de la durée du cycle et du niveau des élèves).

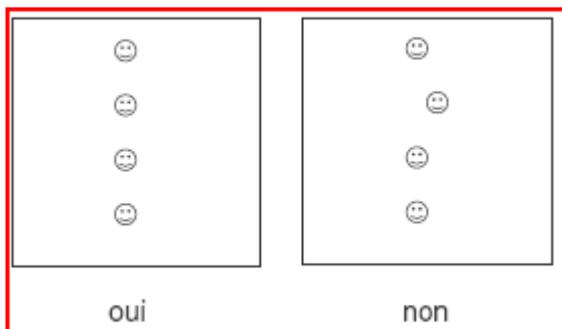
Qu'est-ce qu'une formation ?

Une formation est une figure géométrique représentée dans l'espace par le placement des élèves les uns par rapport aux autres.

On peut alors trouver des formes SIMPLES ou plus COMPLEXES...



La complexité ne réside pas seulement dans la lecture de la formation, mais dans la mise en place de celle-ci qui doit être vue et reconnue. Pour le jugement elle n'est reconnue que si elle est lisible sans avoir de durée à respecter.



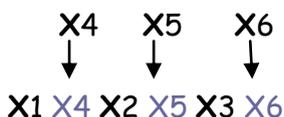
Sur le plan scolaire, le nombre de formations va être révélateur d'un niveau de pratique, le but étant d'amener les élèves à se déplacer en conservant une motricité spécifique à l'aérobic (pas de base). D'un point de vue plus pédagogique, centrer un travail sur les formations c'est avant tout réfléchir sur les déplacements que devront réaliser les élèves pour passer d'une formation à une autre : Quel trajet? Quelle direction? D'où je pars, pour aller où? Comment faire pour ne pas être gêné et pour ne pas gêner les autres? Ce temps qui sépare deux formations se nomme **évolution**.

Les évolutions :

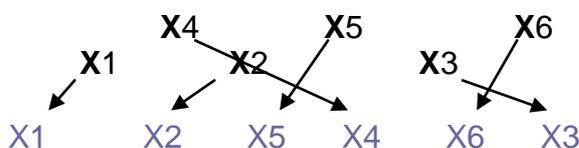
Ce terme, utilisé en gymnastique rythmique, s'applique aussi à l'aérobic. Il faut se rappeler que l'aérobic est une activité de déplacement et que les pas de base ne sont qu'un moyen de locomotion pour investir un espace le plus complet possible. De plus, ces évolutions vont pouvoir montrer la capacité du groupe à surprendre le spectateur, le juge, l'observateur.

On notera alors 4 types d'évolution:

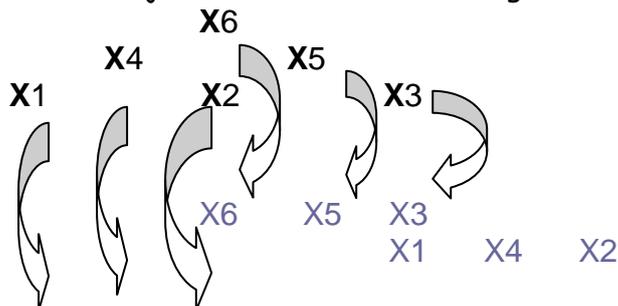
- **Directe ordonnée**: Il s'agit d'effectuer le trajet le plus court entre le point de départ et l'endroit d'arrivée. Cette évolution est sans surprise et en ligne droite.



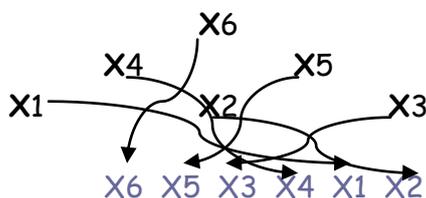
- **Directe désordonnée** : La trajectoire effectuée est rectiligne mais le chemin n'est pas le plus court.



- **Indirecte ordonnée**: La trajectoire est une courbe régulière et ordonnée.



- **Indirect désordonnée** : la trajectoire est une courbe irrégulière. Le groupe est désordonné (mais organisé !).



Au regard du problème fondamental de l'activité, à savoir notamment "synchroniser une chorégraphie de groupe", il apparaît que la plus grande difficulté que vont rencontrer les élèves dans les évolutions est de maintenir une gestuelle identique pour tous alors que les déplacements sont différents (vers l'avant, vers l'arrière, latéralement, en diagonale).

Les porters : (critère plutôt réservé à l'unss)

Pour finir la chorégraphie, les élèves ont 2x8 temps pour terminer l'enchaînement. C'est un moment fort qui vient clôturer la routine ET qui révèle la capacité des élèves à terminer sur la musique.

L'important est de démontrer une position statique et immobile en fin de routine.

Éléments interdits : Les éléments de types gymniques ou dansés

Pont, renversement arrière et avant, roulade sautée, ATR,

Saut de mains, roue et rondade, salto (avant, arrière, latéral),

Sauts cambrés, éléments en position cambrée, bascule de tête ou de nuque, flic-flac, papillon,

Pirouette sur les genoux,

Pirouette sur la nuque ou sur les épaules, pirouette sur le dos,

Rotations verticales de plus de 2 tours (saut et pivot),

Propulsion d'un ou des partenaires

Exception : Le **porter final** peut contenir un passage à l'ATR mais les mains ne doivent pas reposer au sol (il faut totalement manipuler le partenaire).

L'AEROBIC EN EPS

CP3

Enjeux de formation :

- Mobiliser son corps dans l'espace, contrôler la verticalité,
- Mobiliser des potentiels d'actions (vitesse, détente, force, souplesse),
- Contribuer à une éducation rythmique et musicale,
- Mobiliser les ressources cardio-vasculaires,
- Développer la créativité des élèves,
- Familiariser les élèves avec les principes de création d'une chorégraphie d'aérobic,
- Favoriser les échanges par le travail en groupe (choix à faire à plusieurs pour la construction de l'enchaînement).

Ressources sollicitées :

- ° Bio-informationnelles : kinesthésiques, visuelles, auditives.
- ° Bio-affectives : s'assumer devant un public
- ° Relationnelles : s'entendre, coopérer,
- ° Cognitives et mentales : mémorisation, choix judicieux à faire pour la construction de l'enchaînement,
- ° Biomécaniques : travail de tous les groupes musculaires, nécessité d'amplitude articulaire (souplesse), alternance de travail dynamique et statique,
- ° Bio-énergétiques : activation cardio-vasculaire.

Sécurité :

- **Pratiquer en baskets**, lacets correctement serrés,
- Sur le plan physiologique, l'échauffement doit être adapté : activation cardio-vasculaire, renforcement musculaire, mobilisations articulaires (plutôt dynamiques) pour un travail en amplitude lors de la séance,
- Sur le plan anatomique, attention au placement du bassin (pas de dos cambré),
- Anticiper en orientant correctement les pieds notamment dans les mouvements de rotation afin de protéger l'articulation du genou (ajouter une petite impulsion pour changer de direction),
- Se déplacer en ayant les pieds bien à plat lors de la marche,
- Amortir les réceptions,
- Sur les jumping-jack, ouvrir les pieds et les genoux vers l'extérieur,
- S'hydrater tout au long de la séance.

Conduites typiques des élèves :

	Débutant	Débrouillé	Confirmé
Habiletés motrices	Mouvements de faible amplitude, relâchés, fléchis et imprécis dans leur forme.	Mouvements plus précis dans la forme, mais leur placement dans l'espace reste incorrect.	Mouvements précis, amples et dynamiques.
	Difficulté à associer bras+jambes.	Bras et jambes coordonnés et en symétrie.	Bras et jambes coordonnés et/ou dissociés.
Rythme	<i>Décalage</i> Non respect du rythme, la musique reste un paramètre externe juxtaposé au mouvement.	<i>Variations</i> Le rythme est globalement respecté, mais apparaissent ponctuellement des décalages liés à la fatigue ou à la difficulté de réalisation.	<i>Accord</i> Respect du rythme tout au long de l'enchaînement.
Espace	Déplacements réduits et vers l'avant.	Déplacements simples en avant et sur les côtés.	Nombreux déplacements dans un espace varié.
Relation entre partenaires	Difficulté de synchronisation avec ses partenaires. Nombreux décalages spatio-temporels.	Prise en compte des partenaires mais manque de cohésion. Encore des décalages.	Synchronisation avec ses partenaires, harmonie dans le groupe.
Show, Présence	Ne sait pas quoi faire. Arrêts, oublis. Regard vers le sol. Refus ou gêne dans la présentation de l'enchaînement.	Hésitations, oublis. Regard vers l'avant ou vers ses partenaires.	Regard dirigé vers les spectateurs ; Présence.
Création chorégraphique	Imitation ; Mouvements simples, symétriques et principalement en pas marchés.	Intégration régulière de pas de base dans la routine ; Création de mouvements de bras simples.	Intégration variée des 7 pas de base sur chaque phrase musicale de la routine (4 à 8 temps par phrase) ; Recherche d'originalité dans les mouvements de bras.

Autres propositions

d'Annie Fabre « aérofitsport

	Débutant (découverte/ tentative)	Débrouillé (adaptation/ Réalisation)	Utilisateur (exploitation/ Adéquation)	Confirmé (personnaliser/ Aisance)
CORPS	Mouvements étroits, hypertonique ou relâchés et imprécis dans leur forme, Mobilisation corporelle non maîtrisée. Utilise seulement les jambes.	Actions corporelles plus amples, « plus naturelles ». Mouvements de bras et de jambes coordonnés.	Coordination et combinaison plus complexes des actions corporelles. Mouvements de bras et de jambes coordonnés et/ou dissociés.	Choix des actions corporelles/ projet collectif. Précision et maîtrise des actions motrices. Dissociation et coordination complexes.
TEMPS	Décalages. Pas sur le rythme de la musique Ne compte pas les temps	Hésitations. Rythme uniforme Décalages au départ	En accord sur le tempo Dynamisme Exploite les 10 X 8 tps	Synchronisation avec les différents rythmes choisis Choix des musiques adapté aux style de danse
ESPACE	Déplacement réduits et vers l'avant	Déplacements simples avant et côté	Nombreux déplacement dans un espace varié Espace orienté vers les spectateurs	Choix pertinents des déplacements en fonction du projet collectif
RELATIONS	Difficulté de synchronisation avec les partenaires. Décalages	Prise en compte des partenaires mais manque de cohésion Encore des décalages	Synchronisation avec les partenaires	Utilisation des ressources de chacun pour l'entrée et le final
CHOREGRAPHIE	Ne sait pas quoi faire. Arrêts/Oublis Regard vers le sol Refus ou gêner de présenter l'enchaînement Imitation, peu de création beaucoup de fautes/modèles	Hésitations/Oublis Regard vers l'avant ou vers ses partenaires Enchaînement simple avec originalité. Avec encore des gestes parasites	Chorégraphie avec enchaînement plus complexe Regard dirigé vers les spectateurs	Création Présence Chorégraphie personnalisée Regard intentionnel

Conduite d'une leçon : Pour animer un cycle d'aérobic l'enseignant ne doit pas oublier certains incontournables. En effet l'aérobic comme toutes les activités nécessitant un support musical engendre une animation pédagogique spécifique.

L'investissement physique et dynamique semble être primordial puisque les élèves dans un premier temps, vont fonctionner à travers une pédagogie du modèle.

1 / **Echauffement** type à moduler selon l'objectif visé :

- Exercices de rythme (= en début de cycle pour les débutants)
- Reproduction d'une routine simple environ 5 minutes
- Apprentissage de blocs pouvant servir à la création chorégraphique finale
- Mobilisation des articulations (de la tête aux pieds),
- Etirements, surtout des membres inférieurs,
- Travail préparatoire aux difficultés (renforcement musculaire, pompes, gainage, équilibres, sauts... = en rapport avec les 4 familles).
- Apprentissage des pas de base et activation cardio vasculaire (vérifier les postures, les fautes de rythme...)

2/ **Situations pédagogiques** au service de la construction de l'enchaînement final.

Différents types de travail :

- Travail en classe entière (ex. de rythmes, imitation)
- Situations de création, de répétitions en groupes,
- Travail par ateliers ayant des objectifs différents.

3/ **Présentation** d'une partie ou de la totalité du travail effectué au cours de la séance pour d'une part habituer les élèves à passer devant un public et d'autre part permettre aux spectateurs de s'appropriier les critères d'observation et d'évaluation.

4/ **Etirements** de fin de séance.

Approche pédagogique de la leçon :

- Faire attention à la **disposition** des élèves : ils doivent voir le prof (qui peut être de face ou de dos) et avoir assez d'espace pour travailler en toute sécurité. Les placer en **quinconce**. **Rotation entre les lignes** pour que tout le monde passe devant.
- **Faire passer les élèves devant tout le monde** à la fin de chaque leçon pour les habituer au passage devant un public.
- Utiliser le moins de **mots** techniques possible. **Instructions simples et courtes** afin de permettre une meilleure concentration. Travailler également avec des gestes, des codes (ex ; reprise début, à droite, à gauche...pas de besoin de parler tout le temps : utilisation d'un langage non verbal)
- Donner la consigne au moins 4 temps avant l'exécution pour permettre l'anticipation.
- Utiliser les **bras pour donner les directions**
- **Décomposer le pas** sur 2 temps quand difficulté.
- **Structurer la latéralité** en commençant toujours pas le pied droit et pas le côté droit

- **Donner le départ sur la musique** (compter 5 6 7 8 et l'élève démarre sur 1)
- Importance de la **correction** : observation de l'enseignant très importante (régulation collective ET individuelle)
- Penser à **féliciter** et **encourager** l'élève (valoriser, mettre en avant un détail positif même si bloc pas acquis...) car peur du regard des autres...

Astuces pédagogiques pour accompagner la réalisation des pas de base :

Pas de Base	Consigne orale
marche	marche
jog	cours
step touch	écarte serre
double step touch	écarte serre écarte serre
tcha tcha (poney)	Tcha tcha tcha
fente	Dégage ramène
pendulum	balance
genou	genou
talon	talon
grape wine	écarte croise (derrière) écarte ferme
mambo	un pas devant un pas derrière
V step	devant écarte écarte ferme ferme
A step	derrière écarte écarte ferme ferme
jumping jack	écarte ferme
kick	tends ou jette
lunge	pause derrière pause derrière

Variables didactiques afin de complexifier ou faciliter pour permettre aux élèves de faire des choix adaptés :

➤ **Energie :**

intensité des appuis : impulsions ou non, utilisation des bras.

➤ **Temps :**

Durée de l'enchaînement, des séquences fractionnées, vitesse des battements par minute (BPM) de la musique.

➤ **Événement :**

changements de rythmes musicaux, travail en « miroir » en suivant un enchaînement inconnu, poses supplémentaires ou non dans les séquences fractionnées.

➤ **Emotion :**

Prestation isolée dans un groupe, prestation seul « en miroir » face à quelques partenaires, mener un groupe.

Des situations pédagogiques :

THEME DE TRAVAIL : RYTHME

Situations pour aborder le tempo en début de cycle

- **Intégrer la notion de tempo**

Sans musique, l'enseignant va compter de 1 à 8 à différentes vitesses. Attention, Il est important de ne pas changer de vitesse à l'intérieur d'une phrase musicale et d'un bloc. Une accélération ou une décélération de la vitesse sera placée de bloc en bloc.

Dès lors, les élèves vont devoir se déplacer en fonction de la vitesse qu'utilisera l'enseignant pour compter. *Chaque pas marché correspond à un compte.*

Ce travail peut s'effectuer en groupe-classe entier ou en sous-groupe, mais toujours guidé par l'enseignant. Lorsque le principe sera compris par l'ensemble des élèves, chacun pourra ensuite, en petits groupes, endosser ce rôle de compteur musical. Il décidera de la vitesse du tempo dans le respect des blocs musicaux.

Variantes :

- _ Taper dans les mains,
- _ Marcher sur place,
- _ Marcher en déplacement,
- _ Marcher sur les temps pairs/Taper dans les mains sur les impairs,
- _ Marcher sur place /phrase 1, Taper des mains sans marcher /phrase 2, Marcher en déplacement /phrase 3, Combiner les 3 /phrase 4 de chaque bloc...

- **Identifier ce qui caractérise le tempo sur fond sonore et le conserver.**

Sur une musique dont le tempo est clairement audible (le tempo est généralement matérialisé par des sons réguliers et forts, mais attention au choix de la musique) et de vitesse moyenne (environ 120 BPM, ce qui correspond à une musique de Hip-hop) : se déplacer sur le rythme. Diminuer le volume de la musique tout en demandant aux élèves de continuer à conserver la régularité du tempo, puis remettre le volume !

Cette situation permet à l'élève de reconnaître dans l'immédiateté s'il réussit ou non à garder une allure régulière sur ce tempo. Ce jeu musical peut alors se mettre en place sous forme de défi entre différents groupes. Il génère une grande participation des élèves, une concentration individuelle et collective.

Au fur et à mesure que l'exercice avance dans le temps, accélérer la musique tout en gardant la structure du défi.

- **Identifier les phrases musicales et les temps forts.**

En musique, compter et frapper dans les mains sur les temps 1-3-5-7 (temps forts des musiques actuelles).

Au fur et à mesure que l'exercice progresse, les temps 3 et 7 deviennent silencieux, les temps 1 et 5 restent frappés. Puis seul le temps 1 reste frappé : il devient le temps repère

Variantes :

- _ Marcher sur place ou en déplacement en même temps que le travail en frappes de mains ; il est important de rappeler que le « pas marché » est l'un des 7 pas de base de l'aérobic et qu'en cela il conserve toute sa pertinence dans les exercices de rythme,
- _ Modifier le temps "repère",
- _ Remplacer la frappe des mains par un mouvement de bras...

- **Identifier les phrases musicales et les blocs**

Former 4 groupes, chacun ayant la charge de représenter une phrase musicale du bloc.

Disposer les groupes de manière à ce qu'ils ne se voient pas ou leur demander de fermer les yeux. Chaque groupe marche sur le tempo exclusivement dans la phrase de 8 temps qui lui est attribuée (Groupe A/Phrase 1 ; Groupe B/Phrase 2, etc.)

Variantes :

- _ Frappes de mains
- _ séquences simples de pas de base ou dérivés...

THEME DE TRAVAIL : SYNCHRONISATION

- **Intégrer les contraintes spatiales et temporelles du mouvement**

Par 2, en colonne face au miroir, réaliser des séquences chorégraphiées plus ou moins longues en mesurant visuellement (et implicitement par proprioception) les écarts de placement dans l'espace et dans le temps.

Inverser les rôles,

Etendre, au fur et à mesure, la colonne à tous les membres du groupe.

THEME DE TRAVAIL : MEMORISATION, AUTOMATISATION

- **Automatiser les parties chorégraphiées**

Après avoir assimilé l'enchaînement jambes+bras (ajout des bras sur les pas en cours de mémorisation ou déjà mémorisés) par imitation et par répétition qui restent la base, chaque élève décompose la chorégraphie pour en extraire les mouvements de bras et les réaliser isolément de ceux de jambes, seul ou en sous-groupe et si possible en marchant sur place.

Plusieurs variantes d'appropriation :

- _ Enchaîner successivement et en boucle : 1 fois la chorégraphie des jambes + 1 fois celle des bras + 1 fois les 2 ensemble...
- _ Par 2 face à face (ou face au miroir) enchaîner alternativement : 1 fois l'un qui fait les jambes + 1 fois l'autre qui répond par les bras + 1 fois jambes/bras...
- _ Idem mais simultanément : 1 fois l'un qui commence par les bras pendant que l'autre fait les jambes + 1 fois l'inverse + 1 fois jambes/bras...
- _ En miroir, en canon, en augmentant le bpm, en répétant à D et à G, chaque groupe fait une phase...

- **S'approprier la démarche de mémorisation**

Ne pas commencer l'apprentissage d'un passage chorégraphique par la phase de travail en imitation :

- _ Sur la séquence miroir, trouver la réalisation à gauche de tout l'enchaînement appris au préalable à droite (par imitation).
- _ Seul ou en sous-groupe, réaliser un enchaînement dicté ou écrit...

THEME DE TRAVAIL : CREATION

- **Créer en respectant un cadre (création guidée)**

_ Après avoir intégré une séquence chorégraphiée de mouvements de jambes, inventer des mouvements de bras ; et inversement.

_ Compléter une séquence chorégraphiée. Ex : les pas ou mouvements de bras des temps 1-2-2 sont donnés par l'enseignant, les autres sont à créer.

_ Pour amener les difficultés au sol : les positions de départ et de fin sont données, la descente est à inventer dans le temps imparti...

- **S'investir dans la démarche créative** (= participation de tous les membres du groupe)
- **Associer mémorisation et création**

Chacun son tour, reproduire dans l'ordre les mouvements des élèves précédents et en ajouter un nouveau (principe d'accumulation) jusqu'à atteindre le nombre de mouvements préalablement fixés jambes seules, bras seuls, bras sur jambes déjà créées (ou imposées), ou inversement.

- **Agencer des mouvements**

L'enseignant, ou chaque groupe d'élèves propose un mouvement ou une série de mouvements dans le désordre (en bras, jambes, ou combiné). Chaque groupe compose sa propre partition chorégraphique en sélectionnant et en agaçant comme il le souhaite les différentes propositions.

THEME DE TRAVAIL : DEPLACEMENT, FORMATIONS, ORIENTATION

- **Investir l'espace dans le respect des contraintes gestuelles et temporelles**

Dès l'échauffement et dans les phases d'apprentissage collectif par imitation notamment, alterner les phrases sur place et en déplacement ; et dans les situations d'apprentissage :

- _ Multiplier les directions sur les variantes de pas marchés,
- _ Limiter à 8 ou 16 temps, en Jog, les changements de place (pas toujours les mêmes derrière l'enseignant),
- _ Réaliser en boucle une phrase 1x sur place, 1x en déplacement au hasard sans sortir d'un espace défini,
- _ idem en déplacements organisés (possibilité au début de repérage par plots, marquages etc.),
- _ Lorsque les formations sont placées dans la trame, les réaliser d'abord en Jog avant de les associer aux pas de base...

AUTRES SITUATIONS :

1° Question / réponse	
Objectifs : mémorisation d'un imposé, concentration, motivation	
Conditions Apprendre un imposé de 3X8temps Placer deux groupes d'élèves l'un en face de l'autre	Critères de réussite Etre ensemble et en musique Enchaîner aussitôt après la fin d'un autre groupe
Situation Le groupe A réalise l'enchaînement pendant que B attend et observe Puis c'est au tour du groupe B de réaliser l'enchaînement pendant que A récupère...	Evolution de la situation Augmenter le nombre de répétitions Augmenter la durée de l'imposé Le groupe e,n attente réalise un footing sur place (récupération active)

2° travail en canon

Objectifs : mémorisation d'un imposé, concentration, rythmique

Conditions Apprendre un imposé de 4X8temps Former 3 groupes d'élèves	Critères de réussite Partir au bon moment Réaliser l'imposé sans se tromper Ne pas être déconcentré par les autres groupes
Situation Chacun des 3 groupes démarre le même enchaînement en étant décalé de 1X8temps entre chaque groupe	Evolution de la situation Enchaîner plusieurs fois l'imposé Décaler le départ des groupes tous les 2 temps, 4 temps... Augmenter le nombre de groupe

3° Travail en miroir

Objectifs : concentration, repères dans l'espace

Conditions Apprendre un imposé de 3X8temps Placer 2 groupes d'élèves en face à face	Critères de réussite Réaliser l'imposé entièrement Ne pas être déconcentré par le groupe d'en face
Situation Les 2 groupes réalisent le même imposé en même temps	Evolution de la situation Un groupe réalise l'enchaînement comme il a été appris, pendant que le deuxième groupe l'adapte dans l'autre sens (devenir le reflet du 1 ^{er} groupe)

4° Changement d'orientation

Objectifs : concentration, repères dans l'espace, recherche de création

Conditions Apprendre un imposé de 4X8temps Déterminer des sous-groupes	Critères de réussite Réaliser l'imposé entièrement Ne pas se perdre dans les orientations et revenir au bon point de départ
Situation Les 2 groupes réalisent le même imposé mais dans des orientations différentes	Evolution de la situation Commencer avec 2 orientations différentes et augmenter les choix d'orientation

5° Le chef d'orchestre

Objectifs : échauffement, utilisation de ses connaissances techniques, observation

Conditions En début de séance, pour l'échauffement A la suite de plusieurs séances pour permettre aux élèves d'avoir un bagage technique dans l'activité	Critères de réussite Pour le 6ème élève : retrouver le chef d'orchestre Pour le groupe : réaliser correctement les mouvements du chef d'orchestre en même temps que lui Pour le chef d'orchestre : varier les mouvements
Situation Mettre en place des ateliers de 6 élèves dont 5 se placent en cercle et le 6ème quitte momentanément la pièce Un des 5 élèves est choisi pour être le chef d'orchestre et propose des mouvements à ses camarades Le 6ème élève revient et doit retrouver le chef d'orchestre	Evolution de la situation Changer de mouvement tous les 2X8 temps ; puis tous les 8 temps ou tous les 4 temps Proposer des mouvements sur place et puis en déplacement.

6° Taper en rythme

Objectifs : être capable de reconnaître et de suivre le tempo de différentes musiques.

Conditions Les élèves sont assis en cercle en tailleur. Proposition de plusieurs musiques avec des pulsations identifiables et régulières. Choisir d'abord des tempi assez lents.	Critères de réussite Tous les élèves frappent en même temps : j'entends un seul et même bruit.
Situation Fermer les yeux et frapper des mains sur les cuisses sur chaque temps de la musique.	Evolution de la situation Mémoriser le tempo de la musique pour pouvoir conserver la même vitesse d'action pendant l'arrêt de la musique. Contrôler à la reprise de la musique si je frappe toujours sur le tempo.

7° structurer en 4 puis 8 temps.

Objectifs : être capable de compter sur la musique.

Conditions Expliquer que pour plus de facilité dans le travail les mesures seront désormais comptées en 8 temps. Marcher sur 4 temps, s'arrêter sur 4 temps... Idem sur 8 temps	Critères de réussite Sur 5 passages réussir au moins 4 x à démarrer et à s'arrêter sur le bon temps.
Situation Se préparer à marcher, ne pas manquer le départ.	Evolution de la situation

8° Démarche d'apprentissage des pas de base

Objectifs : Identifier et reproduire des actions motrices simples. Connaître le langage aérobic ; être capable de nommer les pas.

Conditions

Apprentissage des pas de base. Les élèves sont placés en ligne, en quinconce derrière le prof. Les pas sont notés sur le tableau dans l'ordre d'apparition.

Marche → course

Step touch → tcha tcha

Double step touch → pas croisé

Marche → V

Réaliser et enchaîner en symétrie les pas sur 4 x 8tps puis 2x 8tps puis 1 x 8tps puis une seule fois chacun en gardant la symétrie (1x à droite 1x à gauche).

Critères de réussite

Réussir à réaliser l'enchaînement en rythme et sans se tromper 3 fois.

Situation

Anticiper le pas suivant. Regarder le tableau pour faciliter la mémorisation.

Evolution de la situation

Réaliser au moins 3 passages avec le groupe sans support visuel de mémorisation.

9° Notion de séquence miroir

Objectifs : Latéralisation et coordination motrice. Evoluer ensemble sur le tempo. Etre synchronisé.

Conditions

Par groupe de 4 à 6 : retrouver le miroir d'une séquence imposée de 2 x 8tps. Le miroir est la réalisation de l'enchaînement mais en inversant les directions : les pas initialement réalisés à droite devront être réalisés à gauche et inversement.

Ex de séquence imposée :

1-4 : pas croisé à D talon fesse G

5-6 : Tcha tcha G

7-8 : jumping jack

1-4: V à droite

5-6: step pointe à D

7-8 : step touch à D

Laisser 5 à 10mn de recherche par groupe.

Critères de réussite

Réaliser la séquence miroir 3 fois de suite sans erreur individuellement puis 2 fois de suite avec le groupe.

Situation

Enchaîner collectivement la séquence et son miroir sans arrêt.

Rechercher la synchronisation.

Un élève compte tout fort pour l'équipe.

Evolution de la situation

N'utiliser que des pas sautés (HIA)

Utiliser cette séquence miroir de 2x8tps pour passer d'une formation à une autre (exple passer de 2 colonnes à un V, passer d'un L à un cercle...)

10° Création collective d'une routine

Objectifs : Etre capable d'enchaîner des actions motrices et de les complexifier en enlevant toute répétition.

Conditions

Par groupe, créer 2 x 8tps « juste » sans aucune répétition, à l'aide des pas appris.

Les élèves sont parfois désarmés face à cet exercice. Proposition : chaque élève propose un pas qu'il aime bien et que personne n'a encore annoncé.

Ex : Léa annonce tcha tcha → 1-2

Marc annonce pendulum à G → 3

Luc annonce skip à D → 4-5

Jo annonce genou à G → 6

Lucie annonce jumping jack → 7-8

Les élèves doivent se concerter pour voir si tous ces pas peuvent se combiner les uns aux autres et sinon trouver une solution.

Critères de réussite

Compter chaque appui pour avoir une phrase entière de 16tps exactement.

Consignes

Etre ensemble sur le tempo.

Un élève compte tout fort pour le groupe

Evolution de la situation

Enchaîner la création dans les 4 orientations de la salle. (penser à faire le $\frac{1}{4}$ de tour à la fin de chaque 8tps.)

Les programmes

Les nouveaux programmes du collège (BO n°6 du 28 août 2008) propose l'aérobic dans la liste nationale d'apsa. Des fiches ressources sont proposées au niveau 1 et au niveau 2.

L'apsa aérobic a été classé dans la compétence propre « réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique (=CP3 en lycée).

Il est demandé à l'élève de « concevoir, produire et maîtriser une prestation devant un public ou un jury, selon un code ou des règles de scène en osant se montrer et s'assumer ».

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>Liés aux autres rôles : Le chorégraphe : 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>Liés 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 recalibrer en cas d'erreur. <p>Liés 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>Liés 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 chorégraphiques complexes dont une séquence « miroir » de difficulté supérieure. Réaliser des transitions et des liaisons originales et/ou plus complexes. <p>Liés 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>Liés 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.
<p>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.</p>		

CP 3 AEROBIC		
COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :		
<p>-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009. -pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.</p>		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes et composantes d'un échauffement type aérobic. Les principaux pas de base et figures et leur difficulté (selon le code des difficultés choisi ou élaboré par la classe). La structure de la musique (tempo, structure métrique/phrases musicales, le « 1^{er} » temps). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles de la composition d'un enchaînement. Les principales règles liées au spectacle (espace d'évolution, respect des spectateurs, concentration des danseurs...). <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes de sécurité et d'exécution dans l'activité (gestion espace / matériel, tonicité corps, alignement vertébral, amorti sur les réceptions, étirements fin de séance...). La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> L'identification de ses ressources au sein du groupe, en fonction des pas choisis et du tempo de la musique. <p>Sur les autres Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les notions de respect et d'écoute pour permettre la communication dans le groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères d'observation simples pour apprécier une prestation en tant que juge (originalité, synchronisation, mémorisation, concentration). 	<p>Savoir faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser à droite et à gauche une dizaine de pas de base et des difficultés de niveau A : mémoriser (anticipation), exécuter (postures, énergie, amplitude). Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs). Repérer et compter individuellement les temps en suivant le tempo de la musique. Réaliser les pas en synchronisation : avec la musique (repères découpage musicaux, tempo), et avec les membres du groupe. Se repérer dans l'espace lors des changements de blocs ou de formations. Soutenir son effort dans les répétitions (pas, figure, enchaînement). Présenter son enchaînement à un public : concentration, « show », présence. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des choix en fonction des exigences de la composition. Orienter l'enchaînement par rapport au public et exploiter l'espace scénique. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Observer et apprécier une prestation à partir de critères simples (synchronisation, mémorisation, concentration). Repérer les formations. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> S'organiser en répartissant : <ul style="list-style-type: none"> les rôles dans la composition et la réalisation de l'enchaînement. les temps d'échanges, de composition et ceux de la mise en pratique des idées, de répétition. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Conseiller à partir de l'observation réalisée. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Accepter la prise de risque liée aux exigences de la composition. Accepter de se tromper. Persévérer dans l'effort de mémorisation et de répétition. Accepter de se montrer et être concentré. Accepter les retours et observations des spectateurs. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Oser donner son avis. S'investir dans le travail de construction de l'enchaînement du groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre concentré dans son rôle de spectateur pour observer et apprécier. Adopter une attitude bienveillante et ouverte à la diversité. <p>En direction d'autrui Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Oser demander, accepter l'aide de l'autre. Encourager ses partenaires. Prendre en compte les capacités de chacun pour faire les choix de composition. Assumer la responsabilité collective de la prestation (réussites et échecs). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter les autres quelle que soit la qualité de la prestation.

CP 3 AEROBIC

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles complémentaires liées à l'activité et au code choisi (code A et B, variété des pas et des rythmes, amplitude, coordination/dissociation). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes et règles de composition d'un enchaînement. <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Le développement des repères visuels, kinesthésiques et auditifs pour dissocier et complexifier les coordinations. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> L'identification de ses points forts et points faibles dans la réalisation d'un enchaînement. <p>Sur les autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles et modes de communication au sein du groupe pour travailler efficacement (physiques et verbaux). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères d'observation plus approfondis pour apprécier et juger une prestation (synchronisation, dissociation, rythme, espace, tonicité...). 	<p>Savoir-faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 des difficultés de niveau A et B : Mémoriser (anticipation), Exécuter (postures, énergie, amplitude). Coordonner/dissocier les mouvements de bras et de jambes de manière simple (simultanés ou alternatifs, symétriques ou asymétriques). Repérer les temps forts (1^{er}, 5^{ème}) et compter les temps en suivant le tempo de la musique. Réaliser des formations et des changements avec des orientations différentes. Soutenir l'effort, en maintenant attention et précision, lors des répétitions de l'enchaînement. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Varié l'espace corporel (Haut/debout, moyen, bas/au sol). Varié la dynamique de l'enchaînement en jouant sur les temps forts et faibles. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Observer et apprécier la prestation d'un autre groupe à partir de critères variés. Repérer les points forts et les points faibles de la prestation d'un groupe. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter par écrit son enchaînement. Apprécier sa prestation régulièrement au regard des exigences de composition et remédier aux manques. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Donner de nouvelles consignes pour enrichir la proposition. 	<p>En direction de soi</p> <p>Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> S'investir dans le projet collectif. S'engager dans un effort répété et prolongé. Accepter l'erreur et s'adapter à de nouvelles propositions. Assurer le rôle de « leader » et aussi de « suiveur » dans une rotation des rôles <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre constructif dans la formulation d'une critique. <p>En direction d'autrui</p> <p>Réalisation et composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Soutenir et dynamiser ses partenaires (faire ensemble). S'impliquer dans un véritable spectacle. Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer un regard critique constructif.

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).														
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 7mX7m ; 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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis					Degrés d'acquisition du NIVEAU 4									
DIFFICULTE 06/20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	<u>De 0 à 3 point</u> 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					<u>De 3,5 à 4,5 points</u> 3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)				<u>De 5 à 6 points</u> 4 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)					
		Pts Difficulté	6 à 7	8	9	10	11	Pts Difficulté	12	13	14	15	Pts 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	<u>De 0 à 1,5 points</u> - 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. - Formations : présentes (au moins 4) mais peu évolutives, juxtaposées. Mise en espace uniforme. - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont simples et / ou répétées à l'identique. Eléments juxtaposés.					<u>De 1,5 à 2,5 points</u> - 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. - Formations : présentes (au moins 6). Se développent dans un espace varié et plus important. - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.				<u>De 2,5 à 3 points</u> - Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. - 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 complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.					
		<u>De 0 à 1 point</u> 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.					<u>De 1 à 2 points</u> Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.				<u>3 points</u> Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.					
		<u>De 0 à 2,5 points</u> 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.					<u>De 3 à 4 points</u> 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.				<u>De 4 à 5 points</u> Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme.					
REALISATION Note individuelle 08/20	Synchronisation	<u>De 0 à 1 point</u> Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.					<u>De 1 à 2 points</u> Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.				<u>De 2 à 3 points</u> Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.					
	Exécution															
JUGE Note individuelle 03/20	Positionnement d'un niveau de prestation															

AEROBIC		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCE ATTENDUE		Présenter une routine en groupe de 4 à 5 élèves. Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7mX7m . Vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être autorisés.											
NIVEAU 5 : Composer et proposer un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.		Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 2, 3, ou 4 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Toute famille manquante entraîne une pénalité de -1 pt sur la note. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition (1) devant un groupe de juges (de préférence choisis). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le groupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer.											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5											
DIFFICULTE 06 / 20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	De 1 à 3 points			De 3,5 à 4,5 points			De 5 à 6 points					
		Pts Difficultés	16	17	18	Pts Difficultés	19	20	21	Pts Difficultés	22	23	24
		NOTE	1	2	3	NOTE	3,5	4	4,5	NOTE	5	5,5	6
COMPOSITION Note collective 03/20	Pas de base et mouvements de bras Formations et orientations Relations au temps et à la musique Transitions et liaisons	De 0 à 1 point			De 1,5 à 2 points			De 2 à 3 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. - Formations et relation au temps : présentes (au moins 6). Elles révèlent une utilisation de l'intégralité de l'espace de travail. Les gymnastes sont essentiellement à l'unisson (même pas, même temps, même formation, même orientation). - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.			- Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. Evolutions plus circulaires. - Formations et relation au temps: avec un nombre supérieur à 6, et l'apparition de sous-groupe (dans les orientations), 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 complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.			- Les mouvements de bras sont associés en recherchant les dissociations avec les pas en différenciant le trajet ou du rythme (contre-temps, dédoublement du temps) entre le haut et le bas du corps. - Formations et relation au temps: La variation des sous-groupes dans le nombre et l'espace, apportent une plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement (privilégie les formations et trajets circulaires ou en diagonale) et permettent un vrai dialogue avec la musique (jeu de contrastes, d'arrêts, d'accents). - Transitions : complexes et originales elles rendent les changements de groupes fluides et quasi invisibles (effet de surprise).					
REALISATION Note individuelle 07 /20	Synchronisation	De 0 à 1 point			De 1 à 2 points			2,5 à 3 points					
	Exécution	De 0 à 2 points			De 2 à 3 points			De 3 à 4 points					
JUGE Note individuelle 04 / 20	Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	De 0 à 2 points			De 2 à 3,5 points			De 3,5 à 4 points					
		Identifie les éléments, les pas de base et les formations de façon partielle. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil manque de pertinence pour permettre un véritable enrichissement.			Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil est pertinent mais ne porte que sur la réalisation ou la composition.			Observation et conseils complets et pertinents pour l'enrichissement de la prestation du groupe.					

(1) Les élèves présentent leur production. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront la modifier en tenant compte des indications fournies par les élèves-juges.

DIPLOME NATIONAL DU BREVET : AEROBIC

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>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.</p>	<p>Un groupe de 3 à 4 gymnastes élabore et formalise sur une fiche une routine collective d'une durée comprise entre 1 minute et 1,30 minutes et la présente devant des juges dans un espace scénique défini. Chaque groupe dispose de deux essais. La seconde prestation prend en compte les observations des juges. La cotation des éléments s'appuie sur un code construit au cours des cycles d'apprentissages (3 niveaux A, B, C).</p>

Points	Eléments à évaluer Indicateurs de compétence	0	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence			20
8	<p>Qualité de l'enchaînement : conception et présentation <i>Cotation L'enchaînement se verra appliquer un coefficient correspondant au niveau de difficulté le plus fréquemment observé : C : 0,8 / B : 0,9 / A : 1</i></p>	<p style="text-align: center;">La routine est simple Composition caractérisée par un certain nombre de ruptures. Les coordinations entre les partenaires restent aléatoires. 0 - 4</p>	<p style="text-align: center;">La routine est construite Les positions complètes comportant des éléments simples et des pas de base variés. La prestation permet d'identifier plus de trois formations. 4,5 - 6</p>	<p style="text-align: center;">La routine est riche et originale Espace investi par des choix de formations variées et des évolutions bien choisies. Composition précise, qui tient compte de la musique, de l'espace et des spectateurs. 6,5 - 8</p>		
8	Qualité d'exécution	<p style="text-align: center;">Le gymnaste récite sa routine L'élève est souvent décalé par rapport au groupe et à la musique. Mouvements relâchés de faible amplitude. Difficultés B ou C partiellement maîtrisées. 0 - 4</p>	<p style="text-align: center;">Le gymnaste est en phase avec le groupe Exécution globalement fluide et synchronisée avec les partenaires. Evolutions sur des pas marchés et des pas de base. Maîtrise des difficultés C, B parfois A. 4,5 - 6</p>	<p style="text-align: center;">Le gymnaste exécute une routine dynamique Précision, amplitude en lien avec le support musical. Pas de base réalisés et associés à des mouvements de bras. Le niveau A est maîtrisé. 6,5 - 8</p>		
4	Efficacité dans le rôle de juge	<p style="text-align: center;">Le jugement est partiel Le jugement est imprécis. L'argumentaire est peu exploitable. 0 - 1,5</p>	<p style="text-align: center;">Le jugement est argumenté Le jugement s'effectue sur les points essentiels de la prestation. L'argumentaire est recevable et sert la seconde prestation. 2 - 3</p>	<p style="text-align: center;">Le jugement est pertinent Le jugement identifie des indicateurs différenciés et variés. L'argumentaire sert l'efficacité des prestations. 3,5 - 4</p>		

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items
Compétence 1 : Adapter sa prise de parole à la situation de communication	L'élève communique de manière adaptée lors des temps de création et de jugement.
Compétence 5 : Etre sensible aux enjeux esthétiques et humains d'une œuvre artistique	L'élève respecte et apprécie toute prestation.
Compétence 6 : Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences	
Compétence 7 : S'intégrer et coopérer dans un projet collectif Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions	L'élève s'implique au sein du groupe dans les trois rôles.

Propositions d'évaluation :

Critères d'évaluation

Performance (Note Collective) :

- Les Difficultés - Originalité et/ou Complexité de la Chorégraphie - Originalité et/ou complexité de l'entrée et du Final - Exploitation de l'Espace Scénique - Nombre de Formations - Exploitation du thème - Complexité des Bras et/ou des jambes - Respect de l'Enchaînement imposé - Enthousiasme /Show/Présence - Nombre de Pas de base intégrer dans la chorégraphie

- Possibilité de mettre un Bonus Nombre : Une Equipe composée de X+1 , X+2, X+3, ...L'équipe reçoit un bonus en point supplémentaire
- Possibilité de mettre un Bonus Tempo : Exécution sur un Tempo N°1 à 120Bpm ou sur un Tempo N° 2 à 130Bpm ou sur un Tempo N°3 à 140Bpm ; L'équipe reçoit un bonus en point supplémentaire en fonction de son choix de Tempo

· **Exécution Motrice (Note Individuelle) :** Synchronisation - Technique /Difficultés - Mémorisation - Aisance

Exemple d'Evaluation

Eléments à Evaluer		Faible	Moyen - Satisfaisant	Bon -Excellent
PERFORMANCE	Eléments de difficultés	(voir grille des difficultés UNSS Aérobie)		
	Exploitation du thème	Inexistante – Faible	Correcte	Bonne
	Originalité de la Chorégraphie (impact sur le spectateur)	Peu d'originalité Pas de prise en compte des spectateurs	Satisfaisant	Captivant Effet de surprise
	Originalité et complexité de l'entrée et du Final	Simple – Facile Et/ou final non tenu	Moyenne	Entrée et final complexes et/ou originales
	Exploitation de l'espace scénique	Très peu de directions et/ou niveaux et/ou orientations Espace scénique non ou peu exploité	Quelques directions et/ou niveaux et/ou orientations	Toutes les directions, niveaux et orientations
	Formations (x = Nbre de formations)	x formations visibles	X formations visibles	x formations visibles
EXECUTION MOTRICE	Complexité de l'enchaînement (complexité des mouvements de bras et/ou des jambes)	Facile –Simple	Moyen	Complexe
	Fautes de Synchronisation	Trop de fautes	Quelques fautes	Aucune faute
	Fautes Techniques	Trop de fautes	Quelques fautes	Aucune faute
	Fautes de Mémorisation	Trop de fautes	Quelques fautes	Aucune faute
	Présence – Aisance	Aucune – Faible	Correcte	Dynamisme – Intensité – Regard – Présence – Aisance

L'EVALUATION en 3^{ème} (Proposition = support pour l'évaluation, à moduler par niveau de classe)

<u>Compétences attendues</u> Créer, réaliser et apprécier un enchaînement collectif en utilisant des pas de base combinés, coordonnés à des mouvements de bras, simples et/ou complexes dans l'espace défini. Intégrer 4 éléments de difficulté (1 par famille) issus de la grille de référence en adéquation avec les ressources du groupe.		<u>Principes d'élaboration de l'épreuve</u> Construire et réaliser un enchaînement collectif		- Espace : au moins 2 formations - Eléments de difficulté : 4 difficultés = 1 dans chaque famille du code UNSS en vigueur - Au moins 1 séquence imposée : ou 2X8 en miroir ou 2X8 en aérobic (cf. annexes)	
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
<u>Exécution collective</u> / 5 pts	Composition de l'enchaînement / 2pts →complexité des bras	Quelques mouvements de bras dispersés dans l'enchaînement.	Mouvements de bras plutôt simples et symétriques.	Mouvements de bras simples et/ou complexes, en symétrie ou asymétrie.	
	Formations / 2 pts	Maintien de 2 formations sur la totalité de la routine.	Mise en place de 3 à 4 formations différentes.	Mise en place d'au moins 5 formations différentes.	
	Porter ou photo finale / 1pt	Porter ou photo finale non réalisé, ou en retard.	Porter ou photo finale simple et bien réalisé.	Porter ou photo finale bien réalisé, complexe et original.	
<u>Réalisation individuelle</u> / 6 pts	Dynamisme corporel, show / 1pt	Des essoufflements et de la fatigue. L'élève regarde ses pieds, rigole ou n'est pas concentré.	Bonne réalisation de l'enchaînement, mais l'élève ne manifeste pas d'enthousiasme.	Bonne réalisation de l'enchaînement, l'élève est énergique, enthousiaste et recherche le regard du spectateur ou du jury.	
	Réalisation des difficultés / 2pts	Non respect des exigences minimales de réalisation de la difficulté.	Les placements corporels sont aléatoires et les éléments de difficulté ne révèlent pas une exécution correcte.	Exécution correcte des éléments de difficultés	
	Synchronisation / 3 pts	N'est synchronisé, par rapport au <u>groupe</u> , que sur quelques phrases musicales. Décalages fréquents par rapport à la <u>musique</u> : l'élève n'est pas sur le tempo. L'élève s'arrête, regarde ses partenaires, la routine n'est pas maîtrisée.	Synchronisé par rapport au <u>groupe</u> sur la moitié de l'enchaînement. Quelques décalages : l'élève est irrégulier sur le <u>tempo</u> .	Synchronisé par rapport au <u>groupe</u> sur toute la routine, sauf à 1 ou 2 reprises. L'élève est sur le <u>tempo</u> sur la totalité de la routine.	
<u>Performance</u> / 4pts	Difficultés / 4 pts (maxi 3C+1D)	Valeur A = 0.30 pts / Valeur B = 0.50 pts / Valeur C = 0.9 pts / Valeur D = 1.30 pts Le non respect des exigences techniques minimales entraîne la suppression de la difficulté.			
<u>Progrès (Investissement)</u> / 5 pts	Exemples Articulation exigences / ressources du groupe → Echauffement, jugement, connaissance de l'activité....	Le projet ne répond pas aux exigences de composition même si celui-ci montre une bonne gestion des ressources de chacun OU Le projet répond aux exigences minimales de composition mais n'est pas adapté aux ressources des élèves.	Le projet associe les exigences de composition aux ressources de chaque élève qui constitue le groupe	Le projet est <u>original et créatif</u> , et associe les exigences de composition aux ressources de chaque élève qui constitue le groupe.	

EVALUATION CYCLE NIVEAU 1

Aérobic Niveau 1	Performance collective (6pts)						Maîtrise individuel (9pts)				Connaissances (5pts)			Total /20
Nom des élèves	Musique	Bras	Difficulté	Formation	Niveau Enchaînement	Final	Synchro	Technique	Mémo	Présence Dynamisme	Echauffement	Chorégraphe : gestion espace	Observateur :	
	Lente 0,5 Rapide 1	Aucun 0 Quelques 1	Facile 0,5 Moyen 1	2 : 0,5 + de 2 : 1	Facile 0,5 Difficile 1	Facile 0,5 Difficile 1	Trop 0,5 Quelques 1,5 Aucune 3	Trop 0,5 Quelques 1 Aucune 2	Trop 0,5 Quelques 1 Aucune 2	Faible 0,5 Correcte 1 Intense 2	Partiel 1 Complet 2	Partielle 1 Totale 2	Sait apprécier avec des critères simples	

Enchaînement de 2 blocs imposés (avec ou sans bras au choix) + création d'1 bloc. Minimum 2 difficultés et minimum 2 formations différentes. Un porté final

Bac Pro Aérobic CP3 Exemple de fiche

COMPETENCES ATTENDUES CP3		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE : GYMNASTIQUE AEROBIQUE BAC PRO								
NIVEAU 4 Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique aérobic		Concevoir, réaliser et apprécier un enchaînement aérobic, en utilisant des pas de bases simples et complexes associés à des mouvements de bras. Présenter cet enchaînement collectif (4 à 6 élèves) regroupant les exigences suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • durée 1' répétée deux fois (1' = 16 fois 8 tps) sur une musique de 130 à 140BPM • minimum 4 formations • au moins 1 difficulté de type C dans les 4 familles de difficultés (nouveau code UNSS)= 4x8tps • 2 séquences libres : 2x16 tps au début seront réalisés en miroir avec bras, et 16 tps à la fin pour réaliser un porté ou une pyramide 								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 : en cours d'acquisition		DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 : acquis						
12/20	EXECUTION INDIVIDUELLE	0	à	6	6,5	à	12			
		<ul style="list-style-type: none"> • tonicité épisodique, des efforts de rigueur • juste mais dynamisme irrégulier sur le tempo • synchronisation encore aléatoire • correctement placé dans les ¾ des formations 		<ul style="list-style-type: none"> • exécution correcte des difficultés • appui précis et dynamique sur le tempo • synchronisation continue • l'enchaînement est conçu et réalisé pour un public • placé dans toutes les formations 						
06/20	COMPOSITION	0	à	2	2.5	à	4	4.5	à	6
		<ul style="list-style-type: none"> • projet écrit incomplet et/ou imprécis • les exigences ne sont pas respectées • la réalisation ne correspond pas au projet écrit 		<ul style="list-style-type: none"> • projet écrit dans le cadre référencé avec respect des exigences • le projet écrit ne prend pas en compte le niveau des élèves (mauvais choix de BPM ou de pas) et formations) 		<ul style="list-style-type: none"> • écriture claire et précise dans le cadre référencé (pas sur chaque temps) • le projet est en complète adéquation avec le niveau des élèves 				
02/20	APPRECIATION / EVALUATION DU SPECTATEUR	0	à	0.9	1	à	2			
		<ul style="list-style-type: none"> • Appréciation peu argumentée, non justifiée 		<ul style="list-style-type: none"> • Appréciation partiellement ou totalement justifiée par une terminologie adaptée 						

AEROBIC (CAP-BEP) entrée en vigueur : session 2011 (CP3)

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.</p>		<p>Présenter une chorégraphie collective (de 4 à 6 élèves maximum) en faisant apparaître les exigences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effort de 130 BPM à 140 BPM d'une durée de 2' à 2'30 • (1 musique proposée) • Entrée et sortie marquées, utilisation de pas de base (cf. référence UNSS) • Choisir au moins 3 éléments sur 4 des familles (cf. référence UNSS) • Une séquence miroir. • Surface d'exécution : 10 m sur 10m • 1 passage devant un public. 		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION 0 à 9	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE 10 à 20	
10/20	<p>Exécution individuelle Production</p> <p>Dynamisme Vélocité Alignement segmentaire et gainage Amplitude Synchronisation par rapport à la musique</p>	<p>Nombreux gestes parasites Décalage important avec le rythme Pas de mouvements de bras Arrêts nombreux, oublis</p>	<p>Des gestes parasites fréquents Quelques décalages avec le rythme Déséquilibres Peu de mouvements de bras ou mal coordonnés Hésitations ou arrêt dans le mouvement</p>	<p>Gainage Appuis précis, alignés Mouvements de bras simples Vitesse d'exécution en harmonie avec le support musical</p>
7/20	<p>Conception</p> <p>Difficultés dans les familles Respect des exigences Utilisation de l'espace Utilisation des éléments de composition scénique : orientation, position, type de formation</p>	<p>Difficultés : Entre 0,1 et 0,2</p> <p>Des éléments manquants Utilisation restreinte de l'espace disponible</p>	<p>Difficultés : Entre 0,2 et 0,3</p> <p>Respect des exigences Utilisation uniforme de l'espace</p>	<p>Difficultés : Entre 0,3 et 0,4</p> <p>Changements d'orientation, de formations différentes et de positions</p>
3/20	<p>Structure temporelle</p> <p>Construction de la chorégraphie par phrases de 8 temps</p>	<p>Projet brouillon et pas de base non relatifs au référentiel. Phrase non découpée.</p>	<p>Projet imprécis. Certaines phrases ne sont pas détaillées ou erreurs de découpage.</p>	<p>Projet clair et précis. Découpage exact de pas.</p>

Commentaire : dans la mesure du possible, les groupes sont constitués de manière homogène

Remarque : La compétence de niveau 3 ne correspond pas entièrement à l'aérobic mais à une chorégraphie mêlant danse et gym sans exigence de pas référencés.

Exemple Fiche Evaluation Bac Aérobie (Chorégraphie Collective)

Eléments à évaluer		Niveau 1 Non Atteint Exécution collective d'une chorégraphie de niveau 1 qui ne respecte pas le contrat de base	Niveau 1 Exécution collective d'une chorégraphie de pas de base et de figures de l'aérobie	Niveau 2 Conception, construction et réalisation collective d'une chorégraphie aérobie. Passage du rôle de gymnaste à celui de chorégraphe et de juge	NOTE FINALE					
Exécution Collective / 10pts	Eléments de difficultés /2pts	(voir grille des difficultés UNSS Aérobie)								
	Originalité et Show (Entrée – Final – Chorégraphie) 2pts	Manque de dynamisme – regard vide Figures simples (0-0.5pt)	Enthousiasme – Dynamisme – Regard vers les spectateurs (1-1.5pts)	Présence – Originalité – Complexité (2pts)						
	Formations / 4pts	2 formations visibles (0-1.5pt)	3 – 4 formations visibles (2-2.5pts)	5 formations visibles et + (3 -4 pts)						
	Complexité de l'enchaînement / 2pts	Facile – Simple(0-0.5pt)	Moyenne (1-1.5pts)	Complexe(2pts)						
Evaluation Individuelle / 7pts	Fautes de Synchronisation/ 2pts	Trop de fautes (0-0.5pt)	Quelques fautes (1-1.5pts)	Aucune faute(2pts)						
	Fautes Techniques / 2pts	Trop de fautes (0-0.5pt)	Quelques fautes (1-1.5pts)	Aucune faute(2pts)						
	Fautes de Mémorisation/ 1pt	Trop de fautes (0-0.25pt)	Quelques fautes (0.5pt)	Aucune faute(1pt)						
	Complexité entrée et Final / 2pts	Facile – Simple(0-0.5pt)	Moyenne (1-1.5pts)	Complexe(2pts)						
Appréciation / 3pts	Projet Chorégraphique (Choix des difficultés – Thème – Ecriture du projet) / 3pts	Projet minimal (0-1pt)	Projet construit et travaillé (1.5-2pts)	Projet original (2.5-3pts)						

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE																								
NIVEAU 3 Composer et réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issues de la pratique aérobic. Les élèves spectateurs jugent la qualité de la prestation.		Un groupe de 3 à 4 élèves élabore et formalise sur une fiche une routine collective d'une durée comprise entre 1' minute et 1'30 minutes et la présente devant des juges élèves dans un espace scénique défini. Chaque groupe dispose de deux essais. Vitesse de la musique 130 à 140 BPM. Des exigences : Réaliser 1 élément dans chacune des 3 familles (Force dynamique (FD), force statique (FS) et saut (S)) de valeur 1 ou 2, référées au code scolaire; 4 formations attendues ; 1 séquence miroir imposée de 2 fois 2 fois 8 temps (soit 4x8 temps au total) avec des bras symétriques et sur chaque temps ; 1 seconde séquence imposée de 2 fois 8 temps comprenant des bras asymétriques.																								
POINTS À AFFECTER	ELEMENTS À EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION	COMPETENCE DU NIVEAU 3 ACQUISE																							
		DE 0 A 9 POINTS	DE 10 A 14 POINTS	DE 15 A 20 POINTS																						
DIFFICULTE 6/20	Somme des points cumulés avec les 3 difficultés choisies en lien avec les exigences techniques minimales du code scolaire : Pour rappel : FD : épaules à 10 cm du sol FS : maintien 2 secondes S : forme de corps respectée	De 1 à 2 points Seulement 1 famille d'élément validée.	De 2,5 à 3,5 points 2 familles d'éléments validées.		De 4 à 6 points 3 familles d'éléments validées.																					
		<table border="1"> <tr><td>Pts Difficultés</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>Note</td><td>1</td><td>2</td></tr> </table>	Pts Difficultés	1	2	Note	1	2	<table border="1"> <tr><td>Pts Difficultés</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>Note</td><td>2,5</td><td>3</td><td>3,5</td></tr> </table>	Pts Difficultés	2	3	4	Note	2,5	3	3,5	<table border="1"> <tr><td>Pts Difficultés</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>Note</td><td>4</td><td>5</td><td>5,5</td><td>6</td></tr> </table>	Pts Difficultés	3	4	5	6	Note	4	5
Pts Difficultés	1	2																								
Note	1	2																								
Pts Difficultés	2	3	4																							
Note	2,5	3	3,5																							
Pts Difficultés	3	4	5	6																						
Note	4	5	5,5	6																						
COMPOSITION Note collective 3/20	Pas de base et mouvements de bras Formations	De 0 à 2 points Coordination bras/jambe très simple, peu variée. Formations : 1 ou 2 validées.	De 1,5 à 2,5 points Coordination bras/jambe originale. Formations : 3 formations validées.		De 2 à 3 points Coordination bras/jambe variée, complexe et soutenue. Formations : 4 formations validées.																					
REALISATION Note individuelle 8/20	Synchronisation	De 0 à 1 point Elève trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire.	De 1,5 à 2 points Elève décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.		De 2,5 à 3 points Elève participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et aux juges.																					
	Exécution	De 0 à 2,5 points Prestation « brouillonne ». Pas de base techniquement mal réalisés, graves fautes d'alignement, pas ou peu d'amplitude et d'intensité.	De 3 à 3,5 points Prestation « correcte » Pas de base techniquement bien réalisés avec quelques relâchements dans l'alignement.		De 4 à 5 points Prestation « tonique » Pas de base techniquement bien réalisés avec alignement dynamique.																					
JUGE Note individuelle 3/20	Efficacité dans le rôle de juge (formations, synchronisation, réalisation technique des éléments de difficultés)	De 0 à 1,5 point Le jugement est erroné. Le juge n'apprécie pas les critères dont il a la charge ou se laisse guider par l'affectif	De 1,5 à 2,5 points Le jugement est imprécis. Le juge est attentif et sensible à un critère dont il a la charge mais il existe parfois des écarts avec l'appréciation du professeur.		De 2,5 à 3 points Le jugement est pertinent. Le juge est attentif et efficace. Il juge avec justesse les deux critères dont il a la charge.																					

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE																										
NIVEAU 4 Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures complexes spécifiques de la pratique aérobic. Les élèves spectateurs jugent la qualité de la prestation.		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 7 m x 7 m, vitesse de la musique de 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être proposés. Des exigences : réaliser 2 éléments dans chacune des 3 familles (Force dynamique (FD), force statique (FS) et saut (S)) de valeur 1, 2 ou 3, référées au code scolaire, 6 formations attendues, 1 séquence miroir imposée de 2 fois 2 fois 8 temps (soit 4x8 temps au total) avec des bras asymétriques. Chaque élève juge la prestation d'un autre groupe.																										
POINTS À AFFECTER	ELEMENTS À EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION	COMPETENCE DU NIVEAU 4 ACQUISE																									
		DE 0 A 9 POINTS	DE 10 A 14 POINTS	DE 15 A 20 POINTS																								
DIFFICULTE 6/20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les exigences techniques minimales du code scolaire: Pour rappel : FD : épaules à 10 cm du sol FS : maintien 2 secondes S : forme de corps respectée	De 0 à 3 points 3 familles d'éléments validées. (sinon -1pt de pénalité par famille manquante)	De 3,5 à 4,5 points 3 familles d'éléments validées. (sinon -1pt de pénalité par famille manquante)		De 5 à 6 points 3 familles d'éléments validées. (sinon -1pt de pénalité par famille manquante)																							
		<table border="1"> <tr><td>Pts Difficultés</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>Note</td><td>0,5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> </table>	Pts Difficultés	3	4	5	6	Note	0,5	1	2	3	<table border="1"> <tr><td>Pts Difficultés</td><td>7-8</td><td>9-10</td><td>11-12</td></tr> <tr><td>Note</td><td>3,5</td><td>4</td><td>4,5</td></tr> </table>	Pts Difficultés	7-8	9-10	11-12	Note	3,5	4	4,5	<table border="1"> <tr><td>Pts Difficultés</td><td>13-14</td><td>15-16</td><td>17-18</td></tr> <tr><td>Note</td><td>5</td><td>5,5</td><td>6</td></tr> </table>	Pts Difficultés	13-14	15-16	17-18	Note	5
Pts Difficultés	3	4	5	6																								
Note	0,5	1	2	3																								
Pts Difficultés	7-8	9-10	11-12																									
Note	3,5	4	4,5																									
Pts Difficultés	13-14	15-16	17-18																									
Note	5	5,5	6																									
COMPOSITION Note collective 3/20	Pas de base et mouvements de bras Formations	De 0 à 1,5 points Coordination bras/jambe simple (bras absents ou symétriques) Tous les pas de base ne sont pas utilisés. Les enchaînements de pas sont simples et/ou répétitifs. Formations : 2 ou 3 formations validées.	De 1,5 à 2 points Coordination bras/jambe originale avec des bras asymétriques. Tous les pas de base sont utilisés mais sont juxtaposés les uns aux autres. Formations : 4 à 5 formations validées.		De 2 à 3 points Coordination bras/jambe variée, complexe et soutenue. Les pas de base sont combinés les uns aux autres. Formations : 6 formations validées.																							
REALISATION Note individuelle 8/20	Synchronisation	De 0 à 1 point Elève trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire.	De 1 à 2 points Elève décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.		De 2 à 3 points Elève participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et aux juges.																							
	Exécution	De 0 à 2,5 points Prestation « brouillonne ». Pas de base techniquement mal réalisés, graves fautes d'alignement, pas ou peu d'amplitude et d'intensité.	De 3 à 3,5 points Prestation « correcte » Pas de base techniquement bien réalisés avec quelques relâchements dans l'alignement, l'amplitude est convenable.		De 4 à 5 points Prestation « tonique » Pas de base techniquement bien réalisés avec alignement dynamique et amplitude satisfaisante.																							
JUGE Note individuelle 3/20	Efficacité dans le rôle de juge (formations, synchronisation, réalisation technique des éléments de difficultés et des pas de base)	De 0 à 1 point Le juge n'est efficace et juste que sur 1 seul critère de notation.	De 1 à 2 points Le juge est efficace et juste sur 2 critères de notation.		De 2 à 3 points Le juge apprécie avec justesse au moins 3 critères de notation																							

Proposition d'échauffement :

ECHAUFFEMENTS

Niveau 1

Bloc 1	Marche 4 temps en avant	2fois
	Marche 4 temps en arrière	1x8 temps
	Step touch (2 à droite et 2 à gauche alternativement)	1x8 temps
	Double step touch (1 aller-retour)	1x8 temps
Bloc 2	Pas chassé (1 aller-retour)	1x8 temps
	Grapevine (1 aller-retour)	1x8 temps
	Grapevine dynamique	1x8 temps
	V step (1x4 temps)	1x8 temps
	A step (1x4 temps)	

Niveau 2

Bloc 1	Marche sur place	1x8 temps
	Marche D en avant	1x8 temps
	Marche D en arrière	
	Grapevine D + 3 Talons G	1x8 temps
	Pas chassé G + Vstep G	1X4 temps + 1x4 temps
Bloc 2	Marche en reculant G vers l'arrière	1x8 temps
	Marche en avançant G vers l'avant	
	Grapevine G + 3 talons	1x8 temps
	Pas chassé D + Vstep D	1X4 temps + 1x4 temps
	Chorégraphie de pas de base	1x8 temps

Niveau 3

Bloc 1	Marche D en diagonale avant + Knee up G	1x8 temps
	Marche G en diagonale arrière + Knee up D	
	Slide D (1x2 temps)	1x8 temps
	Mambo D (1x4 temps)	
	Brush D (1x2 temps)	
	Marche G en diagonale avant + Knee up D	1x8 temps
	Marche D en diagonale arrière + knee up G	
	Slide G (1x2 temps)	1x8 temps
	Mambo G (1x4 temps)	
	Brush G (1x2 temps)	
Bloc 2	Grapevine D + 3 Talons en tournant	1x8 temps
	Voyage + V step G	1x8 temps
	Grapevine G + 3 talons en tournant	1x8 temps
	Voyage + Vstep D	1x8 temps

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

Proposition de thèmes de travail : ° Les difficultés (+ gainage, souplesse, équilibre, alignement, renforcement musculaire...), °la synchronisation, °la création, ° Les formes corporelles (bras, pas de base...), °Les portes, °Le rythme/tempo/vitesse, °l'espace (niveaux, direction, orientation, formation, distance entre partenaire...), °la mémorisation, °l'originalité...

COLLEGE

- Exemple de proposition de traitement didactique de l'Aérobic au Collège – Connaissances, Compétences et Indicateurs de fin d'étape dans l'Article de Dimeglio (S) et Fabre (A). – Aérobic – Accompagnement des programmes Collège. Revue EPS, N° 298, 2002, pp21-26.
- Exemple de Cycle d'Aérobic
(répartition des séances dans le temps)

1 ^{ère} Séance	2 ^{ème} Séance	3 ^{ème} Séance	4 ^{ème} Séance	5 ^{ème} Séance	6 ^{ème} Séance	7 ^{ème} Séance	8 ^{ème} Séance	9 ^{ème} Séance	10 ^{ème} Séance
Evaluation Diagnostique Entrée dans l'activité	Entraînement Résolution de problèmes				Evaluation formative	Entraînement Résolution de problèmes			Evaluation finale, certificative
-Présentation de l'Activité (Oral , Démonstration, Vidéo possible) - Apprentissage et Présentation par groupe d'un enchaînement imposé devant les autres	-Apprentissage et mémorisation de pas de base -Travail sur le Temps (Rythme) -Créer et présenter devant les autres, une chorégraphie synchrone par groupe comprenant un enchaînement imposé et un enchaînement libre	-Apprentissage et mémorisation de pas de base -Travail sur le Temps (Rythme) et la synchronisation (temps) -Créer et présenter devant les autres, une chorégraphie synchrone par groupe comprenant un enchaînement imposé et un enchaînement libre	-Apprentissage et maîtrise de plusieurs difficultés -Travail sur le Temps (Rythme) et la synchronisation (temps) -Créer et présenter devant les autres, une chorégraphie synchrone par groupe comprenant un enchaînement imposé et un enchaînement libre intégrant les difficultés choisies	-Travail sur les difficultés -Travail sur l'Espace (Formations) -Créer et présenter devant les autres, une chorégraphie synchrone par groupe comprenant un enchaînement imposé et un enchaînement libre intégrant les difficultés choisies et des formations	-Créer et présenter une chorégraphie en fonction des critères finaux en vue d'être évaluée -bilans	-Travail sur les difficultés -Travail sur l'Espace (Formations) -Créer et présenter devant les autres, une chorégraphie synchrone par groupe comprenant un enchaînement imposé et un enchaînement libre intégrant les difficultés choisies et des formations	-Travail sur l'entrée et le Final (Tableau, Acrosport...) -Créer et présenter devant les autres, une chorégraphie synchrone par groupe comprenant un enchaînement imposé et un enchaînement libre intégrant les difficultés choisies, des formations, une entrée et un final	-Répétition et mise au point de la chorégraphie / critères demandés - présenter la chorégraphie devant les autres	-Créer et présenter devant les autres , une chorégraphie répondant à tous les critères demandés

L'AEROBIC EN UNSS

AEROBIC EQUIPE ETABLISSEMENT COLLEGE ET LYCEE

REGLEMENTATION GENERALE 2012 – 2016

La Gymnastique Aérobic en Catégorie Etablissement groupes et trios consiste en la réalisation d'une routine composée des pas de base de l'aérobic traditionnelle associés à des éléments de difficulté issus de la grille de difficulté établissement ; le tout exécuté de façon synchronisée sur une musique gaie et dynamique incluant ou non un changement de style.

Références : Possibilité de se procurer les enchaînements imposés de la FFG comme support de construction des chorégraphies (catégorie challenge BMC) à commander à France Promo Gym, 260 Rue Boucher de la Rupelle – GRESY SUR AIX – BP 70 6 73103 AIX LES BAINS Tel : 04/79/34/86/61) ou www.francepromogym.com

SYSTEME DE COMPETITION	<p>Les équipes réalisent 2 passages + la finale si l'équipe est qualifiée. L'addition des 2 notes donne accès à la finale. Qualification en finale en fonction du nombre d'équipes :</p> <ul style="list-style-type: none">- 24 à 30 : 7- 18 à 23 : 6- 12 à 17 : 5- 4 à 11 : 3- 3 et moins : pas de finale, classement à l'issue des 2 passages <p>Un nouveau tirage au sort déterminera l'ordre de passage des équipes pour la finale La moyenne des 2 passages additionnée à la finale déterminera le classement final.</p> <p>En cas d'égalité, quelle que soit la place, le rang sera déterminé en fonction des notes obtenues selon l'ordre suivant :</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ La note finale du JAT (note de difficulté ainsi que les déductions)⇒ La note finale du JAA (bonus artistique ainsi que les déductions) <p>Si l'égalité persiste, les équipes seront classées à leur place d'ex aequo.</p>
-----------------------------------	---

	COLLEGE	LYCEE
COMPOSITION DES EQUIPES	Equipe mixte ou non de 5 à 8 compétiteurs + 1 Jeune officiel (Niveau académique pour le Championnat de France).	Equipe mixte ou non de 4 à 6 compétiteurs + 1 Jeune officiel (Niveau académique pour le Championnat de France).
	Une équipe incomplète n'est pas prise en compte dans le classement final Important : Principe de liberté de composition d'équipes sur tous les passages (être à 5 au 1 ^{er} passage, changer un gymnaste au 2 ^{ème} par exemple)	

	COLLEGE	LYCEE
COMPOSITION ARTISTIQUE ET CHOREGRAPHIQUE	⇒ Départ sur le praticable ⇒ 2X8 temps libres où les athlètes peuvent réaliser une chorégraphie différente les uns des autres (exemple : pas de base différents, certains au sol, d'autres debout etc...) avant le début de la chorégraphie collective. ⇒ Chorégraphie libre composée de 7 pas de base ⇒ Des changements de formation, d'orientation et de direction. ⇒ Possibilité d'introduire un changement de style (il est conseillé de ne pas utiliser plus de 4X8 temps en dessous de 140 BPM au risque de perdre la spécificité aérobic) ⇒ Possibilité d'intégrer des effets de scène (cascade, canon...) sans que cela nuise pour autant à la qualité « aérobic » de la chorégraphie (mouvement d'ensemble, pas de base, difficultés...) ⇒ Possibilité d'intégrer des éléments gymniques maîtrisés passant ou non par la verticale renversée non maintenue et sans cambrure excessive. ⇒ 2 porters maximum à placer indifféremment au début, pendant ou à la fin de la routine (pas de porter installé avant le début de la musique). ⇒ 1 interaction obligatoire avec contact en un seul groupe ou sous groupe de la majorité des compétiteurs en même temps (toujours garder un contact avec le sol). ⇒ Possibilité de reprendre la chorégraphie de l'imposé (challenge aérobic BMC) dans son intégralité uniquement en catégorie collège (possibilité d'en changer les difficultés, la musique et les formations)	
	⇒ 6 difficultés choisies parmi les 4 familles (1 minimum et 2 maximum par famille) ; de valeur 1 - 2 - 3 exclusivement (difficultés de valeur 4 interdites)	⇒ 8 difficultés choisies parmi les 4 familles (2 par famille obligatoire) ; de valeur 1 - 2 - 3 - 4 exclusivement

AIRE DE COMPETITION	Surface lisse de 10 m / 10 m matérialisée par une bande de couleur qui fait partie intégrante de la surface de compétition. Départ sur praticable obligatoire.
--------------------------------	--

LE JUGE ELEVE	<p>Pour les championnats de France, l'engagement d'un jeune officiel de niveau académique par équipe qualifiée est obligatoire. Il peut faire partie du même établissement (ou cité scolaire) que l'équipe engagée, ou peut être membre d'une autre association sportive scolaire de l'académie. Il ne peut pas être compétiteur.</p> <p>Le juge, pour le Championnat de France doit être en possession de sa carte de niveau académique. La vérification du suivi de formation par académie se fait lors du Championnat de France par un examen théorique et pratique dès l'arrivée sur le Championnat de France</p> <p><u>Protocole de certification</u> : <i>Voir Livret de Jeune Officiel</i></p>
--------------------------	---

TENUE DES PARTICIPANTS

DE MANIERE GENERALE :

Les vêtements doivent être près du corps. Les compétiteurs doivent présenter un aspect sportif et une tenue décente. Les tenues peuvent être de couleurs différentes à condition que l'harmonie de groupe soit respectée (coupes des tenues identiques). L'utilisation discrète de paillettes est autorisée. Les cheveux doivent être attachés, rassemblés près de la tête. Le maquillage léger est autorisé.

Le port de chaussettes visibles (au dessus de la malléole) doit être de couleur unie et identique pour toute l'équipe.

Pour une raison de sécurité, des chaussures de sport avec semelle (type training ou aérobic) sont obligatoires (pas de basket de loisirs)

On ne tiendra pas compte des logos des fabricants, s'ils restent discrets.

FEMMES :

- Brassière + cuissard
- Combi-short
- Tee-shirt près du corps (bretelles fines interdites)
- Justaucorps (manches courtes, longues ou sans manches – bretelles fines déconseillées)

Le collant de couleur chair n'est plus obligatoire.

L'échancrure du justaucorps du haut de la jambe ne doit pas monter plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer par la crête iliaque. Les ouvertures (devant et/ou derrière) ne sont pas autorisées, à l'exception de celles situées au dessus de la poitrine et /ou au dessus des omoplates. (Ex : goutte d'eau)

HOMMES :

- Débardeur ou léotard + short ou cuissard
- Combi-short
- Les tenues ne doivent pas comporter d'ouverture devant et/ou derrière

Pénalités attribuées par le JAT	
Tenues non réglementaires - 5 pts pour l'équipe	Tenues incorrectes - 1 pt pour l'équipe
Port d'accessoires ou de bijoux	Sous-vêtements qui dépassent du justaucorps
Tenue ou chaussures non adaptées et / ou tenue indécente	Chaussettes non visibles (en dessous de la malléole)
Cheveux non attachés avant le début de la chorégraphie	Maquillage exagéré
La reproduction de symboles ou d'objets réels sur la tenue (notes de musiques, yin yang, soleil, palmier, étoiles...) est interdite de même que des rajouts flottants	Cheveux qui se détachent pendant la routine

MUSIQUE	<p>Musique libre d'une durée de : 1'30 +/- 5 secondes</p> <p>En cas de reprise de l'enchaînement imposé dans sa totalité : au minimum la durée du programme imposé et au maximum 1'30 +/- 5 secondes</p> <p>Enregistrement sur 2 CD-R non réenregistrables. Pour le Championnat de France, il vous sera précisé d'envoyer en plus la musique par MP3.</p> <p>Musique précédée d'un bip sonore clairement identifiable et bref.</p> <p>Voix et bruitages autorisés sans excès.</p> <p>⇒ Vitesse conseillée : entre 140 et 150 battements par minute (il est conseillé de ne pas utiliser plus de 4X8 temps en dessous de 140 BPM au risque de perdre la spécificité aérobic)</p> <p>Si changement de style : enchaînement des styles musicaux avec fluidité et sans rupture de la dynamique aérobic.</p>
----------------	--

PAS DE BASE

- Attribution d'une note pour les pas de base selon une échelle de 1 à 12 points
- En Gymnastique Aérobic, tous les déplacements utiles à la création de la routine se font à l'aide de 7 pas de base dont les critères sont clairement définis.

Lors de l'exécution de chaque pas, le haut du corps doit maintenir un alignement correct.
L'ETM (exigence technique minimale) des pas de base est à respecter

MARCH (marche)	Pas de base traditionnel exécuté de façon dynamique. ETM : déroulé complet du pied
JOG (Course)	Mouvement de marche à haute intensité en effectuant des talons-fesses. ETM : Le «talon monte à la fesse ».
KNEE UP (montée de genou)	Montée du genou à hauteur de taille minimum. Jambe d'appui tendue. ETM : La jambe « libre » est au minimum au niveau de la taille.
KICK (battement de jambe)	Battement dynamique de la jambe tendue vers l'avant ou le côté. Ce battement peut varier en amplitude. ETM : Bassin dans l'axe du corps sur le battement.
SKIP (talon fesse+coup de pied)	Mouvement alterné de flexion-extension de la jambe libre. Enchaînement d'un talon fesse (temps 1) puis kick (temps 2) de la même jambe. ETM : Bassin dans l'axe du corps sur la flexion-extension de la jambe libre.
LUNGE (fente)	Mouvement de fente avec jambe avant fléchie et jambe arrière tendue. Peut être aussi effectué latéralement. Les 2 pieds sont orientés dans la même direction. ETM : Bassin dans l'axe du corps sur la fente
JUMPING JACK (position des pieds : 6ème-2nde-6ème)	Petit saut avec départ pieds joints : impulsion pour les écarter latéralement avec pose talon-pointe (type squat), jambes fléchies, genoux et pieds tournés vers l'extérieur (temps 1). Impulsion pour revenir jambes serrées en position initiale (temps 2). ETM : Genoux fléchis et pieds ouverts

	<u>COLLEGE</u>	<u>LYCEE</u>								
DIFFICULTES	4 familles :									
	<table border="1"> <tr> <td>Force dynamique</td> <td>Force statique</td> <td>Sauts</td> <td>Equilibres & Souplesse</td> </tr> <tr> <td>Groupe A</td> <td>Groupe B</td> <td>Groupe C</td> <td>Groupe D</td> </tr> </table>	Force dynamique	Force statique	Sauts	Equilibres & Souplesse	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	
	Force dynamique	Force statique	Sauts	Equilibres & Souplesse						
Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D							
<p>Les difficultés des éléments sont réparties en 4 niveaux de difficulté croissante de 1 à 4 points Un élément n'est comptabilisé que s'il est présenté par l'ensemble des membres de l'équipe au même moment et s'il répond aux exigences techniques minimales (ETM)</p> <p>Attention : Toutes les difficultés présentées doivent appartenir à la grille de difficultés « Etablissement »</p>										
	<p>Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 3 exclusivement. Les difficultés de valeur 4 sont interdites. 6 difficultés dont 1 minimum et 2 maximum par famille (toutes les familles doivent donc être représentées)</p>	<p>Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 4 8 difficultés : 2 par famille obligatoire</p>								

ELEMENTS DE COMPOSITION INTERDITS	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Saut de mains ⇒ Salto (avant, arrière, latéral) ⇒ Flic-flac ⇒ Eléments avec cambrure excessive (pont, souplesse avant, souplesse arrière...) <p>Les éléments gymniques interdits ci-dessus peuvent être intégrés au porter avec manipulation totale du voltigeur</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Propulsion d'un ou des partenaires ⇒ les éléments du code FIG ⇒ les éléments de la grille excellence dans les catégories établissements ⇒ LES DIFFICULTES DE LA GYMNASTIQUE AEROBIC (ou alors comme élément de transition notamment pour un éventuel passage au sol) ⇒ LES ELEMENTS GYMNIQUES <p>Les éléments gymniques interdits ci-dessus peuvent être intégrés au porter avec manipulation totale du voltigeur excellence dans les catégories établissements</p>
--	---

	COLLEGE	LYCEE
LES JUGES	<ul style="list-style-type: none"> • Juges Elèves (4 en artistique, 4 en synchronisation, 4 en technique des difficultés) Dans chaque secteur, la note la plus haute et la note la plus basse sont éliminées, le score de l'équipe est obtenue par la moyenne des 2 notes intermédiaires. • Juges de Ligne élèves (2 JL) • Juge Arbitre Artistique expert (2 JAA) • Juge Arbitre Technique expert (2 JAT) 	
	<p>Le Juge Elève Artistique attribue 1 note sur 30 points Le Juge Elève Synchronisation attribue 1 note sur 30 points Le Juge Elève Technique attribue une note sur 30 points Le Juge de Ligne Elève : signale au Juge Arbitre Technique les dépassements de la surface de compétition (- 1 pt à chaque fois).</p> <p>Le juge arbitre technique attribue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La note de difficulté sur 18 points - La note des pas de base sur 12 points - Les pénalisations pour non respect des exigences techniques, réglementaires, et disciplinaires 	<p>Le Juge Elève Artistique attribue 1 note sur 30 points Le Juge Elève Synchronisation attribue 1 note sur 30 points Le Juge Elève Technique attribue une note sur 40 points Le Juge de Ligne Elève : signale au Juge Arbitre Technique les dépassements de la surface de compétition (- 1 pt à chaque fois).</p> <p>Le juge arbitre technique attribue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La note de difficulté sur 32 points - La note des pas de base sur 12 points - Les pénalisations pour non respect des exigences techniques, réglementaires, et disciplinaires
	<p>Jugement Elève : Il est nécessaire de se référer au Livret : « Je suis Jeune Officiel en Gymnastique Aérobic et/ou Step »</p> <p>Le Juge Arbitre Artistique attribue :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La note artistique sur 70 points - Les pénalisations artistiques 	

**LE SCORE
FINAL**

Dans les secteurs « **ARTISTIQUE, TECHNIQUE, ET SYNCHRONISATION** », la moyenne des 2 notes retenues par les juges élèves s'ajoute à la note de **DIFFICULTE**, et à la note de **BONUS ARTISTIQUE**
Par passage, la note est obtenue après déduction des **PENALISATIONS** éventuelles du Juge Arbitre Artistique, du Juge arbitre Technique et des Juges de Lignes.

SCORE FINAL	COLLEGE	LYCEE
JOF Artistique	30 points	30 points
JOF Synchronisation	30 points	30 points
JOF Technique	30 points	40 points
Difficultés JAT	30 points	44 points
Note Artistique du JAA	70 points	70 points
Bonification Nombre	De 0 à 6 points	De 0 à 4 points
Pénalités JAA		
Pénalités JAT		
Pénalités juges de lignes		
SCORE MAXIMAL	196 pts	218 pts

JE SUIS JUGE DE SYNCHRONISATION / 30 points

La note de Synchronisation est sur 30 points.

La synchronisation s'observe dans le temps et dans l'espace corporel.

Dans le temps, c'est une faute de rythme par rapport au groupe.

Exemple : un athlète n'agit pas en même temps que les autres.

Dans l'espace corporel, c'est une différence de placement des segments corporels dans l'espace proche.

Exemples : un bras qui n'est pas placé à la même hauteur que ceux des autres athlètes, ou encore, un écart de jambes dans un saut qui serait plus petit ou plus grand que chez les autres compétiteurs.

Je relève les fautes pendant la routine.

Chaque faute de synchronisation vaut - 1 point.

- Je pénalise d'un point à chaque temps où il y a une faute individuelle.
- Si je vois un athlète qui désorganise longtemps l'équipe, j'enlève 3 points.
- Si je vois plusieurs athlètes qui désorganisent l'équipe (« fouillis »), j'enlève 3 points.

Les juges de synchronisation pénaliseront également si un ou plusieurs athlètes ont un trou de mémoire durant la routine :

Un trou de mémoire se définit par un athlète qui ne bouge plus pendant plus de 4 temps.
On enlève 5 points à chaque fois.

JE SUIS JUGE DE LA QUALITE ARTISTIQUE / 30 points

Mon rôle est de donner la note artistique sur 30 points. Certains critères ne peuvent être notés qu'après la fin de la routine. Il faut donc être très concentré pour garder en mémoire la qualité de travail pour chaque critère.

A. Le SHOW / 5 points

Le show se définit par :

Enthousiasme : L'équipe doit sourire, être enthousiaste et montrer qu'elle prend plaisir à évoluer, à donner à son public, à le captiver pendant toute la chorégraphie, y compris pendant l'exécution des difficultés. L'équipe doit rechercher un contact visuel avec le public la majeure partie du temps

Attention : un faciès exagéré est pénalisé par le juge arbitre artistique.

Le show se note de **1 à 5 points**

ENTHOUSIASME / 5 points				
INSUFFISANT Très peu d'enthousiasme la majeure partie du temps. Peu de contact avec le public.	MOYEN Seule la moitié de l'équipe est enthousiaste la moitié du temps	SATISFAISANT Toute l'équipe est enthousiaste mais uniquement sur la moitié du temps Ou Seule la moitié de l'équipe est enthousiaste pendant toute la routine	BIEN Toute l'équipe est enthousiaste la majeure partie du temps Ou Tout le temps 1 ou 2 élèves ne sourient pas	EXCELLENT Toute l'équipe est enthousiaste tout le temps
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points

B. LES FORMATIONS / 10 points

Une formation est une figure géométrique reconnaissable sur l'espace scénique.

- ❖ En gym aérobic, il faut changer de formation pour en comptabiliser une nouvelle. On compte donc uniquement les formes géométriques différentes et reconnues.
- ❖ En aéro-step, un changement de formation ou une permutation de personnes ou une modification de la position du step sur une même formation permet d'en comptabiliser une nouvelle. De plus, une formation peut être réalisée par les gymnastes sur les steps ou en dehors des steps.

Chaque formation apporte 1 point jusqu'à hauteur de 10 points maximum.

La formation de départ compte.

Je dois dessiner chaque formation dès que je la reconnais dans la chorégraphie.

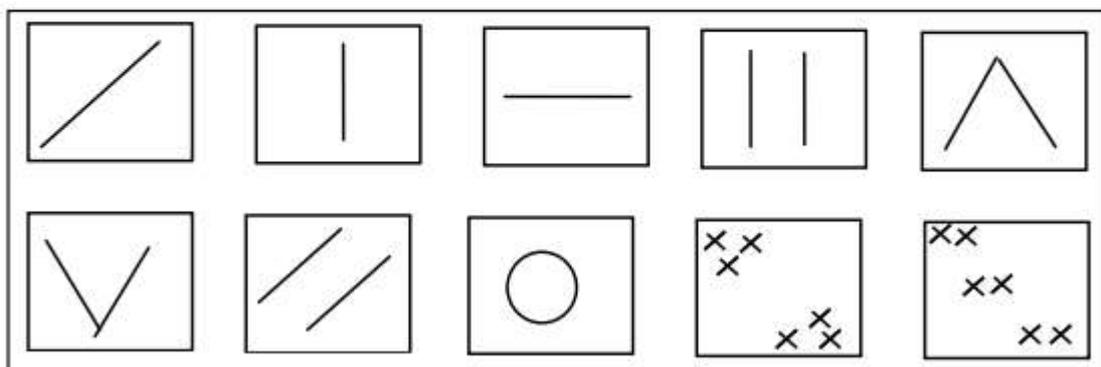
Toute formation vue et correctement réalisée est comptée. Un athlète qui n'est pas à sa place dans une formation annule celle-ci.

- ❖ **Dans les catégories TRIO EXCELLENCE et AERO-STEP, je peux valider deux fois la même formation.**

Il n'y a pas de durée minimum nécessaire pour reconnaître une formation.

Attention : une ligne, une colonne et une diagonale sont 3 formations différentes car elles sont amenées différemment.

➤ Exemples de formations :



C. **OCCUPATION DE L'ESPACE / 5 Points**

➤ **Utilisation des coins sur 5 points**

C'est la capacité de l'équipe à passer le plus souvent possible par les 4 coins du praticable.



- On retiendra le coin si un compétiteur s'y situe à environ 1 m de rayon
- J'écris le numéro du coin validé sur mon brouillon pendant la routine
- Pour les catégories établissement, excellence groupe et aéro-step, on se basera sur le grand praticable (10m/10m)
- Pour la catégorie trio excellence, on se basera sur le petit praticable (7m/7m)

COINS / 5 points				
1 COIN	2 COINS	3 COINS	4 COINS	Les 4 Coins et plus
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points

D. **TONICITE / 10 Points**

L'équipe fait preuve en permanence de tonicité corporelle :

- les bras sont durs
- les angles sont nets
- Les corps sont gainés.

TONICITE				
INSUFFISANT Très peu de tonicité pour l'ensemble de l'équipe Beaucoup de mollesse	MOYEN Seule la moitié de l'équipe est dynamique sur la moitié du temps	SATISFAISANT Toute l'équipe est tonique mais uniquement sur la moitié du temps Ou Seule la moitié de l'équipe est tonique pendant toute la routine	BIEN Toute l'équipe est tonique la majeure partie du temps Ou Tout le temps, 1 ou 2 élèves pas tonique(s)	EXCELLENT Toute l'équipe est tonique tout le temps
1 ou 2 points	3 ou 4 points	5 ou 6 points	7 ou 8 points	9 ou 10 points

JE SUIS JUGE TECHNIQUE / 30 ou 40 Points

La devise de l'UNSS est :

UN MOUVEMENT SIMPLE ET CORRECT VAUT MIEUX QU'UN MOUVEMENT DIFFICILE ET INCORRECT.

→ JE NE DOIS DONC PAS ME LAISSER IMPRESSIONNER PAR DES ELEMENTS DIFFICILES MAIS MAL EXECUTES.

Mon rôle est de donner la note technique sur 30 ou 40 points. Je regarde chaque difficulté présentée par l'ensemble de l'équipe et j'attribue des points au fur et à mesure de leur réalisation.

Je dois absolument connaître les **4 familles de difficultés** qui existent et **toutes les difficultés** qui les constituent pour pouvoir les repérer au cours de la routine.

Je dois porter mon attention sur les trois constantes observables :

1. **EQUILIBRE** de la figure, **EQUILIBRE** des réceptions
2. **ALIGNEMENT** : Corps /Jambes/ Dos
3. **AMPLITUDE** : Fermeture/ Ecarts /Sauts

Je dois attribuer une valeur de 1 à 5 points sur chacune des 6 ou 8 premières difficultés présentées par l'équipe en repérant les différentes fautes

Si l'équipe observée réalise une ou plusieurs difficultés supplémentaires, je ne me préoccupe pas de donner une valeur à celle(s)-ci. Le Juge Arbitre (JAT) se chargera des déductions sur sa feuille récapitulative.

Les difficultés seront évaluées selon l'échelle de valeur présentée dans le tableau ci-dessous :

Excellent	5 points
Bien	4 points
Satisfaisant	3 points
Mauvais	2 points
Très mauvais ou chute *	1 point

***Il y a chute quand 2 parties du corps touchent le sol.**

Lorsqu'un élément qui doit tenir 4 temps ne tient pas, sa valeur sera de 1 pt.

- Je dois avoir une vision d'ensemble de la difficulté.
- Je connais les critères d'exécution parfaite.
- Je déplace le curseur en fonction de la réalisation de ces critères.
- Plus la réalisation de la difficulté est éloignée de son exécution parfaite et plus la note sera basse.

Ci-dessous : les critères à observer pour chaque famille afin de pouvoir positionner la difficulté vue sur l'échelle de valeur de 1 à 5 points

<i>ACADEMIE</i> <i>NOM JUGE</i>	<i>ETABLISSEMENT</i> <i>N° JUGE</i>
JEUNE OFFICIEL DE SYNCHRONISATION / 30 pts	
<p>1 : à chaque fois 3 : pour fautes multiples (fouillis) 5 : trou de mémoire</p>	
NOTE DE SYNCHRO	/ 30 pts

<i>ACADEMIE</i> <i>NOM JUGE</i>	<i>ETABLISSEMENT</i> <i>N° JUGE</i>
JEUNE OFFICIEL DE SYNCHRONISATION / 30 pts	
<p>1 : à chaque fois 3 : pour fautes multiples (fouillis) 5 : trou de mémoire</p>	
NOTE DE SYNCHRO	/ 30 pts

<i>ACADEMIE</i> <i>ETABLISSEMENT</i> NOM JUGE						<i>ETABLISSEMENT</i> <i>N° JUGE</i>															
JEUNE OFFICIEL ARTISTIQUE																					
SHOW (enthousiasme) / 5 Points																					
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts		1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts											
FORMATIONS / 10 Points																					
Dessins des formations : 1 point par formation reconnue Noter les formations au dos de la feuille																					
OCCUPATION DE L'ESPACE (coins) / 5 Points																					
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts		1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts											
TONICITE / 10 Points																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
NOTE FINALE / 30 POINTS						NOTE FINALE / 30 POINTS															

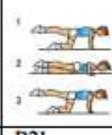
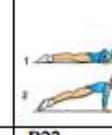
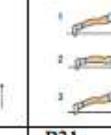
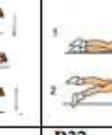
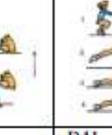
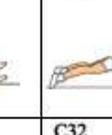
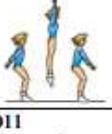
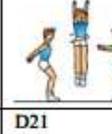
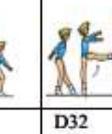
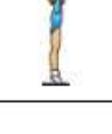
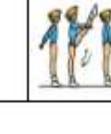
<i>ACADEMIE</i> <i>ETABLISSEMENT</i> NOM JUGE						<i>ETABLISSEMENT</i> <i>N° JUGE</i>															
JEUNE OFFICIEL ARTISTIQUE																					
SHOW (enthousiasme) / 5 Points																					
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts		1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts											
FORMATIONS / 10 Points																					
Dessins des formations : 1 point par formation reconnue Noter les formations au dos de la feuille																					
OCCUPATION DE L'ESPACE (coins) / 5 Points																					
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts		1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts											
TONICITE / 10 Points																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
NOTE FINALE / 30 POINTS						NOTE FINALE / 30 POINTS															

ACADEMIE :		ETABLISSEMENT :			N° JUGE :	
JEUNE OFFICIEL ARTISTIQUE						
SHOW / 5 Points - ENTHOUSIASME l'équipe sourit, montre qu'elle prend plaisir à évoluer, à donner à son public						
INSUFFISANT Très peu d'enthousiasme la majeure partie du temps. Peu de contact avec le public	MOYEN La moitié de l'équipe la moitié du temps	SATISFAISANT Toute l'équipe la moitié du temps ou Tout le tps la moitié de l'équipe	BIEN Toute l'équipe la majeure partie du tps Ou Tout le tps 1 ou 2 élèves ne sourient pas	EXCELLENT Tout le temps Toute l'équipe	Note / 5 pts :	
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts		
FORMATIONS / 10 Points						
Dessins des formations : 1 point par formation reconnue Noter les formations					Note / 10 pts :	
OCCUPATION DE L'ESPACE / 5 Points - UTILISATION DES COINS						
1 COIN	2 COINS	3 COINS	4 COINS	Les 4 coins et plus	Note / 5 pts :	
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts		
TONICITE / 10 Points - Tonicité corporelle - Bras durs et angles nets - Corps gainés						
INSUFFISANT Très peu de tonicité pour l'ensemble de l'équipe	MOYEN La moitié du tps la moitié de l'équipe	SATISFAISANT La moitié du tps toute l'équipe OU Tout le tps la moitié de l'équipe	BIEN La majeure partie du temps, toute l'équipe Ou tout le temps, 1 ou 2 élèves pas tonique(s)	EXCELLENT Tout le temps Toute l'équipe	Note / 10 pts :	
1 ou 2 pts	3 ou 4 pts	5 ou 6 pts	7 ou 8 pts	9 ou 10 pts		
NOTE FINALE / 30 POINTS						

ACADEMIE ETABLISSEMENT					
NOM JUGE			N° JUGE		
JEUNE OFFICIEL TECHNIQUE / 30 ou 40pts					
EQUILIBRE – ALIGNEMENT – AMPLITUDE Je regarde les 6 ou 8 premières difficultés présentées par l'ensemble de l'équipe et je leurs attribue une valeur de 1 à 5 points					
	Très mauvais ou chute	Mauvais	Satis- faisant	Bien	Excellent
	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
NOTE DE TECHNIQUE					

ACADEMIE ETABLISSEMENT					
NOM JUGE			N° JUGE		
JEUNE OFFICIEL TECHNIQUE / 30 ou 40pts					
EQUILIBRE – ALIGNEMENT – AMPLITUDE Je regarde les 6 ou 8 premières difficultés présentées par l'ensemble de l'équipe et je leurs attribue une valeur de 1 à 5 points					
	Très mauvais ou chute	Mauvais	Satis- faisant	Bien	Excellent
	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
NOTE DE TECHNIQUE					

FEUILLE DE DIFFICULTE – EQUIPE ETABLISSEMENT

Nom de l'association sportive :				Ville :		 UNSS		
Remplir une feuille par passage en numérotant et en entourant les éléments dans l'ordre de réalisation				N° d'équipe				COLLEGE <input type="checkbox"/>
						LYCEE <input type="checkbox"/>		
	1.		2.		3.		4.	
A	A11 	A12 	A21 	A22 	A31 	A32 	A41 	A42 
	B	B11 	B12 	B21 	B22 	B31 	B32 	B41 
C		C11 	C12 	C21 	C22 	C31 	C32 	C41 
	D	D11 	D12 	D21 	D22 	D31 	D32 	D41 

Règlement 2012-2013 GYMNASTIQUE AEROBIC

Equipe Etablissement Collège	Equipe Etablissement Lycée	EXCELLENCE Collège et Lycée
<p>Equipes de 5 à 8 compétiteurs + 1 JO (niveau académique)</p> <p>Musique : musique libre avec vitesse conseillée à 140 à 150 Bpm (Cf modalité d'enregistrement p.6)</p> <p>Durée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour le libre : 1'30 +/- 5 secondes - pour la reprise de l'imposé dans sa totalité : au minimum la durée du programme imposé choisi et au maximum 1'30 +/- 5 secondes <p>Programme : Programme IMPOSES AEROBIC 2010-2014 (Catégorie Challenge B/MVC)</p> <p>Composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Départ sur le praticable ⇒ 2X8 temps libres avant le début de la chorégraphie collective. ⇒ Puis au choix : <ol style="list-style-type: none"> 1. imposé dans sa totalité (jambes et bras imposés) 2. jambes de l'imposé, position des bras libre 3. Libre Quelque soit la chorégraphie : 6 difficultés choisies parmi les 4 familles (1 minimum et 2 maximum par famille) ; de valeur 1 - 2 - 3 exclusivement (difficultés de valeur 4 interdites) ⇒ Pour le choix des programmes imposés, chaque difficulté peut être remplacée par une autre difficulté de la même famille et de valeur 3 maximum. Leur place dans l'enchaînement doit rester identique. ⇒ Toutes les difficultés présentées, quelque soit le programme choisi, doivent appartenir à la grille de difficultés « Etablissement ». Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 3 exclusivement ⇒ Chorégraphie composée des 7 pas de base ⇒ Des changements de formation, d'orientation et de direction sont permis. ⇒ Les difficultés de valeur 4 sont interdites ⇒ Possibilité d'intégrer des effets de scène (cascade, canon...) ⇒ Possibilité d'intégrer des éléments gymniques maîtrisés passant ou non par la verticale renversée non maintenue et sans cambure excessive. ⇒ 2 porters maximum à placer indifféremment au début, pendant ou à la fin de la routine ⇒ 1 interaction obligatoire ⇒ Possibilité d'introduire un changement de style musical. 	<p>Equipe de 4 à 6 compétiteurs + 1 JO (niveau académique)</p> <p>Musique : musique libre avec vitesse conseillée à 140 à 150 Bpm (Cf modalité d'enregistrement p.6)</p> <p>Durée : 1'30 +/- 5 secondes</p> <p>Composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Départ sur le praticable ⇒ 2X8 temps libres avant le début de la chorégraphie collective. ⇒ Chorégraphie libre + 8 difficultés maximum : 2 difficultés obligatoires par famille ⇒ Toutes les difficultés présentées doivent appartenir à la grille de difficultés « Etablissement ». Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 4. ⇒ Chorégraphie composée des 7 pas de base ⇒ Des changements de formation, d'orientation et de direction sont permis. ⇒ Les difficultés de valeur 4 sont interdites ⇒ Possibilité d'intégrer des effets de scène (cascade, canon...) ⇒ Possibilité d'intégrer des éléments gymniques maîtrisés passant ou non par la verticale renversée non maintenue et sans cambure excessive. ⇒ 2 porters maximum à placer indifféremment au début, pendant ou à la fin de la routine ⇒ 1 interaction obligatoire <p>Possibilité d'introduire un changement de style musical.</p> <p>⇒ Attention : la reprise de l'enchaînement imposé en partie ou en totalité entraînera <u>10 points de pénalité</u> pour manque d'originalité.</p>	<p>2 catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Catégorie Groupe de 5 à 6 compétiteurs + 1 JO (niveau académique) en collège - Catégorie Groupe de 4 à 6 compétiteurs + 1 JO (niveau académique) en lycée - Catégorie Trio (3 compétiteurs + 1 remplaçant possible) + 1 JO (niveau académique) <p>Musique : musique libre avec vitesse conseillée à 140 à 150 Bpm (Cf modalité d'enregistrement p.6)</p> <p>Durée : 1'30 +/- 5 secondes</p> <p>Composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Départ sur le praticable ⇒ 2X8 temps libres avant le début de la chorégraphie collective. ⇒ Chorégraphie libre + 8 difficultés maximum dont : <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 difficultés imposées : <ul style="list-style-type: none"> ▪ pompe (A11) ▪ équerre serrée ou écartée (B21 ou B22) ▪ saut tour complet (C11) ▪ grand écart antéro-postérieur (D11) ➢ + 4 difficultés au choix (1 par famille) ⇒ Toutes les difficultés présentées doivent appartenir à la grille de difficultés niveau « EXCELLENCE ». Les difficultés choisies sont de valeur 1 à 4. ⇒ Chorégraphie composée des 7 pas de base ⇒ Des changements de formation, d'orientation et de direction sont permis. ⇒ Les difficultés de valeur 4 sont interdites ⇒ Possibilité d'intégrer des effets de scène (cascade, canon...) ⇒ Possibilité d'intégrer des éléments gymniques maîtrisés passant ou non par la verticale renversée non maintenue et sans cambure excessive. ⇒ 2 porters maximum à placer indifféremment au début, pendant ou à la fin de la routine ⇒ 1 interaction obligatoire ⇒ Possibilité d'introduire un changement de style musical <p>⇒ Attention : la reprise de l'enchaînement imposé en partie ou en totalité entraînera <u>20 points de pénalité</u> pour manque d'originalité.</p>

A) Enregistrement des musiques

Afin d'élaborer un fichier complet des musiques concernant les équipes qualifiées au CF il est conseillé de prévoir en amont un enregistrement des musiques en fichier MP3. Un complément d'information sera communiqué de la CMN (sur le site en décembre)

B) Précision sur les programmes imposés en Catégorie Equipe d'Etablissement Collège



Liens utiles et bibliographie

- *Chorégraphie fitness lia,hi-low,step d'Olivier Stoffer, Amphora*
- *Fitness lia Hi-Low Step d'Evelyne Fruhier et Jacques Choque, Amphora)*
- <http://eps.crdp-creteil.fr/spip.php?page=recherche&recherche=a%C3%A9robic>
- http://webtice.ac-guyane.fr/eps/IMG/pdf/livret_final.pdf
- <http://aerofitsport.jimdo.com/>

