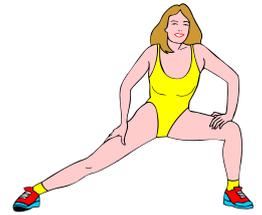
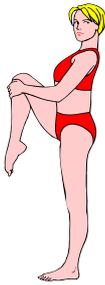


L'AEROBIC UNE APSA FACILE A PRATIQUER



Des cycles d'aérobic en milieu scolaire

1. **Objectifs** : page 2.
2. **La musique** : pages 3, 4 et 5.
3. **Les pas de base** : pages 6, 7 et 8.
4. **La séance** : *l'échauffement* : page 9.
les enchaînements : pages 10 & 11.
la création : pages 12 & 13.
Le stretching : page 14.
5. **L'évaluation** : Au collègue : Niveau 1 : Page 15, 16, 17, 18.
6. **Les diverses activités** : pages 19 & 20.
7. **L'UNSS** : page 21.
8. **Comment écrire une chorégraphie** : pages 22 et 23.

OBJECTIFS :

APPRENDRE : La terminologie des pas de base,
Les déplacements et gestuelles sur divers rythmes
musicaux,

La création de chorégraphies.

DEVELOPPER :

1. LE SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE,
2. LE SYSTEME CARDIO-RESPIRATOIRE,
3. LE SYSTEME MUSCULAIRE,
4. LA COORDINATION,
5. LA SOUPLESSE,
6. LES FACTEURS DE PERCEPTION
7. LES FACTEURS D' EXECUTION,
8. LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES,
9. LA CREATIVITE,
10. L'ESTHETISME,
11. LA RELATION MUSIQUE MOUVEMENTS,
12. LA RELATION AUX AUTRES.
13. LA MEMOIRE.

CREER : UN ENCHAINEMENT EN GROUPE AVEC :

DES PAS DE BASE,
DES FORMATIONS,
DES BRAS,
UNE ENTREE ET UN FINAL,
EN RYTHME SUR LA MUSIQUE ET ENSEMBLE.

LA MUSIQUE :

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

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

La musique offre différents repères qui s'avèrent essentiels :

INTRODUCTION

1. LE BEAT OU BATTEMENT :

Pulsation régulière qui va déterminer la vitesse ou le tempo de la musique.

2. LA PHRASE MUSICALE :

Ensemble de deux mesures dans la mélodie.

La phrase est une composition de 8 temps dont le premier et le cinquième se démarquent généralement à l'écoute.

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

Par exemple : 4 step touch = 8 temps = 1 phrase.

2 grappewine = 8 temps = 1 phrase.

3. LA PHRASE MELODIQUE OU « BLOCK » :

Une phrase mélodique est un assemblage de 4 phrases musicales de 8 temps consécutives ; soit $4 \times 8 \text{ temps} = 32 \text{ temps}$.

Cela correspond au temps nécessaire à l'accomplissement d'une mélodie.

Le « Block » est l'élément de base que l'instructeur doit maîtriser pour créer et construire ses enchaînements.

4. LES BPM CONSEILLES : (= battements /minute)

Types de cours	Vitesses recommandées
ECHAUFFEMENT STEP	120 - 134 BPM
ECHAUFFEMENT LOW IMPACT	130 - 140 BPM
LOW IMPACT	136 - 148 BPM
HIGHLOW IMPACT	145 - 165 BPM
STEP REEBOK	118 - 128 BPM
STRETCHING	< 120 BPM



LE RYTHME

Le rythme est le corps de la musique et du mouvement. Il va déterminer et influencer la cadence, l'amplitude, l'intensité ainsi que les notions de caractère et de style.
Le rythme en musique est déterminé à la base par une pulsation stable et répétitive mais il peut varier en fonction des paramètres suivants :

1. Les composants du rythme :

A. les accents = temps fort du pas.

exemple : grappewine hop (hop est l'accent)

B. les « doubles tempo » = surtout en Hip Hop.

C'est lorsque deux mouvements s'exécutent sur un seul tempo.
Le compte est : et 1 et 2 et 3 et 4.

C. les « contretemps ou syncopés = surtout en Funk.

Il y a déplacement de l'accent musical ce qui entraîne un rythme syncopé.

Le compte est 1 et 2 3 4.

2. Méthodes et techniques pour varier la rythmique gestuelle :

A. Méthode du « joining compte » pour les bras : ou dédoublement des comptes.

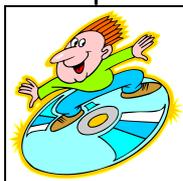
Pour expliquer un mouvement plus lentement, l'utilisation d'1 temps sur 2 ou sur 4 est parfois nécessaire.

Cette méthode permet de donner plus d'informations tout en effectuant le mouvement en pas.

Exemple :	1	2	3	4	5	6	7	8	BPM
	1		2		3		4		Compte verbale 2 temps / mouvement.

B technique » du « cross phrasing » :

Dans les techniques traditionnelles de construction, on admet des éléments de chorégraphies de 4 ou 8 temps en respectant les phrases musicales ou blocks.



Exemples :

Eléments	Comptes	Jambes leaders	Pas
A	1X4= 4	D	4 March
B	1X4= 4	D	4 kicks alternés
C	1X8= 8	D	4 steps touch alternés
TOTAL : $4 + 4 (8) + 8 = 16$ temps = 2 phrases musicales			

La technique du « cross phrasing » permet de varier la même combinaison en acceptant des éléments effectués en 6, 10, ou 14 temps, sans en modifier la structure finale de 16 temps.

Elements	Comptes	Jambes leaders	Pas
A	1 X 4= 4	D	4 March
B	5 - 6 = 2	G	1 kick
C	7 - 14 = 8	G	4 steps touch alternés
D	7 - 8 = 2	D	1 kick
TOTAL : $4 + 2 (6) + 8 (14) + 2 = 16$ temps = 2 phrases musicales			

C Changement de jambe leader:(surtout en step)

Différentes techniques permettent de changer la jambe leader :

① les répétitions :

Le nombre de répétitions va déterminer le changement ou non de la jambe leader (simple, double, triple...)

② les contretemps ou syncopé (exemple en funk)

③ les comptes doublés (rythme + lent exemple le slide sur 4 temps)

④ les taps (du pied au sol).

METHODOLOGIE :

Pour varier le rythme on peut donc utiliser :

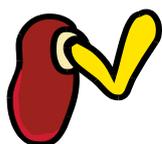
1. des **BPM** variés :

Types de cours	Vitesse recommandée
Warm up step	120 - 134
Warm up Aérobic Low Impact	130 - 138
Aérobic Low Impact	136 - 148
Aérobic Highlow Impact	145 - 165
Step	118 - 122
Cool Down	≤ 120

2. le « **Pitch control** »

Appareil qui permet de varier la vitesse de la musique.

LES PAS DE BASE



MARCH - WALK	Marcher. 1 temps.
RUN - JOGG	Courir. 1 temps.
SHUFFLE	Pas chassés. 2 ou 3 ou 4 temps.
SLIDE	Pas glissé. 2 temps.
STEP TOUCH	Ecarter pied droit Rapprocher pied gauche. 2 temps.
STEP OUT	Jambes écartées Taper pied droit à droite Taper pied gauche à gauche. 1 temps.
BASIC STEP	Avancer pied droit Avancer pied gauche au même niveau que pied droit Reculer pied droit Reculer pied gauche au même niveau que pied droit. 4 temps.
JAZZ SQUARE	Croiser pied droit devant pied gauche Reculer pied gauche Ecarter pied droit au même niveau que pied gauche Avancer pied gauche. 4 temps.
GRAPPEWINE	Ecarter pied droit Croiser pied gauche derrière le droit Ecarter pied droit Rapprocher pied gauche. 4 temps.

V STEP	Ecarter pied droit en l'avancant Ecarter pied gauche de la même façon Reculer pied droit en le serrant Reculer pied gauche de la même façon. 4 temps.
A STEP	V STEP vers l'arrière. 4 temps.
MAMBO	Taper pied droit devant pied gauche Taper pied gauche Taper pied droit derrière pied gauche Taper pied gauche. 4 temps.
CHACHACHA	Mambo sur $\frac{1}{2}$ temps.
TWIST	Pieds parallèles Les tourner ensemble à droite puis à gauche en soulevant les talons. 1 ou 2 ou 3 ou 4 temps.
TOUCH TWIST	Taper le sol avec un pied et twist sur ce pied. 1 ou 2 ou 3 ou 4 temps.
TURN	Faire un tour latéralement à droite ou à gauche en marchant. 4 temps.
PIVOT	Faire un tour d'avant en arrière en marchant. Mambo en tournant d'avant en arrière. 4 temps.
LEAP	Passer d'une jambe sur l'autre en sautant. 1 temps.
HOP	Petit saut sur place. 1 temps.
KICK	Coup de pied devant ou sur le coté. Peu se faire en sautant. 2 temps.
LUNGE	Ecarter pied droit revenir. Vers l'avant, l'arrière ou le coté. 2 temps.

KNEE UP OU KNEE LIFT	Monter le genou. Monter le genou en sautant. 2 temps.
LEG CURL	Talon fesse. Peu se faire en sautant. 2 temps.
SQUAT	Ecarter pied droit ou gauche en fléchissant les deux jambes à angle droit, genoux ouverts. 4 temps.
TAP	Taper le sol avec les pieds ou taper des mains. 1 temps.
BRUSH	Brosser le talon au sol. 1 temps.
HEEL DIG	Taper le talon au sol avec un pied Rapprocher le pied auprès de l'autre. Peu se faire en sautant. 2 temps.
JUMPING JACK	Saut flexion des deux jambes ensemble et écartées vers le sol avec ouverture des genoux. Saut pour rapprocher les pieds. 2 temps.
AIR JACK	Saut extension jambes écartées en croix. 2 temps.

Voir cassette vidéo « Les pas de base » de Claudine JARROUSSE.



LA SEANCE

1. L'échauffement ou Warm up : (5 à 10 minutes)

C'est l'échauffement général de toutes les parties du corps servant à augmenter la température du corps pour le préparer à l'effort.

Suivi d'un pré-stretching permettent d'étirer en douceur les grands groupes musculaires avant une phase plus intensive.

Les trois composantes d'un Warm up sont :

- ☞ un échauffement généralisé avec la sollicitation des grandes fonctions,
- ☞ une sensibilisation psychomotrice, (déplacements, associer bras et jambes)
- ☞ un stretching spécifique.

Ces composantes sous entendent des adaptations d'ordre :

- ▲ physiologique : augmentation de la fréquence cardiaque, augmentation du cardio-respiratoire, augmentation de la température.
- ▲ biomécanique : limiter les amplitudes solliciter les articulations et les muscles.
- ▲ psychologique : positiver des les premières minutes dynamiser le groupe, gérer le groupe.

Plusieurs facteurs sont à considérer pour mettre en place un échauffement efficace :

- le type de cours,
- le niveau des participants,
- la musique et le rythme, (BPM conseillés)
- la durée,
- l'espace,
- le choix des exercices : march, step touch, tap, bras simples, déplacements, pas de base. Eviter les sauts et les propulsions, les mouvements balistiques (balancés).



2. Les enchaînements :

☞ BUTS :

- ☺ augmentation et progression du rythme cardiaque,
- ☺ renforcement musculaire,
- ☺ amélioration du système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire,
- ☺ travail de la mémoire,
- ☺ développement de la coordination,
- ☺ augmentation de la souplesse,
- ☺ s'épanouir sur le plan esthétique,
- ☺ développer sa créativité.

☞ LES SEANCES :

permettront à l'élève d'apprendre au fil des heures :

1. **la terminologie des pas de base**, (séances 1, 2, 3, 4, 5...) : voir pages 6,7 et 8.
2. **la technique des pas de base**, (séances 1, 2 et 3...): voir pages 6,7 et 8.
3. **les temps des pas de base**, voir pages 6,7 et 8 ou livret d'aérobic (séances 1, 2, 3, 4...)
4. **les pas alternés** : voir livret d'aérobic (séances 2, 3, 4...)
 - V step droit puis V step gauche = V step alternés droit.
 - kick gauche puis kick droit = kick alternés gauche.
 - grappewine droit puis grappewine gauche = grappewine alternés droit.
5. **les combinaisons de pas**, (séance 3, 4) : voir page 12 ou livret d'aérobic.
6. **la reproduction de mini enchaînements** : voir livret d'aérobic (séances 4,5).
7. **la construction d'enchaînements à partir de pas de base donnés** : voir page 12 .ou de pas choisis (séances 4,5) :



8. la décomposition musicale, (séances 1, 2 et 3) : voir pages 3,4 et5.

9. la mémorisation des divers termes, techniques utilisées (toutes les séances)

10. la spatialisation, (toutes les séances) :

- voir le travail dans l'espace : *page 13.*

11. le système musculaire, (toutes les séances) :

- voir le stretching : *page 14.*

12. le dosage de l'effort, (toutes les séances) :

- travail en endurance, travail en récupération, travail des élèves en autonomie.

13. la présentation de son travail, (fin des séances et dernière séance):

- présentation d'un enchaînement créé par le groupe devant les autres groupes, avec un costume.

14. l'évaluation des autres, (séances d'apprentissage et dernière séance) :

- Voir l'évaluation : *pages 15 à 20.*

15. la coordination des bras et des jambes, (séances 4, 5, 6...):

- difficultés supplémentaires dans la réalisation de son enchaînement.



3. La Création :

☞ LES COMBINAISONS DE PAS : Assemblage de deux pas de base donnant le même compte que le pas de base d'origine.

- Combinaison de 2 pas = grappewine leg curl = 4 temps.

grappewine kick = 4 temps.

grappewine knee up = 4 temps.

grappewine brush = 4 temps.

grappewine heel dig = 4 temps.

grappewine hop = 4 temps.

squat knee up = 4 temps.

squat kick = 4 temps.

mambo chacha = 4 temps.

4 march kick = 4 temps.

4 march knee up = 4 temps.

4 march heel dig = 4 temps.

4 march leg curl = 4 temps...

- Combinaison de 3 pas = grappewine leg curl mambo = 8 temps.

Grappewine kick V step = 8 temps.

Grappewine leg curl A step = 8 temps.

V step knee up grappewine = 8 temps.

A step kick V step = 8 temps...

☞ LES ENCHAÎNEMENTS : Assemblage de plusieurs pas de base pour constituer une mini chorégraphie.

✦ 4 runs avant D

2 jumping jack

2 step touch D

2 step touch G en reculant.

(2 x 8 temps).

✦ basic step alternés D

grappewine mambo G.

(2 x 8 temps).

✦ 2 jazz square D

4 march avant D

2 jumping jack

grappewine knee up D

heel dig alternés D.

(3 x 8 temps).

- ✦ Air jack
jumping jack
grappewine G 3 leg curl
2 step touch D
squat alternés D
(3 x 8 temps).

- ✦ V step alternés D (tourner)
2 chassés 1/2 mambo alternés D
grappewine hop D + 2 jumping jack ($\frac{1}{2}$ tour)
grappewine leg curl mambo G
(4 x 8 temps).

- ✦ 4 step touch en avançant
3 chassés hop mambo en diagonale arrière alternés D
grappewine leg curl pivot diagonale avant G
2 squat enchaînés D
(4 x 8 temps).

☞ LES ESPACES : combinaisons de plusieurs déplacements.

1. Les directions :

- **frontale** = déplacements de droit à gauche ou de gauche à droit, de **face** ou de **dos**.
- **sagittale** = déplacement d'avant en arrière.
- **transversale** = déplacement de **profil**.
- **diagonale** = déplacement en diagonale.

2. Les positions :

- debout.
- au sol. (Difficultés ou renforcement musculaire)
- sur quelqu'un. (final)

3. Les bras :

- Etages : bas, moyen, haut.
- Configuration : unie ou bilatérale (ensemble), en opposition (1 haut et 1 bas), alternés (l'un après l'autre).

4. Le stretching :

► Buts :

Cette phase constitue une phase de récupération destinée à restituer à l'organisme ses qualités « pré effort ».

Les mouvements sont destinés à décontracter et à étirer les muscles sollicités dans le cours et à retrouver un rythme cardiaque de base.

► Les deux composantes du stretching :

- *Récupération « active »* : descendre progressivement l'intensité cardio-vasculaire et respiratoire.

Pour cette phase il est préférable d'utiliser une musique avec un BPM plus lent. Par exemple faire la chorégraphie du cours sans les sauts et sans les bras ou la faire sur une musique de Hip Hop.

- *Stretching de restitution* : étirer toutes les parties du corps sollicitées pendant le cours.

► Bibliographie :

☞ Stretching et EPS par H. CORRE. Revue EPS n°245 Janvier-Février 1994.

Revue EPS n° 247 Mai-Juin 1994.

☞ Le stretching postural par J. LE BIVIC. Revue EPS n° 269 Janvier-Février 1998.

☞ Etirement et renforcement musculaire - 250 exercices.
CHOQUE , WAYMEL.

Librairie BAZINA WWW. BAZINA.COM ou 01 48 83 23 11

☞ Exercices pour une belle ligne : fesses, cuisses, dos, abdos.
DELAVIER. Librairie BAZINA.

☞ Exercices pour être en forme par J.C BERLIN chez Flammarion.

☞ Le muscle. Musculation stretching de l'entretien à la performance par J.P DOUTRELOUX, M. MASSEGLIA, P. ROBERT. Edition Amphora.

☞ Relaxation et stretching par M.TOBIAS ET M. STEWART.
France Loisirs.

☞ Revue EPS n° 298 Novembre Décembre 2002
« Accompagnement des programmes -Aérobic »
S Diméglio, A Fabre.



L' EVALUATION

L'évaluation sera fixée selon les objectifs attendus.
Les objectifs pourront être différents selon le niveau.

L'évaluation pourra se faire vers la sixième ou septième séance, par les élèves et le professeur.
Les élèves auront été initiés à l'aide des fiches d'évaluation, au cours d'une ou plusieurs séances précédentes.

Repères : Code de pointage des challenges UNSS.

Exemples :

- ⊙ *Fiches de notation collège niveau 1 ou 2 groupe* : pages 16 et 17.
- ⊙ *Fiches de notation collège niveau 1 ou 2 individuelle* : pages 18 et 19.
- ⊙ *Fiches de notation lycée* : page 20.
- ⊙ *Tableau récapitulatif des notes* :

Les notes des élèves sont prises en compte à condition qu'elles ne diffèrent pas de plus de deux points de celles données par le professeur.

	G1	G2	G3	G4	G5	Prof	Total	Moyenne /20 points
Groupe 1								
Groupe 2								
Groupe 3								
Groupe 4								
Groupe 5								



Fiche professeur : évaluation du groupe

AEROBIC

Niveau 1

NOMS	Pas de base / 4 points	Formations / 4 points	Exécution / 4 points	Entrée / 2 points	Final / 2 points	Synchronisation / 2 points	Rythme / 2 points	NOTE
des élèves du groupe	0,5 pt par pas de base	1 pt par formation	- 0.25 point par pas de base mal exécuté			- 0,10 pt par faute de synchronisation par personne	- 0,10 pt par faute de rythme par personne	/ 20 points

LES DIVERSES ACTIVITES

⊙ L.I.A (Low Impact Aérobic) : BPM : 136 - 148

Cours cardio-vasculaire à faible impact, visant à l'amélioration du système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.
Cours chorégraphique en musique avec utilisation optimale de l'espace.

⊙ HILOW (Higt Impact Aérobic) : BPM : 145 - 165

Mêmes bienfaits, recherches, structure, que le cours de L.I.A.

- Modification du BPM, qui est supérieur d'où l'introduction de pas sautés.
- Travail cardio-vasculaire et respiratoire supérieur au L.I.A.

⊙ HIP HOP : BPM : 90-110.

Cours beaucoup plus dansé avec l'objectif de s'éclater, de s'amuser.
Technique particulière avec d'autres pas et une utilisation différente de la musique. (dédoublé des rythmes)

⊙ STEP : BPM : 118-122

Cours cardio-vasculaire à faible impact, visant à l'amélioration du système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.

Cours chorégraphique en musique qui utilise une marche sur laquelle on monte et on descend ou l'on passe par-dessus, ou tourne autour.

⊙ RENFORCEMENT MUSCULAIRE : BPM 120-130

Cours de renforcement musculaire des diverses parties du corps.

Sécurité:

- * Ne pas faire durer un mouvement plus d'une minute.
- * Respiration : inspirer par la bouche, souffler par le nez.
- * Position du bassin en avant. (Pour éviter la cambrure)
- * Abaissement du menton sur la poitrine pour les abdominaux.
- * Position du genou au dessus du talon dans toutes les flexions et extensions des jambes.
- * Position des pieds en alignement des jambes dans les étirements, les squats et les jumping jack.
- * Position des mains à plat et en alignement avec les épaules pour les pompes.
- * Position de la ligne des épaules au dessus de la ligne du bassin dans la position debout pendant les mouvements du buste, des épaules et de la tête.
- * Position de la tête : Le menton ni relevé, ni abaissé pour laisser la libre circulation de l'air dans la trachée.

⊙ CARDIO : BPM 130-140

Cours essentiellement cardio-vasculaire. (Endurance)

Répétition de pas de base en augmentant progressivement les battements cardiaques, en utilisant les bras, les sauts, les répétitions.

L'UNSS

1. La compétition :

Les participants à la compétition doivent être licenciés à l'UNSS.
(Voir lettre circulaire annuelle)

✿ Les compétitions :

- ◆ **Trois sortes** : Découverte (collège)
Passion (lycée)
Elite (collège et lycée)

◆ **Les jeunes officiels** : licenciés et formés.

◆ **Les championnats** : d'Académie ou inter régions,
de France : collège et lycée.
de France : Elite.

✿ Les challenges :

Ce sont les chorégraphies des différentes compétitions.
Elles comportent :

- ◆ Des séquences obligatoires : Aérobic et miroir.
- ◆ Des difficultés : force statique,
Sauts,
Équilibres et pirouettes,
Battements et souplesses.

2. Les rencontres : Les collègues décident entre eux de se rencontrer pour présenter les chorégraphies de leurs élèves. Cela permet de découvrir des idées différentes, d'enrichir les créations, de communiquer avec d'autres élèves et d'apprendre à se produire face à un public.

3. Le spectacle de l'établissement : Celui-ci permet aux élèves de présenter son travail à un public et d'apprendre à créer des costumes.

COMMENT ECRIRE UNE CHOREGRAPHIE ?

CHOREGRAPHIE	1 ^{ère} VARIATION	2 ^{ème} VARIATION	BRAS	PHRASE MELODIQUE
4 STEP TOUCH D	EN AVANCANT		Frappe des mains sur temps 2	1
3 CHASSES D + HOP 3 CHASSES G + HOP	+1/2 TOUR +1/2 TOUR		Frappe des mains sur temps 4	2
2 STEP TOUCH D + KICK + 8 MARCH 2 STEP TOUCH D + KNEE UP + 8 MARCH D	GRAPPEWINE D + KICK 2 V STEP G GRAPPEWINE G + KNEE UP 2 LUNGES ALTERNES D 2 HEEL DIG D OU ALTERNES	TOUR	(DESSINER LES BRAS PAR TEMPS)	3 4 5
4 MARCH D 2 JUMPING JACK	2 LUNGES ALTERNES D CROISES DEVANT	1/2 TOUR	(DESSINER LES BRAS PAR TEMPS)	6
2 STEP TOUCH D + LEG CURL SQUATT G	GRAPPEWINE LEG CURL D		(DESSINER LES BRAS PAR TEMPS)	7
4 TURN D SQUAT D			(DESSINER LES BRAS PAR TEMPS)	8

COMMENT ECRIRE UNE CHOREGRAPHIE ?

CHOREGRAPHIE	1 ^{ère} VARIATION	2 ^{ème} VARIATION	BRAS	PHRASE MELODIQUE
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8