

DEFINITION DES ACTIVITES : AEROBIC / STEP

1/**L'AEROBIC** se décline sous 3 grandes formes essentielles :
Le LIA ou (Low Impact Aérobie), le High Impact Aérobie et le Hi-Low.

*Le LIA ou aérobie de faible impact se caractérise par le fait que le pratiquant doit toujours conserver un pied en contact avec le sol.

Il n'y a donc pas de sauts, ou de jogging mais uniquement des déplacements marchés, accompagnés de mouvements de bras. Il est donc peu traumatisant au niveau articulaire et vertébral, il permet de moduler l'intensité des efforts fournis, et reste cependant très efficace sur le plan du travail cardio-respiratoire.

*Le High Impact Aérobie utilise davantage de mouvements sautés à impact important.

Les mouvements sont donc plus rapides et ils offrent moins la possibilité de vérifier le bon placement corporel pendant les exercices. Par contre cette activité offre davantage la possibilité de solliciter le système cardio-vasculaire de manière plus intense et s'adresse aux pratiquants plus expérimentés désireux d'améliorer leur condition physique.

*Le Hi-Low (ou High et Low Impact Aérobie) utilise une combinaison de mouvements non sautés à impact faible (low impact) et de mouvements sautés à impact important (high impact).

2/**LE STEP** est une activité physique récente. En effet, c'est dans les années 1980 aux Etats-Unis que cette nouvelle technique d'entraînement est apparue sous le nom de bench-fitness, benchstep (banc-marche), low impact bench ou encore step-training. Il est alors devenu un véritable « programme d'entraînement faisant appel principalement aux qualités d'endurance aérobie et de coordination, basé techniquement sur des déplacements en pas de marche centrée sur un marche-pied. » (Frugier E et al, 1998).

Ce sont des **activités artistiques et esthétiques** qui permettent de produire et créer des formes repérées, appréciées et jugées par les autres.

Ce sont des **activités de coopération et de communication** par la recherche de synchronisation et de communication parfaite avec les partenaires.

En tant qu'**APSA**, ces activités correspondent à un enchaînement d'actions seul ou synchronisées à plusieurs, en respectant un code et une musique, et en produisant différentes formes corporelles et spatiales afin d'être vues et jugées.

Enfin en tant qu'**ASDEP** (qu'**activité scolaire de développement et d'entretien physique**) elles amènent l'élève à « orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi »(CC5) :

- ✓ *principes de sollicitation aérobie* (durée minimum, intensité spécifique),
- ✓ *principes de préparation* (échauffement, récupération, stretching...) et *d'exécution* (amorti des réceptions, alignement vertébral, perception des indices physiologiques de la fatigue) *pour la préservation de l'intégrité physique.*

Conseils et recommandations en step: (cf E.FRUGIER, Le Guide du Fitness dynamique 1998)

- ◆ Les steps doivent être installés en quinconce dans la salle, et de façon à ce que les élèves aient au moins 4 m² pour évoluer.
- ◆ Avant de débiter la séance, bien vérifier la stabilité des steps.
- ◆ Monter avec tout le pied sur la plate-forme et éviter de le poser trop au bord.
- ◆ Eviter de descendre trop loin du step (1 pied et demi maxi) de façon à garder plus d'équilibre et à moins tirer sur les tendons d'Achille.
- ◆ Les genoux sont toujours gardés légèrement fléchis de façon à pouvoir amortir les sauts.
- ◆ Eviter de sauter par dessus le step.

PROBLEMES FONDAMENTAUX :

Il s'agit, durant une chorégraphie, de gérer à plusieurs les rapports :

- de synchronisation d'espace et de temps marqué par la musique
- de synchronisation entre les partenaires eux-même
- de coordination, principalement entre les membres inférieurs et supérieurs
- de la technique (niveau des pas) avec l'artistique (utilisation des bras, mouvements complets et amples)
- de perception et d'anticipation mentale pour passer d'un pas à un autre

Problèmes posés à l'élève :

Au niveau technique :

- Respecter les pas de base
- Respecter la « forme » et l'exécution des mouvements
- Connaître le vocabulaire spécifique

Au niveau des formes corporelles :

- Coordonner le travail des bras et des jambes
- Travailler en symétrie(et/ou en asymétrie)
- Construction de la latéralité (réussir un pas aussi bien à droite et à gauche)
- Travailler sur l'amplitude des mouvements

Au niveau de la chorégraphie :

- Créer et reproduire un enchaînement
- Mettre en scène cet enchaînement
- Respecter les exigences de composition (ex : 1 passage assis sur le step, 1 interaction entre partenaire, changements d'orientation....)
- Créer de « l'originalité »

Au niveau des relations entre partenaires :

- Etre synchrone ou non

- Se mettre d'accord pour composer

Au niveau de la musique :

- Savoir repérer et compter les temps, le tempo
- Utiliser un tempo spécifique et le suivre
- Maintenir l'intensité tout au long de la chorégraphie
- Adapter les formes corporelles au style de la musique
- Savoir reconnaître un « bridge »

Au niveau de l'espace :

- Occuper l'espace scénique
- Utiliser les différentes composantes de l'espace (orientations, directions, « étage » moyen, haut, bas, sens de déplacement)
- Varier les formations

Au niveau des différents rôles à tenir :

- Pratiquant (apprendre à se montrer, à créer)
- Chorégraphe (apprendre à composer et mettre en scène)
- Observateur, juge (apprendre à observer, juger, donner un jugement critique)
- Guide (apprendre un bloc aux autres)

ENJEUX DE FORMATION :

1/ Les enjeux de la pratique de ces 2 activités, en tant qu'activités collectives de production de formes techniques sont :

*Au niveau de la composante culturelle :

- savoir organiser son corps dans l'espace et dans le temps,
- Pouvoir assumer sa silhouette devant ou au sein d'un groupe.

*Au niveau de la composante méthodologique :

- Développer des capacités d'organisation collective pour mettre en œuvre un projet en commun.

2/ Les enjeux de la pratique, en tant qu'Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Physique (ASDEP) :

*Au niveau de la composante culturelle :

- Savoir identifier et provoquer des effets sur ses ressources (principes de la sollicitation physiologique),
- Connaître et appliquer les principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique.

*Au niveau de la composante méthodologique :

- Savoir planifier à plus ou moins long terme des transformations sur soi,
- Savoir planifier des séquences d'effort et de récupération en fonction des effets ressentis sur soi et des effets souhaités.

DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT :

| Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 | Séance 5 | Séance 6 | Séance 7 | Séance 8 | Séance 9 | Séance 10 | Séance 11 |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|
| Entrée dans l'activité | Résolution de problèmes par rapport à différents thèmes. | | | | | | Composition - Entraînement | | | |
| <p>Situation de reproduction: apprentissage des pas de base (basic et genoux) Compter une phrase de 8 temps. Reproduire une séquence simple de 2 x 32 temps (1 bloc à droite 1 à gauche) sans se tromper.</p> <p>Situation ouverte : à la suite inventer une séquence, au choix, de 2 x 8 temps</p> | <p>situation de recherche : <i>L'ORIENTATION</i> transformer des pas pour être une fois de profil, à cheval, de dos au step, réaliser un pas en sautant....</p> <p><i>LA COORDINATION</i> Trouver des mouvements de bras simples : bras symétriques et simultanés coordonnés avec les jambes 1 pas sur 2</p> | <p>situation de recherche : <i>L'ESPACE</i> transformer des pas pour s'éloigner du step et revenir en 16 temps par exemple.</p> <p><i>LA COORDINATION</i> Trouver des mouvements de bras simples : bras symétriques et simultanés tous les temps à coordonner avec les jambes.</p> | <p>situation de recherche : <i>LES TRANSITIONS</i> Transformer la fin d'une séquence (8 derniers temps) afin de pouvoir enchaîner la même séquence du pied gauche (utiliser les pas de transitions : tap up, 3 knee up répétitions, 3 talons répétitions).</p> | <p>situation de recherche : <i>LA SYNCHRONISATION</i> Travail sur différents principes du temps : Synchrone En canon A contre-temps Décalé</p> <p><i>LA COORDINATION</i> Trouver des mouvements de bras différents sur chaque temps (en 8 temps par ex) : bras alternés</p> | <p>situation de recherche : <i>LES RELATIONS</i> Trouver une interaction entre 2 ou 3 partenaires Trouver une séquence de 8 temps pour échanger les steps.</p> | <p>situation de guidage : <i>LES RELATIONS CORPS-STEP</i> Chercher une « séquence » où une autre partie du corps que les pieds touche le step.</p> | <p>Travail par rapport aux différents critères de composition à respecter, créer et présenter une chorégraphie, cibler les problèmes par groupe</p> | <p>Travail sur LES FORMATIONS de début et de fin, 2 formations ≠ pendant la choré, créer et présenter une chorégraphie organisée précisément dans l'espace.</p> | <p>Travail et choix d'un style et d'un tempo pour présenter une chorégraphie originale</p> | <p>Mise au point Evaluation finale</p> |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE | | |
|---|--|--|--|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant.</p> <p>Utiliser la musique comme repère auditif principal.</p> <p>Associer mouvements de bras et pas de base sur le step.</p> <p>Créer un enchaînement collectif synchrone</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Utiliser le tempo en réalisant 1 mouvement sur 1 temps ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 ◆ Poser le pied entier sur le step (pas seulement la pointe) ◆ Poser le pied au milieu du step ◆ Poser le pied derrière le step à environ 1.5 pied. ◆ Ne pas descendre (face avant) devant le step (mauvais pour le dos). <ul style="list-style-type: none"> ◆ prend des initiatives au sein du groupe pour organiser le travail ◆ prends des repères dans l'espace et par rapport à ses partenaires. ◆ compte ses pas pour être ensemble et au bon endroit au moment de l'interaction. ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. ◆ est capable de faire un choix par rapport à son niveau. | <p>ECHAUFFEMENT : Mise en train par alternance de phases dynamiques (pas « sautés ») ou plus lentes (pas « marchés ») à partir de pas de base aérobic ou step. Puis stretching...</p> <p><u>Situation de reproduction :</u> <i>Dispositif :</i> 1 step par élève Apprentissage d'une séquence par imitation, qui va servir de base pour la situation de recherche (voir tableau). Bras niveau 0, 1 et 2. <i>Consignes :</i> 2 ou 3 blocs de 32 tps : ➤ Départ pied D, idem pied G ➤ Répéter 5 fois la séquence entière ➤ prendre le pouls et s'étirer.</p> <p><u>Situation de recherche: « les formations »</u> <i>Dispositif :</i> par 4 ou 5 plusieurs steps par élève <i>Consignes :</i> reproduire la séquence apprise en synchronisation et : 1. transformer le 3è bloc (sans modifier les pas utilisés) pour changer de step, 2. Inventer 2 x 8 temps avec au moins 2 changements de formations.</p> <p><u>Règles :</u> la séquence doit durer 2 blocs 1/2 : *Bloc 1 à droite ou à g, *Bloc 3 transformé avec échange de steps *2x8 tps inventés avec 2 formations ≠</p> <p><u>Variables :</u> choisir un tempo qui correspond au groupe parmi ceux proposés(120-125,130-135)</p> | <p>Les élèves débutent et achèvent le bloc en même temps.</p> <p>L'élève accepte de présenter son travail devant le public classe. Il réussit à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps. Il se dirige aisément dans différentes directions. Il utilise des pas issus de l'aérobic ou du step pour effectuer des déplacements et/échanges de steps. Le déplacement est propre, organisé sur 8 temps Les 3 formations sont bien identifiées et stabilisées.</p> |

STEP TABLEAU DES BLOCS : exemple de pas pour séance de travail sur les formations

| BLOCS | TERMINOLOGIE | COMPTE | Positions / Step | BRAS | Orientation / Sectateur | MUSIQUE |
|---|---|---|--|--|--|---|
| <p align="center">BLOC N°1</p> <p>Jambe droite leader</p> <p>4x8T = 32T</p> | <p>1. V step + step knee up ½ tour</p> <p>2. jazz square + changement de pied sauté</p> <p>3. basic step croisé au coin + T step</p> <p>4. descendre mambo droit + mambo gauche tournant</p> | <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> | <p>Devant + derrière</p> <p>Derrière</p> <p>Coin droit + sommet</p> <p>Sommet + coin gauche / coin droit</p> | <p>Niv 0 : pas de bras</p> <p>Niv 1 : bras de temps en temps</p> <p>Niv 2 : bras sur chaque temps</p> | <p>Face / dos</p> <p>Dos</p> <p>Profil / face</p> <p>Face</p> | <p><i>120 bpm jusqu'à 135 bpm au cours de l'apprentissage</i></p> |
| <p align="center">BLOC N°2 (idem)</p> <p>Jambe gauche leader</p> <p>4x8T = 32T</p> | <p>1. V step + step knee up ½ tour</p> <p>2. jazz square + changement de pied sauté</p> <p>3. basic step croisé au coin + T step</p> <p>4. descendre mambo gauche+ mambo droit tournant</p> | <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> | <p>Devant + derrière</p> <p>Derrière</p> <p>Coin gauche + sommet</p> <p>Sommet + coin droit / coin gauche</p> | <p>Niv 0</p> <p>Niv 1</p> <p>Niv 2</p> | <p>Face / dos</p> <p>Dos</p> <p>Profil / face</p> <p>Face</p> | <p><i>120 bpm jusqu'à 135 bpm au cours de l'apprentissage</i></p> |
| <p align="center">BLOC N°3</p> <p>Jambe droite leader</p> <p>4x8T = 32T</p> | <p>1. Traverse pied droit + step leg back en traversant</p> <p>2. L step avec levé de genou aller-retour</p> <p>3. Basic step + step knee up droit</p> <p>4. Reverse turn pied gauche + step knee up gauche</p> | <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x8T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> <p>1x4T + 1x4T</p> | <p>Devant / derrière / devant</p> <p>Devant / côté / devant</p> <p>Devant + coin gauche</p> <p>Devant + coin droit</p> | <p>Niv 0</p> <p>Niv 1</p> <p>Niv 2</p> | <p>Profil</p> <p>Face</p> <p>Face + profil</p> <p>Dos + profil</p> | <p><i>120 bpm jusqu'à 135 bpm au cours de l'apprentissage</i></p> |

EVALUATION EN STEP

Les exigences :

Construire une chorégraphie en step à 3 ou 4 :

- Durant **2 à 4 BLOCS** de 32 temps dont 1 bloc imposé réalisé à droite et à gauche
- Comportant des **COORDINATIONS BRAS**
- Comportant des **CHANGEMENTS D'ORIENTATIONS**
- Comportant un **DEPLACEMENT**
- Comportant 1 **ECHANGE** des steps
- Comportant 1 **INTERACTION** entre partenaires
- Comportant 1 **CONTACT AVEC LE STEP**, autre que le pied
- Comportant **DES FORMATIONS DIFFERENTES** au début, pendant et à la fin
- En utilisant un **procédé de composition lié au temps** (en canon, en alternance, en décalage...) sur un bloc de 32 temps.
- En **CHOISSANT VOTRE TEMPO** parmi ceux proposés :
120 / 125 / 135 Bpm

STEP ou AEROBIC REFERENTIEL 2^{de}

COMPETENCES ATTENDUES :

NIVEAU 1 :

Concevoir, construire et réaliser collectivement un enchaînement constitué de 2 blocs de pas (de niveau basique) et figures typiques de la pratique step, ou aérobic, avec un support rythmique approprié (120 à 125 bpm en step, 125 à 135 bpm en aérobic) et présentant une coordination simple bras-jambes.

NIVEAU 2 :

Concevoir, construire et réaliser collectivement un enchaînement constitué de 4 blocs pas (de niveau intermédiaire ou avancé) et figures typiques de la pratique step, ou aérobic, avec un support rythmique approprié (130 à 135 bpm en step, 135 à 145 en aérobic) et présentant une coordination complexe bras-jambes voire même une dissociation des membres.

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Présenter une chorégraphie de step à 4, 5, ou 6 sur une musique et un tempo (entre 120 et 135 bpm) choisis. Espace scénique de 10 m sur 10, départ sur le praticable. Possibilité de disposer plus de steps que d'élèves. Présentation d'une fiche groupe synthétisant le projet collectif (noms, musique, tempo, nombre de blocs, pas utilisés, formations de début et de fin).

Exigences à respecter : chorégraphie durant 2 à 4 blocs de 32 temps comprenant le bloc imposé à dte/gauche | déplacement loin du step, 1 échange de step, 1 interaction entre partenaires, 1 contact avec le step autre que le pied, 1 format° de début et 1 de fin (2 x 8 temps maximum pour l'installation et le maintien de chacune)

| ELEMENTS A EVALUER | | Niveau 1 non atteint (de 0 à 3) | Degré d'acquisition du niveau 1 (de 3,5 à 5,5) | Degré d'acquisition du niveau 2 (de 6 à 8) |
|---|---|---|--|---|
| TECHNIQUE / 8 pts note collective (+/- 1 point selon l'investissement individuel) | | | | |
| La coordination des bras (3/20) | | Pas de mouvement de bras à des mouvements simples symétriques et simultanés des bras | Bras symétriques simultanés ou alternés avec des changements peu fréquents de forme | Bras symétriques ou en dissociation, simultanés ou alternés avec des changements fréquents de forme |
| Respect des exigences (interaction, contact, déplacement...) (3/20) | | + de 2 exigences manquants | - de 2 exigences | Respect total |
| Espace /orientations (2/20) | | Reste de face (1 orientation) 2 directions (droite/ gauche) | De profil, de dos (2 orientations) 3 directions parmi avant/arr, dte/gauche, diago | Tourne, utilise toutes les orientations et toutes les directions(+ bloc imposé) |
| ARTISTIQUE / 10 pts note collective (+/- 1 point selon l'investissement individuel) | | Niveau 1 non atteint (de 0 à 4) | Degré d'acquisition du niveau 1 (de 4,5 à 7,5) | Degré d'acquisition du niveau 2 (de 8 à 10) |
| Les formations (2/20) | | Garde toujours la même formation | 1 ou 2 changements de formation | Variété et originalité des formations |
| Le temps (2/20) + 1 pt si bonus | Respect du rythme (2/20) | A des difficultés à rester en rythme | Reproduit le rythme de la musique 120 à 125 bpm respecté | S'adapte au rythme de la musique 130 à 135 bpm respecté |
| | Utilisation de procédés variés Bonus = 1 pt | Evolue en alternance sur 8 temps | Evolue en décalage, en cascade sur 8 temps | Evolue en canon sur 8 temps |
| La synchronisation (2/20) | | Plusieurs décalages (+ de 3) | Quelques décalages (- de 3) | Parfaite synchronisation |
| Mémorisation (2/20) | | Trous de mémoire | Hésitations dans les transitions (exe : de la formation de début au 1 ^{er} bloc, entre 2 blocs...) | Mémorise le déroulement de sa chorégraphie=Fluidité / Pas d'hésitations |
| Créativité, originalité de la chorégraphie (2/20) | | Pas de base, et peu d'originalité notamment dans les exigences (position de début simple = verticalité, contact step avec la main, interaction simple...) | Effort de recherche dans les exigences (figure portée à plusieurs au début, contact step autre qu'avec la main...), quelques pas inventés | Création d'effet, originalité dans les exigences, véritable recherche dans la variété des pas |
| PROJET COLLECTIF / 2 pts note collective | | Niveau 1 non atteint (de 0 à 0,5) | Degré d'acquisition du niveau 1 (de 0,75 à 1.25) | Degré d'acquisition du niveau 2 (de 1.5 à 2) |
| Projet (2/20) | | Présentation du projet inexistante ou sommaire : 1 seul bloc (+ bloc imposé) Projet minimal et en inadéquation avec le niveau des élèves du groupe (exe : tempo choisi trop rapide) Vocabulaire inexact | Projet présenté avec clarté : 2 blocs (+ bloc imposé) Tous les indicateurs sont présents Projet réaliste qui répond en totalité aux exigences et est adapté au niveau des élèves Vocabulaire précis et spécifique | Projet présenté avec clarté : 3 blocs (+ bloc imposé). Tous les indicateurs sont présents Projet qui présente de l'originalité qui répond en totalité aux exigences et est adapté au niveau des élèves Vocabulaire précis et spécifique |

Formation step aérobic 2005 H. Bazillou
à partir d'un travail de S. Versmisse (académie de Lille)