

Méthodes d'apprentissage des blocs en step

En step , nous utilisons plusieurs méthodes d'apprentissage selon nos propres compétences bien sûr (certaines sont plus faciles à s'approprier pour l'enseignant),et selon nos élèves aussi(leur niveau de pratique..) . Nous en avons sélectionné quelques unes, il en existe bien d'autres !

Alors à chacun de choisir !!

La méthode : 1 linéaire, 2 par addition, 3 extension, 4 substitution et /ou variation

1 La méthode linéaire

Cette méthode consiste à enchaîner les pas les uns après les autres, il n'y a pas de notion d'enchaînement. Cette méthode est utilisée surtout à l'échauffement, ou seul l'objectif d'augmenter la fréquence cardiaque est recherché.

2 La méthode par addition

Cette méthode consiste à additionner les pas les uns avec les autres progressivement, un seul est ajouté à la fois :

Ex : enseigner A (basic d) le répéter, enseigner B (v step d) le répéter enchaîner A+B

Puis enseigner C (3 knee up) le répéter puis enchaîner A+B+C

Puis D etc...jusqu'à produire un bloc de 32 temps

3 La méthode par extension

Cette méthode consiste à enseigner un bloc sur un pas dominant et ensuite par extension de le faire réaliser sur le pied gauche directement sans repasser par les étapes précédentes puis en alternance pied dominant droit et pied dominant gauche:

Enseigner A (2 basic D,) le répéter,

Enseigner B (2 V step D) le répéter

Enseigner C (3 knee up D), puis répéter

Enseigner (2 basic D sauté) puis enchaîner A+B+C+D= (1er bloc)

Puis Enchaîner directement sur le pied gauche sans passer par les étapes précédentes (2 basic G, 2 v step G, 3 knee up G, 2 basic G sauté)= (2ème bloc)

Puis en alternance sans repasser les étapes précédentes (1 basicD 1basic G, 1 V step D, 1V step G 3 knee up D, 3 knee up G, 1 basic D sauté, 1 basic G sauté) = (3 ème bloc)

4 La méthode par substitution et variation (que l'on peut trouver aussi sous le nom de méthode par étape)

Cette méthode nécessite un peu plus de pratique pour l'enseignant mais elle reste facilement abordable. Elle consiste à modifier ou enrichir une combinaison, un enchaînement de base, c'est-à-dire d'apporter des variations progressivement sur chaque élément en maintenant le déroulement de la chorégraphie.

Une règle simple à retenir : je remplace un pas simple de 4 temps en un pas plus complexe de 4 temps. Un pas simple de 8 tps en un pas plus complexe de 8 tps

Par exemple sur 1 bloc très simple

1 basic D 1 basicG (8 tps), 1 tap D, 1tapG (8 tps), 1 basic D, 1Basic G (8tps), 1 tap D, 1tapG (8 tps)

Voici ce que l'on peut apporter comme **1 ère variation**. Le basic se transforme en v step et le tap en knee up:

1 v step D, 1 Vstep G(8 tps), 1 knee up D, 1knee up G(8 tps) et le reste ne change pas.

Vous pouvez apporter autant de variations que vous voulez mais il faut que ce soit progressif. Par exemple, je peux ensuite apporter une **2 ème variation** le basic se transforme en turn et le tap en kick par exemple

Cette méthode doit s'utiliser avec des élèves ayant déjà un bon niveau de pratique.

Apprentissage/évolution avec illustration d'un bloc

Symétrie Latéralisation

Basic D X2 / V step D X2 / Basic D X2 / V step D X2 (bras oblique haute sur Basic / bras horizontaux V)

Idem à gauche

Basic D V step D / Basic D Vstep D/ Basic D V step D/ Basic D V step D

Idem à gauche

Basic D V step D / Basic D V step Dtap /Basic g V step G / Basic g V step G

Basic D V step Dtap/ Basic g V step Gtap/ Basic D V step Dtap/ Basic g V step Gtap

Basic D tap V step G tap / Basic D tap V step G tap / Basic D tap V step G tap / Basic D tap V step G tap

Basic D tap V step G tap / Basic D tap V step G/ Basic G tap V step D tap / Basic G tap V step D

Elargissement du répertoire avec variation sur un pas

Basic D Knee upD / Basic G Knee up G/ Basic D Knee upD / Basic G Knee up G

Basic D X2 / Knee up D & G / Basic G X2 / Knee up G & D

Basic D X2 / Pas alterné D Knee up / Basic G X2 / Pas alterné G Knee up (idem d'une diagonale à l'autre)

Basic D X2 / Répétition d Knee up / Basic G X2 / Répétition G Knee up (3 montées de genou du même côté)

Elargissement avec un pas voisin

Remplacer le Knee up par un Kick (coup de pied)

Remplacer le Knee up par un Heel up (talon fesse)

Remplacer le Knee up par un Side (ouverture jambe libre tendue sur le côté)

Combiner en remplaçant pas 4 temps/ 4 temps et pas 8 temps / 8 temps

Basic D X2 / Pas alterné D Knee up / V step G X2 / Pas alterné Heel up

Basic D X2 / Répétition D / V step G X2 / Répétition G

Basic D V step D / Pas alterné D Kick / Basic G V stepG / pas alterné Side

Basic Turn D Basic Turn G / Répétition D / Basic Turn G Basic Turn D Répétition G

Combinaisons multiples avec nouveaux pas 8 temps

Dégagé / W step / L step / T step....

Basic D X2 / Dégagé D / Basic G X2 / Dégagé G X2

Combinaisons multiples en remplaçant 8 temps par 8 temps

Dégagé D / Pas alterné D/ Dégagé G / Pas alternéG

Dégagé D / L step D / L step G / Dégagé G

Dégagé D / L step D / L step G / T step

Nouvelles perspectives avec orientation côté

Basic Turn D Traverse G / Traverse D Basic Turn/ Basic Turn D Traverse G / Traverse D Basic Turn

Rq : Traverse en Step touch (marché) ou traverse en Shuffle (chassé) ou combiné l'un puis l'autre

Basic Turn D & G / Lunge side (sur le step fente latérale de chaque côté retour)/ Basic turn G & D / Lunge side

Combinaisons attaque step de face et de côté

Dégagé / Basic turn D Shuffle G / Shuffle D Basic turn G / Lunge side

Rq : en fin de lunge side finir de côté ou anticiper un retour face au step sur la descente fin des 8 temps

Combinaisons avec répertoire pas « propulsions »

Cf tableau « Pas à privilégier en fonction du mobile retenu »

Combinaisons avec pas « coordinations »

Cf tableau « Pas à privilégier en fonction du mobile retenu »

PAS A PRIVILEGIER EN FONCTION DU MOBILE RETENU

Pas 4 temps : Basic / V step / Knee up / Kick / Heel up / Side / basic Turn

Pas 8 temps : L Step / W Step / T Step / Z step

Durée	Intensité	Complexité
Pas alterné Répétition	Pas alterné sauté	Tour du monde
Dégagé	Répétition sauté	Corner to Corner
Lunge Side	Pendulum	Basic à cheval
Lunge Back	Pivot Turn	Grappewine
Charleston	Pony	Cheval Bascule
Traverse en step touch	Jumping-Jack	Mambo
	Shuffle	Reverse
	Straddle Jumping	Flamingo

MOBILES, BLOCS ET REMEDIATION - Se Tonifier / Durée

Observable concerné	Simplification du Bloc	Bloc Repère	Complexification du Bloc
Mémorisation	<p style="text-align: center;">Basic D X2</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Basic D X2</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Et faire un Bloc 1 Bis en reprenant tout à G</p>		<p style="text-align: center;">Dégagé D</p> <p style="text-align: center;">Répétition Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Dégagé G</p> <p style="text-align: center;">Répétition Knee up G</p>
FREQUENCE CARDIAQUE / % RECHERCHE	<p style="text-align: center;">Basic D X2</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Step touch X2 G & D au sol</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up G</p>	<p style="text-align: center;">Basic D X2</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Basic G X2</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up G</p>	<p style="text-align: center;">Basic D X2</p> <p style="text-align: center;">Répétition Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Basic G X2</p> <p style="text-align: center;">Répétition Knee up G</p>
SYMETRIE LATERALISATION	<p style="text-align: center;">Basic D Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Basic G Knee up G</p> <p style="text-align: center;">Basic D Knee up D</p> <p style="text-align: center;">Basic G Knee up G</p>		<p style="text-align: center;">Basic D Basic G</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up G</p> <p style="text-align: center;">Basic G Basic D</p> <p style="text-align: center;">Pas alterné Knee up D</p>

MOBILES, BLOCS ET REMEDIATION - Se Dépasser / Intensité

Observable concerné	Simplification du Bloc	Bloc Repère	Complexification du Bloc
Mémorisation	Basic D X2 Pas alterné Knee up D Basic D + Jumping-Jack X2 au sol Pas alterné Knee up D Et faire un Bloc 1 Bis en reprenant tout à G	Basic D X2 Pas alterné Knee up D Basic Turn D & G Traverse chassé* D & G	Dégagé D Répétition Knee up D Basic Turn D & G Traverse chassé* D & G
FREQUENCE CARDIAQUE / % RECHERCHE	Basic D X2 Pas alterné Knee up D Basic Turn D & G Traverse chassé* D & Traverse step touch G Passage de 2 propulsions à 1 seule		Basic D X2 Pas alterné Knee upD avec sursaut Basic Turn D & G Traverse chassé* D & G Augmentation des propulsions
SYMETRIE LATERALISATION	Basic D Knee up D Pas alterné Knee up D Basic Turn D Traverse Chassé G Traverse Chassé D Basic turn G		Basic D X2 Pas alterné Knee up D Basic Turn D Traverse Chassé G Basic turn D Traverse chassé G 16 derniers temps = Tour du monde

MOBILES, BLOCS ET REMEDIATION - Se Coordonner / Complexité

Observable concerné	Simplification du Bloc	Bloc Repère	Complexification du Bloc
MEMORISATION	Basic D bras verticale Basic D bras horizontaux Pas alterné Knee up Basic Turn D&G Pas alterné Heel up		Basic D x2 bras plus complexes Répétition D knee up Kick heel up V step Basic turn Répétition G knee up Kick heel up
SYMETRIE LATERALISATION	Basic D bras verticale Basic D bras horizontaux Pas alterné Knee up V step D Basic Turn D Basic turn G V step G		Basic D Basic G Bras différents Pas alterné Knee up & Heel up Basic Turn D Traverse G Traverse D Basic Turn G
ORIENTATIONS	Basic D bras verticale Basic D bras horizontaux Pas alterné Knee up Basic Turn D Basic à cheval Basic G on the top Basic Turn G		Basic D Basic G Bras différents Pas alterné Knee up & Heel up Basic Turn D Traverse Chassé G Basic turn D Traverse chassé G 16 derniers temps = Tour du monde

Sur Basic Turn // bras simples avec arc de cercle horizontal dans le sens du mouvement // Bras complexes avec circumductions latérales arrières

Sur V step // bras simples en ouverture horizontale ensembles // Bras complexes ouverture successive des bras à l'horizontale et retour successif

Sur pas alterné // bras simples avec pose mains sur genou puis coudes en arrière // Bras complexes en opposition sur genou puis frappe arrière sur talon

Sur Basic à cheval // bras simples en croisant sur épaules en montant et décroisant sur descente // Bras complexes idem avec bras alternés

Sur Chassé // bras simples avec balancé arc de cercle bas sens du déplacement // Bras complexes avec circumduction frontale sens du déplacement