

CAP -BEP - AEROBIC

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 3 : Réaliser un enchaînement à partir de pas et figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.</p>		<p>Présenter un enchaînement en groupe de 3 à 6 élèves. de 2'30 minimum, musique non coupée, sur un espace scénique de 10x10 Minimum de 12 phrases de 8 temps, répétées en boucle sur un tempo de BPM compris entre 130 et 140 et organisées avec au moins 3 formations différentes. Placer 2 ou 3 éléments des 4 familles dont au moins un saut et un élément réalisé au sol. Cf. référence UNSS en annexe Utilisation possible d'éléments chorégraphiques « dansés » en introduction, en intermédiaire, en conclusion. Présentation du Projet sur une fiche type, récapitulative.</p> <p>Répertoire des pas : March / Jog/ Knee up / Kick / Skip/ Lunge / Jumping Jack/ Step out / Step touch / V-Step / Grappewine / Slide / Twist / Side Touch / Hop / Pony / Jazz square / Heel up / Shuffle / Mambo Cf. fiche annexe de description des pas</p> <p>Répertoire de musique : Techno, Dance, Disco, Latino, Funk, Hip Hop</p>		
	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition 0 à 9	Compétence de niveau 3 acquise 10 à 20	
3 Points Note collective	Réalisation et adéquation du Projet	Projet incomplet avec ou sans fiche, ou fiche partiellement remplie... exigence manquante.	Projet complet et fiche utilisant un vocabulaire personnel.	Projet complet et fiche explicite.
6 Points Note collective	<p>Composition</p> <p><i>*Modalités d'articulation des formes corporelles entre elles</i></p> <p><i>*Modalités des relations entre élèves</i></p>	<p>Utilisation partielle du répertoire de pas avec nombreuses répétitions.</p> <p>Le groupe sort de l'espace scénique, les directions sont incertaines et les trajets étriqués.</p> <p>Les élèves sont en dissonance entre eux. Relations spatiales majoritaires.</p>	<p>Utilisation cohérente du répertoire de pas et combinaisons logiques. Prédominance de type LIA.</p> <p>Utilisation centrale de l'espace scénique et essentiellement de face.</p> <p>Les élèves sont synchronisés au début, puis recalages par la suite. Relations spatiales et temporelles.</p> <p>Utilisation d'éléments scénographiques, comme la tenue</p>	<p>Variété des pas et richesse des combinaisons. Utilisation réalisation LIA et HIA.</p> <p>Gestion originale de l'espace scénique avec différentes orientations.</p> <p>Les élèves sont synchronisés et entraînants sur toute la prestation.</p> <p>Relations spatiales, temporelles et corporelles.</p> <p>Utilisation d'éléments scénographiques en fonction du style.</p>
11 Points Note individuelle	<p>Réalisation</p> <p><i>*Engagement émotionnel</i></p> <p><i>*Engagement moteur</i></p> <p><i>*Relation avec la musique</i></p>	<p>L'élève est hésitant, il récite : sa réalisation est confuse et assortie de gestes parasites.</p> <p>Les mouvements sont globaux et utilisent majoritairement les membres inférieurs, avec des bras fixés. Utilisation des bras avec un mouvement sur 4 temps.</p> <p>Le centre de gravité n'est pas toujours bien placé : appuis instables.</p> <p>La musique « bruit de fond » organise peu le mouvement.</p>	<p>L'élève est appliqué, concentré : sa réalisation est régulière.</p> <p>Coordination membres supérieurs et inférieurs : gestes et appuis précis.</p> <p>Utilisation de 2 mouvements de bras sur 4 temps</p> <p>La musique organise le mouvement : tempo choisi et suivi. (tempo 130)</p>	<p>L'élève est engagé : sa réalisation est convaincante.</p> <p>Coordination et dissociation de gestes plus complexes : amplitude, tonicité et précision. Utilisation de 4 mouvements de bras sur 4 temps ou de 2 mouvements asymétriques.</p> <p>La musique orchestre la prestation du début à la fin. (tempo 140)</p>

PAS AEROBIC NIVEAU 3

Nom du Pas	Description du Pas
MARCH (marche)	D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Un pas en avant avec le pied d 2- 2 ^{ème} pas en avant du 1 ^{er} 3- Pas en avant du 2 ^{ème} 4- Pas pieds serrés en avançant le pied g.
JOG (course)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- en sautant ramener le talon près des fessiers 2- Faire de même de l'autre pied 3- Reprendre une 3 ^{ème} fois 4- Revenir pieds serrés.
KNEE UP (montée de genou)	D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Flexion de la hanche à 90°, dos droit, jambe de terre tendue, flexion du genou à angle variable 2- Retour à la position de départ.
KICK (battement de jambe)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Mouvement de flexion de la hanche pour exécuter un battement de jambe tendue d'amplitude variable avec cheville en extension, en gardant la jambe de terre tendue et le buste droit 2- Revenir à la position de départ.
SKIP (talon fesse et coup de pied)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Mouvement alterné de flexion-extension du genou pour amener la jambe avant basse tantôt devant le corps, tantôt derrière 2- Revenir à la position de départ.
LUNGE (fente avant)	D- Buste droit, les pieds joints, le regard au loin 1- Flexion de la jambe de terre genou au dessus du pied, extension de la hanche, la jambe arrière est tendue, pointe du pied en contact avec le sol 2- Revenir à la position de départ. Rq : Lunge side / Lunge back
JUMPING-JACK (saut)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Sauter, jambes tendues, pour passer à la position pieds écartés, puis jambes fléchies 2- Revenir à la position de départ pieds serrés en sautant. Rq : position pieds 6 ^{ème} -2 ^{nde} -6ème
STEP OUT	D- Buste droit, pieds écartés, jambes tendues 1- Fléchir -tendre jambes en déplaçant le poids du corps sur jambe d, jambe g tendue latéralement et taper pointe de pied au sol 2- Revenir à la position de départ.
STEP TOUCH	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Un pas latéral vers la g avec un léger déplacement du poids du corps dans la direction du mouvement 2- retour à la position de départ en déplaçant le poids du corps avant de resserrer les pieds en ramenant la jambe d.
V-STEP	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Faire un pas jambe d en avant et légèrement en dehors 2- Amener le pied g à la hauteur du 1 ^{er} pas et écarté 3- Avec le pied d revenir à la position initiale 4- Resserrer les pieds en ramenant le pied g. rq : A STEP idem en arrière
GRAPPEWINE	D- Pieds joints, buste droit 1- Faire un pas latéral vers la droite 2- Second pas latéral g croisé en arrière du 1 ^{er} 3- Décroiser par un pas latéral d, garder le même sens de déplacement 4- 4 ^{ème} pas g pour resserrer les pieds.
SLIDE (glissé)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- léger jeté en arabesque de la jambe droite latéralement sur la d, poser pied d 2- Ramener pied g à côté du pied d en le faisant glisser au sol.
TWIST	D- Pieds écartés parallèles, buste droit le regard au loin 1- Tourner les pieds ensembles à d en soulevant les talons 2- idem à g rq : possibilité de faire un déplacement latéral en passant alternativement talons pointes de pieds talons et en 4- Retour à la position D
SIDE TOUCH (dégagé chassé)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Dégager la jambe d tendue sur le côté, la pointe du pied est en contact avec le sol et impulsion pour chasser la jambe d'appui 2- Réception jambe d'appui ½ pliée et jambe gauche en dégagé tendu. Rq : pour faire l'exercice en 4 temps faire en 3- un 3 ^{ème} dégagé en 4- revenir pieds serrés toujours en chassant la jambe d'appui.
HOP	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Petite impulsion verticale avec retour à la position de départ.
PONEY (saut latéral)	D- Pieds serrés, jambes tendues 1- Lever une jambe légèrement fléchie, jambe d'appui ½ pliée 2- Sauter en levant la 2 ^{ème} jambe et rassembler les pieds au sol l'un après l'autre. Rq : Step Touch en sautant
JAZZ SQUARE	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1-Pied d en avant 2- Pied g croisé en avant du pied d 3- Pied d en arrière et en dehors du pied g 4- Revenir à une position pieds serrés ou écartés en ramenant le pied g.
HEEL UP ou LEG CURL (talon fesse)	D- Pieds joints, épaules basses, buste droit 1- Flexion du genou avec peu ou pas de flexion de la hanche 2- Revenir à la position initiale. Rq : peut se réaliser talon fesse en dehors(abduction de la hanche)avec un départ pieds écartés et jambes tendues .
SHUFFLE (chassé)	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- On ouvre le pied à g 2- le pied d vient chasser le pied g 3- Reposer le pied g 4- Resserrer le pied d pour revenir à la position de départ.
MAMBO	D- Pieds joints ou pieds écartés, jambes tendues, buste droit 1- Pas d en avant en croisant le pied en avant de la jambe d'appui, le poids du corps sur la jambe avant, puis décoller le pied arrière. Les jambes sont fléchies et le buste reste droit 2- Reposer le pied arrière sans en changer la position par rapport à l'autre pied 3- replacer le pied avant en arrière ou à côté du pied fixe 4- Déplacer le pied suivant pour être à la position pieds écartés.