

# Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique

## Aérobic

### Introduction :

**Intitulé du stage et actualité/** activité figurant dans les Programmes 2000 (« ensemble libre ») et retenue sur la liste académique depuis plusieurs années pour compléter la liste nationale d'APSA « certificatives » pour les CAP-BEP et tous types de BAC.

Dans un 1<sup>er</sup> temps, élaboration des référentiels par une collègue de l'académie sur le modèle proposé par les autres fiches de CC3. Dans un 2<sup>ème</sup> temps, passage de l'activité en CC5 pour perdurer et étoffer la liste proposée. Cette fois, les référentiels sont élaborés par 2 collègues de l'académie et sur le modèle de la fiche STEP qui apparaît dans la liste nationale.

Depuis, sortie des Nouveaux Programmes en collège, avec l'Aérobic placée en CP3, puis sortie des Nouveaux Programmes pour la voie professionnelle (rq : dans « l'ensemble national d'activités recommandées dans le programme » : l'Aérobic est située entre l'Acrosport et Cirque, Danse, Gym....) alors ; décision en Commission Académique de conserver l'Aérobic, mais de nouveau en CP3.

Actualité récente avec la confirmation de l'Aérobic en CP3 avec les programmes lycées généraux et technologiques. Cependant, pour les sessions 2011 et 2012 les certifications en Aérobic relèvent encore de la CP5 jusqu'à parution des textes « examens » qui accompagnent la réforme des lycées.

**//Orientation du stage sur l'Aérobic en tant qu'activité favorisant les apprentissages pour atteindre la compétence 3 « Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique ».**

**Les référentiels de niveau 3 &4 sont en ligne sur le site académique et dans la dernière revue « actualités » accompagnés du répertoire de Pas retenus pour chacun des niveaux. Elaboration de ces documents puis relecture et amendement par deux collègues et derniers ajustements collectifs en fin de stage PAF 2010.**

### Définitions :

Encyclopédie : Méthode de gymnastique en musique. (Mise au point aux Etats-Unis pour l'entraînement des militaires, elle provoque l'oxygénation du sang)

Référence à la méthode du Docteur Kenneth H.COPPER poursuivant 3 objectifs :

-Forger une condition physique afin de mieux faire face aux fléaux de la vie moderne, en particulier la sédentarité et le stress

-Mettre en avant l'importance du travail cardio-respiratoire.

-Prouver que le renforcement musculaire seul n'est pas suffisant.

UNSS : C'est une activité attrayante et conviviale. C'est une chorégraphie de groupe en musique, composée d'éléments techniques fondamentaux et de pas de base de l'aérobic.(note artistique, note d'exécution et note de difficultés)

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

Livre Amphora :

Aérobic de loisir : englobe toutes les disciplines à visée énergétique composées de mouvements exécutés sur un rythme musical. La composition chorégraphique est caractérisée par des pas de base spécifiques à l'activité, coordonnés à des mouvements de bras complexes.

Aérobic de compétition : a la particularité d'avoir une base de chorégraphie de type HI-Low dans laquelle sont incorporés des éléments gymniques (code de pointage fédération internationale de Gymnastique). Elle fait appel à des qualités non seulement de souplesse et de présence scénique, mais aussi des qualités de force/vitesse importante.

Low Impact Aérobic LIA : Déplacements marchés (conserver toujours un pied en contact avec le sol), accompagnés de mouvements de bras.

High&Low Impact Aérobic HIA : Combinaison de mouvements non sautés à impact faible et de mouvements sautés à impact important.

**DEFINITION (projet EPS VL)** : Activité visant la reproduction ou la production de chorégraphies composées d'éléments techniques fondamentaux (4 familles) et de pas de base issus d'un répertoire spécifique, combinés avec des mouvements de bras plus ou moins complexes ; réalisés en groupe et en musique.

### APSA Aérobic et PROGRAMMES

**Compétences Propres à acquérir : « Problèmes fondamentaux posés aux élèves »**

« Elles révèlent principalement une adaptation motrice efficace de l'élève confronté aux grandes catégories d'expériences les plus représentatives du Champ culturel des APSA »

Collège : « Réaliser une prestation à visée, artistique, **esthétique** ou acrobatique » rq : 4 CP

Lycée : « Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique » rq : 5 CP  
dont..... »Entretien de soi »

« Une attention particulière doit être portée aux expériences les moins fréquemment rencontrées »

**CP2 / CP3 /CP5** (cf STEP)

« Le parcours d'expériences corporelles proposé à l'élève se traduit par le choix d'APSA. Il tient compte des demandes du public scolaire local, celle des filles notamment. »

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

« Ils ont besoin de trouver sens pour s'engager dans l'action, pour accepter de produire des efforts et de se mettre en projet. Au-delà du sens, il faut leur offrir la possibilité d'une réussite régulière dans les apprentissages, condition nécessaire pour trouver ou retrouver le plaisir et l'envie d'apprendre et d'acquérir durablement une image positive d'eux-mêmes. »

### Compétences méthodologiques et sociales à acquérir : «véritables outils pour apprendre »

« Elles révèlent principalement l'appropriation d'outils, de méthodes, de savoirs et savoir-être nécessaires aux pratiques et aux apprentissages dans le respect des règles et des rapports humains. »

Collège	Lycée
Agir dans le respect de soi, des autres et des règles	S'engager lucidement dans la pratique
Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités	Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité
Se mettre en projet	Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.
Se connaître, se préparer, se préserver	

Rq : Au collège, dans la formalisation de la compétence attendue, apparaît une compétence méthodologique et sociale à acquérir sur le jugement des prestations. Dans les référentiels lycées voie professionnelle ; cela ne figure pas en Aérobic et se retrouve en Danse et Acrosport.

Collège	Lycée
<p><b>N1</b> : 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.</p> <p><b>Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples</b></p>	<p><b>N3</b> : Réaliser un enchaînement à partir de pas et figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.</p>
<p><b>N2</b> : Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 BPM 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 et dissociés.</p> <p><b>Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.</b></p>	<p><b>N4</b> : Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.</p> <p><b>N5</b> : Composer et réaliser un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.</p>

« Au terme des enseignements, les compétences attendues qui constituent les acquisitions visées en EPS, s'observent dans la pratique des activités physiques. »

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

« Une compétence attendue est constituée par l'ensemble des connaissances, capacités et attitudes nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée. »

**Les connaissances** : renvoient à des informations que doit s'approprier l'élève sur les activités...**Les capacités** : attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière....**Les attitudes** : se définissent comme des manières d'être, de se préparer à,....

Fiches Activité ou Fiches Ressource déclinées pour le collège pour les niv 1 et niv2. Celles qui concernent les lycées pour les niveaux 3&4 viennent de paraître. Documents d'appui, importants pour construire le cycle et définir le thème particulier de chaque leçon.

### REALISER UNE PRESTATION CORPORELLE A VISEE ARTISTIQUE OU ACROBATIQUE

**Utilisation de la pratique pour définir les compétences attendues et repérer les facteurs de complexification des réalisations.**

**Proposition d'un échauffement type**

**Les Séquences** :-réaliser des pas de base spécifiques à l'activité

**Enchaînement de niv3 : imposé possible (cf. annexe)**

**Enchaînement de niv4** : cotation des éléments gymniques des familles (A/Force dynamique B/Force statique C/ Sauts D/Equilibres et souplesses.

Questionnement sur la durée de l'enchaînement / de la chorégraphie / de la routine collective à réaliser (choix du terme approprié en fonction des affinités ?....fiches ressources collègue : « routine » celles du lycée « enchaînement »)

Fiche Activité collègue : précision du BPM (120 à 140) mais rien quant à la durée.

Référentiel Acrosport : 1'30 à 2'30

Référentiel Danse Chorégraphie collective : 1'30 à 2'30

Référentiel Gymnastique au sol : 30'' à 1'

Programme UNSS : imposé de 1'25 à 1'35 et libre de 1'30 avec + ou - 5s

Proposition actuelle de 2'30 afin d'utiliser les supports musicaux proposés par le commerce sans avoir recours à un montage et afin d'enrichir les réalisations d'une variété de pas et de formations plutôt que de favoriser une répétition en boucle d'une routine plus pauvre. (cf. Aérobic CP5 6'....)

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

**Quid du risque de dénaturer l'esprit de l'activité ?** entretenir et développer les qualités aérobies n'est pas éludé, mais pas prioritaire en CP3.

Cf. article Revue EPS n°339 nov. déc. 2009 « Développement des qualités physiques chez l'enfant et l'adolescent » François HUG et Emilie Baudin en s'appuyant sur les travaux de Michel Pradet.

« Contrairement à certaines idées reçues, toutes les études menées sur les effets de l'entraînement de type aérobie chez l'enfant et l'adolescent démontrent la possibilité d'améliorer la performance aérobie. Plus précisément, elles montrent que l'amélioration de VO2 max est possible chez l'enfant et l'adolescent à condition de respecter deux principes-clés :

Mobiliser plus de deux tiers des masses musculaires, exigence à laquelle répondent la plupart des APSA enseignées en milieu scolaire.

Solliciter des pourcentages élevés de VO2 max (supérieur à 80% de la fréquence cardiaque maximale selon Baquet et col.

Le VO2max peut aussi bien être développé par des exercices continus (d'une intensité généralement comprise entre 80 et 100% de VMA) que des exercices intermittents (courses à des allures supérieures à la VMA et entrecoupées de périodes de récupération)

**// En Aérobic, variation sur des répétitions de routines avec des variations du BPM suivant les effets recherchés (140 à 160)**

**Pour la CP3 une réalisation avec un BPM élevé et bien exécutée attestera d'un niveau de difficulté important.**

**Quid du nombre de phrases, formations, éléments de difficultés de familles différentes, exigées ?**

Niveau	Phrases ou Blocs	Formations	Éléments de difficultés
2 (collège)	4 phrases= 1 bloc Reproduire 1 séquence miroir	3 ou 4	2 ou 3 au moins un au sol et un saut
3 (CAP-BEP)	10 phrases ou 2 blocs libres + 1 bloc miroir imposé ou non	4	A préciser Comme au collège
4 (Bac Pro)	3 blocs Création bloc miroir ou exigence équilibre pied dominant droit et gauche	4 à 6	A préciser 3 ou 4 ou 1 de chaque famille Utilisation cotation difficultés sur 6 points cf Acrosport

**Quid de la visée artistique ou acrobatique en Aérobic ?**

- **Artistique**

« Une discipline artistique (l'acrosport) : grâce à l'artistique les pratiquants vont s'approprier :

-La notion d'aboutissement esthétique ; c'est-à-dire ce qui est bien fait et maîtrisé »

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

-La notion d'originalité, car ils peuvent ici apporter une touche personnelle à leur production par exemple à travers le choix ou la création de gestes, le choix ou la création de liaisons....

Elle leur permet aussi de se confronter au regard d'autrui qu'ils devront apprendre à accepter et à gérer. » Réf : De l'acroport à la gymnastique acrobatique p24 édition EPS  
Nous paraît applicable également à l'Aérobic : Souligner l'impression de facilité & aspect spectaculaire de la performance.

-Note artistique UNSS :

-show émotionnel

-formations

-espace

-tonicité

Impression de facilité & aspect spectaculaire de la performance

Rq : en Danse, l'espace englobe les directions, les niveaux, les traces, les dimensions.

- **Acrobatique**

Aspect moins important, mais présent cependant avec le choix des éléments gymniques qui se réalisent au sol et peuvent s'enchaîner assez rapidement, ainsi que lors de la figure finale (niveau4) en porter type acroport / pyramide ou chaîne.

C'est une entrée qui peut « accrocher » davantage les garçons et les valoriser.

## REALISER UNE PRESTATION CORPORELLE A VISEE ARTISTIQUE OU ACROBATIQUE

Utilisation de la pratique pour définir les compétences attendues et repérer les facteurs de complexification des réalisations.

### Proposition d'un échauffement type

Plusieurs routines possibles pour le « warm up » en fonction du thème de la séance. Il en sera de même pour la récupération en fin de cours ou « cool down » combiné à des étirements.

Progressif, BPM 125 à 129.

**Les Séquences** :-réaliser des pas de base spécifiques à l'activité (3 ou 4 pas) cf. fiche annexe

- Capacité à enchaîner
- Capacité à changer de « pied dominant »
- Capacité à changer de direction, d'orientation
- Capacité à reproduire en « miroir »
- Capacité à coordonner des mouvements de bras simples (un mouvement sur 4 temps)

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

Bilan : utilisation de l'espace et variation du BPM. Propositions pédagogiques.

- Réaliser avec un « chef d'orchestre »
- Réaliser avec une formation en plusieurs lignes et inverser régulièrement l'ordre des lignes
- Répéter les phrases « en canon » (groupe 1 commence, puis le groupe 2 débute quand G1 commence la phrase 2.....)
- Modifier les repères visuels en rajoutant ¼ de tour sur le dernier pas de la séquence et enchaîner aussitôt le Bloc de nouveau....et ainsi de suite
- Répéter le Bloc « en cascade »
- Répéter les phrases du Bloc dans un ordre différent ( 2-3-4-1 / 3-4-1-2 /....1-3-2-4.....)
- Retirer une des phrases et créer la sienne
- Changer un, plusieurs ou tous les mouvements de bras d'origine
- Créer une ou plusieurs phrases avec des pas définis imposés ou par tirage au sort

### **Enchaînement de niv2 : -Mémoriser plusieurs Blocs et les réaliser en utilisant des Formations variées et en introduisant des éléments de Familles.**

- Capacité à transposer avec l'autre pied dominant
- Capacité à lier Routine et temps de changement de Formation
- Capacité à reproduire, puis à être leader
- Capacité à s'orienter dans l'espace
- Capacité à se synchroniser dans le temps et dans l'espace corporel
- Capacité à coordonner des mouvements de bras plus complexes (2 mouvements sur 4 temps)

Bilan : évaluation artistique et évaluation technique, propositions pédagogiques.

- Diminuer ou augmenter le temps de changement de formation
- Proposer des formations différentes avec repères ou non au sol et avec occupation variée de l'espace (centre-angle-largeur-diagonale....cf. annexe sur les formations)
- Enchaîner la réalisation du Bloc sur une formation libre par une transition en « Jogg » et une reprise du Bloc « en miroir »
- Conserver les Blocs 1 et 2 et changer le 3 ou conserver 2 et 3 et changer le 1
- Choisir des éléments dans les mêmes familles, mais de niveau de difficulté supérieur
- Choisir des éléments dans les autres familles avec niveau de difficulté libre
- Réaliser un Bloc avec les pas de base « sautés » ex : Bloc 3 / V step sauté – Grappewine sauté –Slide touch remplacé par Pendulum
- Réaliser des exercices de renforcement musculaire et d'entretien ou développement de la souplesse

## Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique Aérobic

### **Enchaînement de niv3 :-Complexification des Blocs, des Eléments de familles, des transitions d'une formation à l'autre**

- Capacité à alterner pied dominant D / G
- Capacité à utiliser d'autres pas que le JOGG en transition
- Capacité à combiner pas 2 temps et pas 4 temps
- Capacité à coordonner des mouvements de bras plus complexes (2à 3 mouvements sur 4 temps)
- Capacité à utiliser les « Pas sautés »
- Capacité à passer d'un BPM 140 à un BPM 150
- Capacité à créer sa séquence miroir
- Capacité à styliser en fonction du registre musical

Bilan : Complexifications et Propositions pédagogiques.

- Remplacer la transition 1 par d'autres pas que le Jogg puis idem en 2 et conserver le Jogg pour reprendre l'enchaînement au départ ; afin de réaliser en boucle
- Remplacer la répétition de pas même côté par une combinaison de pas ex : Mambo D x2 remplacé par Mambo D + Chachacha + Mambo G
- Remplacer la répétition du même pas alterné D et G par l'enchaînement de 2 pas différents ex1 : Scoop D puis scoop G peut devenir Scoop D puis Slide G ex2 : High leg kick sur 8 temps peut devenir High leg kick 4 temps + Kick 4 temps ou Skip 4 temps
- Styliser les pas en fonction du style de la musique ex : March « déhanchée » sur Salsa

Gestuelle et style musical : références livre Amphora Le guide du fitness dynamique

« La techno crée, de part sa composition, une gestuelle « carrée » très abordable par tout public grâce à des angulations dans l'espace très précises. »

« Les musiques Sud-américaines (Samba, Soca, Lambada), plus coulées que la techno, ces musiques riches en percussion, s'accompagnent d'une gestuelle plus dansée (mouvements chassés, déhanchés). Elles enrichissent les chorégraphies et dynamisent les cours en apportant un air de fête. »

« Les musiques dites « funky » comportent des contretemps qui sont utilisés en cours, créant une gestuelle tantôt « saccadée » (tendance Rapp), tantôt « coulée » (tendance funk) »

Cf. site Eurothemix qui propose des montages avec musiques « remixées » avec des tempos différents et progressifs et des styles musicaux variés.