

An illustration of two people performing aerobic exercises. One person is in a lunge with arms raised, and the other is in a similar pose. The background features a large, colorful, swirling ribbon graphic in shades of purple, blue, green, and yellow. The text is overlaid on this graphic.

# **FORMATION AÉROBIC**

## **FÉVRIER 2015**

**FORMATEURS : Céline COMAU – Catherine BISCHOFF**

# LES GRANDS AXES DU PROJET ACADÉMIQUE, et la mise en relation avec l'Aérobic.

<b>AXE N°1</b>	<b>AXE N°2</b>
Nourrir l'ambition scolaire et garantir l'égalité des chances.	Assurer l'équité scolaire par un parcours personnel de réussite pour chaque élève.
<i>1. Amener chaque élève à élever son niveau d'ambition scolaire.</i>	<i>1. Faire évoluer l'évaluation pour en faire un outil de personnalisation.</i>
<i>4. Répondre spécifiquement aux besoins particuliers des élèves.</i>	<i>4. Valoriser l'esprit d'initiative et la responsabilité des élèves.</i>
<b>AXE N°3</b>	<b>AXE N°4</b>
S'insérer dans la société par la maîtrise des codes sociaux, langagiers et culturels.	Moderniser, innover, rendre performant le pilotage académique.
<i>1. Favoriser la réussite et s'ouvrir à son environnement par l'accès à de nouveaux codes culturels et sociaux.</i>	<i>2. Optimiser le pilotage académique. Former les enseignants à appréhender l'hétérogénéité et la difficulté scolaire.</i>

# L'AÉROBIC

## Le matériel

La Musique, Un espace délimité...  
Des fiches de travail (Pas, formations, etc...)

Si possibilité : miroirs pour observer les positions, postures et alignements et l'outil vidéo.

## La Sécurité

- Pratiquer en Baskets (lacets fermés).
- Les genoux doivent être toujours légèrement fléchis afin de pouvoir amortir les sauts.
- Attention au placement du bassin – Ne pas avoir de dos cambré.
- Les rotations se font avec une impulsion afin d'éviter toute blessure au genou. Anticiper le mouvement suivant en orientant correctement les pieds (a fortiori dans les mouvements de rotation).
- S'hydrater tout au long de la séance.

## Les Pas

1. Réaliser des pas de base que l'enseignant fait évoluer. Chaque élève peut ainsi travailler selon son niveau.
2. Chaque pas doit respecter le Tempo de la musique.

## Les Exigences

1. Les Bras : symétriques ou asymétriques.
2. Être en rythme dans la musique.
3. Respecter les principes de construction d'un enchaînement :
  - ❖ Les éléments de difficulté.
  - ❖ Les formations.
  - ❖ Les impulsions (HIA)
  - ❖ La constitution d'un bloc (4x8 temps)
  - ❖ Les pas de base
  - ❖ La synchronisation entre les différents membres du groupe.
  - ❖ Les orientations de l'enchaînement par rapport au public (juge – et observateur)

## Développer un esprit critique

Apprécier une prestation : conseiller, juger et noter.

## S'aider et s'entraîner...

...dans la construction et dans la réalisation d'un enchaînement.

## LES DIFFÉRENCES ENTRE LA CP3 ET LA CP5.

### Le But

CP3	CP5
Présenter un enchaînement collectif destiné à être vu et jugé par un public.	Partir de ses sensations et ressentis (essoufflement, transpiration, douleurs musculaires, etc...) et des indicateurs (FC) pour mettre en place un projet d'entraînement.

### Les enjeux de formation






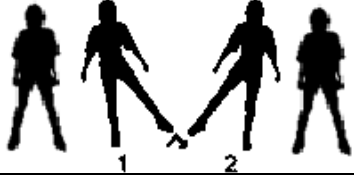


CP3	CP5
<p>Connaître les principes de construction et de réalisation (par rapport aux partenaires et par rapport à l'espace) et de présentation (par rapport au public) d'une prestation collective.</p> <p>Modifier et réguler sa chorégraphie, grâce :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ A des critères d'observation (qui deviennent de plus en plus précis).</li> <li>❖ Aux propositions (des partenaires élèves) et aux conseils (de l'enseignant).</li> </ul>	<p>Connaître les effets de l'effort physique sur son corps (intensité, durée et coordination).</p> <p>S'appuyer sur des bilans et des choix pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Construire sa séance d'entraînement.</li> <li>❖ Mener son projet d'entraînement à terme.</li> </ul>





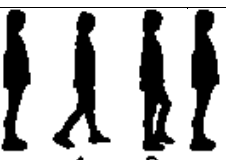
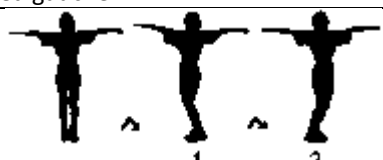




### La performance










CP3	CP5
<p>Démonstration Et Jugement</p> <p>} d'un enchaînement collectif.</p>	<p>Apprécier Et Réguler</p> <p>} son projet d'entraînement.</p>

**CES DIFFÉRENCES INDUISENT DE FAIT UN TRAITEMENT DIDACTIQUE DIFFÉRENT**

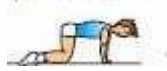
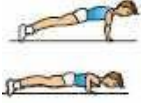
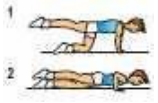










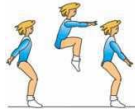



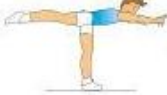



# LES PAS DE BASE EN AÉROBIC

	PAS	DESSIN		PAS	DESSIN
1	MARCHE		2	JOG	
	Description 2 temps	Marcher		Description 2 temps	Courir
3	CHASSÉ		4	SLIDE	
	Description 4 temps	Pas chassés		Description 2 temps	Pas glissé
5	STEP TOUCH		6	PENDULUM	
	Description 2 temps	Écarter pied droit Rapprocher pied gauche.		Description 2 temps	Balancer Jambe droite puis gauche
7	BASIC		8	JAZZ SQUARE	
	Description 4 temps	Avancer pied droit Avancer pied gauche au même niveau que pied droit Reculer pied droit Reculer pied gauche au même niveau que le pied droit.		Description 4 temps	Croiser pied droit devant pied gauche Reculer pied gauche Écarter pied droit au même niveau que pied gauche Avancer pied gauche

9	GRAPEVINE		10	V STEP	
	Description 4 temps	Écarter pied droit Croiser pied gauche derrière le droit Écarter pied droit Rapprocher pied gauche		Description 4 temps	Écarter pied droit en l'avançant Écarter pied gauche de la même façon Reculer pied droit en le serrant Reculer pied gauche de la même façon
11	A STEP		12	MAMBO	
	Description 4 temps	V STEP vers l'arrière.		Description 4 temps	Poser pied droit devant pied gauche Poser pied gauche Poser pied droit derrière pied gauche Poser pied gauche
13	CHACHACHA		14	TWIST	
	Description 2 temps	Avancer pied droit Poser pied gauche, puis droit dans un seul temps		Description 2 temps	Pieds parallèles Les tourner ensemble à droite puis à gauche en soulevant les talons
15	TOUCH TWIST		16	SCOUP	
	Description 4 temps	Avancer le pied droit et les tourner ensemble à droite puis à gauche en soulevant les talons		Description 2 temps	Écarter pied droit Rapprocher pied gauche avec un sursaut
17	PIVOT		18	PONY	
	Description 4 temps	Mambo en tournant d'avant en arrière.		Description 4 temps	Écarter jambe droite/jambe gauche genou levé







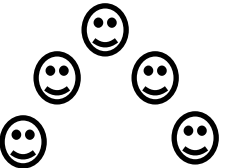
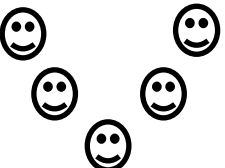


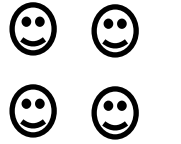
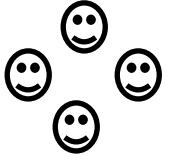


19	HOP		20	KICK	
	Description 2 temps	Petit saut sur place.		Description 2 temps	Coup de pied devant ou sur le côté.
21	DÉGAGÉ		22	GENOU	
	Description 2 temps	Écarter pied droit revenir.		Description 2 temps	Monter le genou.
23	TALON		24	SQUAT	
	Description 2 temps	Talon fesse.		Description 4 temps	Écarter pied droit ou gauche en fléchissant les deux jambes à angle droit, genoux ouverts.
25	TAP		26	AIR JACK	
	Description 4 temps	Taper le sol avec un pied (pointe-talon-pointe)		Description 2 temps	Saut extension jambes écartées en croix.
27	JUMPING JACK		Cf. Vidéo sur site		
	Description 2 temps	Saut flexion des deux jambes ensemble et écartées vers le sol avec ouverture des genoux. Saut pour rapprocher les pieds.			

# Fiche de Difficultés en AÉROBIC. (d'après A. LASSALLE et M. DEBORDE)

FAMILLE D'ÉLÉMENTS	DIFFICULTÉS A	DIFFICULTÉS B	DIFFICULTÉS C
<b>FORCE DYNAMIQUE</b>			
<b>BRAS</b>			
<b>Descriptions</b>	Pompes à Genoux	Pompes sur les Bras	Pompes sur 3 appuis au choix
<b>CUISSES - FESSIERS</b>			
<b>Descriptions</b>	Battements latéraux (coude au sol)	Battements en arrière (à 4 pattes)	Squats
<b>ABDOMINAUX</b>			
<b>Descriptions</b>	Pédalo	Ciseaux de jambe devant	Rameur
<b>FORCE STATIQUE</b>			
<b>Descriptions</b>	 Appui maintenu sur 1 genou et 1 bras. La jambe et le bras libres sont maintenus à l'horizontal	 Gainage Facial	 Gainage dorsal et latéral
<b>SAUTS</b>			
<b>Descriptions</b>	 Saut vertical ½ tour : appel et réception 2 pieds	 Saut groupé, jambes serrées : départ et réception sur 2 pieds	 Air jack : saut écart latéral, bras à l'oblique haute. Appel et réception 2 pieds
<b>ÉQUILIBRE ET SOUPLESSE</b>			
<b>Descriptions</b>	 Maintien 2 sec' sur pied plat, maintien de la jambe libre en avant à 45°	 Maintien 2 sec' sur pied plat, maintien de la jambe libre en arrière environ à 45°	 Maintien 2 sec' en planche faciale. Jambe libre en arrière à 90°
<b>Descriptions</b>	 Écrasement facial	 Grand-Écart antéro-postérieur	 Y



# COMMENT ORGANISER SON ESPACE en AÉROBIC ?

LES FORMATIONS		LES ORIENTATIONS		LES NIVEAUX		
LES LIGNES		Horizontale	DE FACE		DEBOUT	
		Verticale				
		Diagonale	DE PROFIL			
LES TRIANGLES			DE DOS		AU SOL	
LES CARRÉS						
LES LIBRES						

<p align="center"><b>Projet de cycle</b> <b>Niveau 3</b> Seconde ou 1<sup>ère</sup> – BEP/CAP</p>	<p align="center"><b>Projet de cycle</b> <b>Niveau 4</b> 1<sup>ère</sup> ou Terminale – Terminale BAC Pro</p>
<p align="center"><b>10 heures minimum de pratique effective.</b></p>	
<p align="center"><b>Définir son projet de classe</b></p> <p>Le profil de la classe et les caractéristiques des élèves (filles, garçons, « portrait » de classe, etc...) - genre – typologie (cf site académique) conditionnent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les modalités d'entrée dans l'activité (exemple : pour un élève en surpoids, éviter les pas avec des Sauts).</li> <li>• le choix des connaissances, capacités et attitudes (cf fiches ressources académiques).</li> </ul>	
<p align="center"><b>Enjeux de formation de ce cycle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par rapport au projet EPS.</li> <li>• Par rapport au projet d'établissement.</li> <li>• Projet de classe particulier.</li> </ul>	
<p align="center"><b>Évaluation diagnostique et exploitation :</b></p> <p>Se référer aux pistes proposées lors du stage Gérer l'hétérogénéité par la mise en place de pas évolutifs en fonction du/ des niveaux observés.</p>	
<p align="center"><b>Acquisitions attendues, compétences à développer :</b></p> <p><u>CMS 1</u> : s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, apprécier les effets de l'activité physiques sur soi ...  <u>CMS 2</u> : respecter les règles de vie collectives et assumer les différents rôles liés à l'activité (aider, observer, apprécier, juger)  <u>CMS 3</u> : savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser et apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets</p>	
<p align="center"><b>CP3</b></p> <p align="center">Présenter un enchaînement collectif destiné à être vu et jugé par un public.</p>	
<p align="center"><b>Compétence attendue N3</b></p> <p>Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP).</p> <p>Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)</p>	<p align="center"><b>Compétence attendue N4</b></p> <p>Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobie.</p>
<p align="center"><b>Connaissances, Capacités, Attitudes</b></p> <p>À partir de la fiche ressource, chaque professeur choisira les connaissances, capacités et attitudes qui seront prioritairement travaillées au regard des caractéristiques des élèves de sa classe. À renseigner pour chaque classe.</p>	

# Proposition de cycle NIVEAU 3.

Évaluation diagnostique – Apprentissage des principes de sécurité – Pas de base			
<b>Leçon n°1</b>	<p><b>Connaissances :</b> Principes de sécurité (posture). Terminologie des pas de Base.</p>	<p><b>Capacités :</b> Réaliser des Pas spécifiques : Techniques et Tempo. Coordonner les Pas avec le rythme de la musique.</p>	<p><b>Attitudes :</b> Exploiter au mieux ses possibilités en acceptant la répétition. Doser son effort. Montrer aux autres.</p>
<b>Exemples de contenus</b>	Apprendre les Pas de Base en toute sécurité. (voir Fiche Situation N°1) Reproduire un mini-enchaînement (1 bloc).		Tout le travail se fait en musique. Choisir des BPM entre 125 et 130 pour favoriser la réussite de tous.
<i>ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE (voir Fiche Observation)</i>			
La notion de formation et de spatialisation – Travail du tempo et du rythme.			
<b>Leçon n°2</b>	<p><b>Connaissances :</b> Vocabulaire des pas. La sécurité. Connaître des pas plus combinés.</p>	<p><b>Capacités :</b> Reproduire une séquence en respectant le tempo et le rythme de la musique. Être capable de donner du volume à l'enchaînement (espace) en combinant des Pas.</p>	<p><b>Attitudes :</b> Exploiter au mieux ses possibilités en acceptant la répétition. Doser son effort. Montrer aux autres.</p>
<b>Exemples de contenus</b>	Apprentissage d'un 2ème bloc imposé et révision du bloc 1. Reproduire les 2 blocs et les orienter dans l'espace. (voir Fiche Situation N°2 et Fiche Situation N°3)		Rester sur les mêmes BPM qu'à la leçon n°1.
<i>Fiche d'Exemples d'Imposés</i>			
Les éléments de difficulté – La construction d'un enchaînement			
<b>Leçon n°3</b>	<p><b>Connaissances :</b> Connaître les paramètres de construction d'un enchaînement. Connaître le code de référence des éléments de difficulté.</p>	<p><b>Capacités :</b> Construire un enchaînement à partir de la trame donnée. Choisir des éléments de difficulté en fonction de ses capacités. Orienter son enchaînement.</p>	<p><b>Attitudes :</b> Travailler avec les autres pour être synchronisés. Identifier ses propres ressources et celles de ses partenaires.</p>
<b>Exemples de contenus</b>	Apprentissage d'un 3ème bloc imposé et révision des 2 autres. Construire son enchaînement à partir d'une trame donnée.		Les BPM peuvent être augmentés : de 130 à 140.
<i>Fiche : Construire son enchaînement</i>			
La présentation d'un enchaînement à un public			
<b>Leçons n°4 et n°5</b>	<p><b>Connaissances :</b> Connaître les exigences de réalisation d'un enchaînement. Connaître les différentes formations de son enchaînement pour pouvoir les orienter dans l'espace.</p>	<p><b>Capacités :</b> Réaliser un enchaînement en musique orienté dans l'espace et vers un public. Apprécier la prestation des autres à l'aide de critères d'observation simples.</p>	<p><b>Attitudes :</b> Présenter son travail devant un public. Être attentif pour pouvoir juger le travail des autres.</p>
<b>Exemples de contenus</b>	Création et présentation de plusieurs blocs : avec des difficultés et des formations. Orienter sa chorégraphie dans l'espace pour la montrer à un public.		
<i>Fiche de juge</i>			
Finaliser la construction collective de l'enchaînement			
<b>Leçons n°6 et n°7</b>	<p><b>Connaissances :</b> Connaître les différents critères de réalisation et d'exécution pour se corriger et corriger les autres grâce aux différents supports (vidéo, fiche,...)</p>	<p><b>Capacités :</b> Répéter les 4 blocs qui composent l'enchaînement en respectant la trame et les imposés.</p>	<p><b>Attitudes :</b> Être capable d'observer les autres et d'émettre un jugement.</p>
<b>Leçon n°8</b>	<b>ÉVALUATION CERTIFICATIVE OU SOMMATIVE</b>		

# Proposition de cycle NIVEAU 4.

Évaluation diagnostique – Rappels divers : principes de sécurité – Pas de base – Formations - Rythme			
<b>Leçon n°1</b>	<b>Connaissances :</b> Rappel de principes de sécurité et Terminologie des Pas de base. Règles complémentaires liées à l'activité et au code choisi : rythme, amplitude, coordination/dissociation.	<b>Capacités :</b> Réaliser des Pas variés combinés à des mouvements de bras simples. Techniques et Tempo (respecter le rythme de la musique).	<b>Attitudes :</b> S'engager dans un effort répété et prolongé. Doser son effort. Montrer aux autres.
<b>Exemples de contenus</b>	Reproduire des Pas variés type « aérobic » et les combiner à des mouvements de bras symétriques. La posture est sécuritaire. (voir Fiche Situation N°1) Reproduire un mini-enchaînement (1 ou 2 blocs). Les BPM se situent entre 125 et 130.		
<i>ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE (voir fiche observation)</i>			
<b>La notion de dynamisme : HIA et Mouvements de bras</b>			
<b>Leçon n°2</b>	<b>Connaissances :</b> Connaître les principes d'une posture sécuritaire en aérobic et des pas plus complexes. Notion de LIA, HIA, bras symétriques, bras asymétriques...	<b>Capacités :</b> Reproduire des séquences imposées chorégraphiées sous des formes plus complexes : amplitude, énergie, postures,... Coordonner / dissocier bras et jambes.	<b>Attitudes :</b> Accepter de se tromper. Assumer de se présenter devant les autres. Doser son effort.
<b>Exemples de contenus</b>	Apprentissage d'un autre bloc et revoir les précédents. Reproduire les mouvements de bras simples montrés par le professeur lors de la séquence imposée. Ajouter des impulsions lors de la réalisation, en augmentant par exemple les BPM. (voir Fiche Situation N°4)		
<i>Fiche : Exemples d'Imposés</i>			
<b>Les éléments de difficultés – La construction d'un enchaînement</b>			
<b>Leçon n°3</b>	<b>Connaissances :</b> Connaître les principes et les règles de composition d'un enchaînement.	<b>Capacités :</b> Coordonner, mémoriser et combiner des pas à des éléments de difficultés de niveau A, B ou C.	<b>Attitudes :</b> S'impliquer dans un projet collectif. Assurer le rôle de « Chef d'orchestre ».
<b>Exemples de contenus</b>	Apprentissage d'un nouveau bloc et révision des autres. Construire son enchaînement à partir d'une trame donnée.		
<i>Fiche : construire son enchaînement + Fiche : Éléments de difficulté.</i>			
<b>La présentation d'un enchaînement à un public</b>			
<b>Leçons n°4 et n°5</b>	<b>Connaissances :</b> Reconnaître les différents termes et les diverses techniques utilisées afin de les retranscrire. Identifier ses points forts et faibles dans la réalisation d'un enchaînement.	<b>Capacités :</b> Construire un enchaînement à partir de la trame donnée: formations, éléments de difficultés, amplitude,... Apprécier la prestation des autres et justifier ses choix. Présenter par écrit son enchaînement.	<b>Attitudes :</b> S'impliquer dans un véritable spectacle. Être respectueux du travail des autres dans son rôle de spectateur et de juge.
<b>Exemples de contenus</b>	Concevoir et réaliser un enchaînement de plusieurs blocs à partir d'une trame collective donnée par l'enseignant. (voir Fiche Situation N°5 et Fiche Situation N°6) Orienter sa chorégraphie dans l'espace pour la montrer à un public.		
<i>Fiche : construire son enchaînement + Fiche : Projet Collectif.</i>			
<b>Finaliser la construction collective de l'enchaînement</b>			
<b>Leçons n°6 et n°7</b>	<b>Connaissances :</b> Connaître les critères d'observation plus approfondis pour apprécier une prestation. Reconnaître l'originalité et la difficulté d'un enchaînement.	<b>Capacités :</b> Faire des choix de composition et réaliser les 5 blocs qui composent l'enchaînement final. Mémoriser les séquences.	<b>Attitudes :</b> Développer un regard critique constructif. Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.
<b>Leçon n°8</b>	<b>ÉVALUATION CERTIFICATIVE OU SOMMATIVE</b>		

## FICHE SITUATION N°1.

### Thème: Apprendre par reproduction.

Objectif	Acquisitions attendues	Compétence attendue N3		Compétence attendue N4
Nommer, mémoriser et reproduire des pas de base propres à l'Aérobic.	Connaitre et maîtriser les pas de base et les postures sécuritaires.	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)		Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobic.
		Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)		
CMS Visée	Connaissances	Capacités		Attitudes
Être actif tout au long de la séance. Gérer ses ressources. Répéter les mouvements afin de les automatiser et les mémoriser.	Connaitre le vocabulaire et la technique des pas de base. Connaitre les règles et les exigences de composition d'un bloc, des phrases musicales. Connaitre les principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique.	Mémoriser un bloc de pas ou une séquence imposée. Réaliser des pas de base et les synchroniser avec la musique et ses partenaires. Prendre une posture alignée. Coordonner des pas de base à des mouvements de bras simples et plutôt symétriques.		Assumer son corps devant les autres. Identifier les différents pas proposés lors d'un travail par imitation. Se concentrer avant d'agir et rester vigilant durant la réalisation.
Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Les élèves doivent reproduire plusieurs pas de base type « aérobic » en répétant les mouvements avec l'enseignant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Répéter les différents pas et les mémoriser sous forme de bloc.</li> <li>➤ Intérioriser les postures sécuritaires.</li> </ul>	<p>Groupe classe : l'enseignant est face aux élèves (ou de dos).</p> <p>BPM entre 130 et 135</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reproduire les pas en miroir et en même temps que l'enseignant en suivant ses consignes.</li> <li>➤ Faire avancer les élèves d'une ligne (pour ne pas avoir les mêmes devant à chaque fois).</li> </ul> <p><u>Axe de complexification :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Suivre la progression selon son niveau (utilisation des bras, impulsion...)</li> <li>➤ Complexifier les pas.</li> <li>➤ Changer l'orientation : face à face, miroir...etc...</li> <li>➤ Refaire un bloc à gauche</li> <li>➤ Les élèves sont « chef d'orchestre ».</li> <li>➤ BPM plus élevés : jusqu'à 145.</li> </ul>	L'élève est synchro avec le professeur ou le groupe.

#### Démarche Pédagogique :

- Toujours présenter les pas du Pied droit
- Décomposer les mouvements (travail tous les 2 temps par exemple...)
- Travailler sur des BPM plus lents

## FICHE SITUATION N°2.

### Thème: Rythme / Synchronisation

Objectif	Acquisitions attendues	Compétence attendue N3	Compétence attendue N4	
Intégrer la notion de tempo.	Gérer la relation musique/mouvement.	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)	Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobic.	
		Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)		
CMS Visée	Connaissances	Capacités	Attitudes	
Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité.	Connaitre la notion de rythme, de phrase musicale à 8 temps, de tempo, de BPM...	Réaliser des pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec le tempo de la musique et ses partenaires. Reproduire des séquences imposées chorégraphiées. Retrouver le fil de la musique et de l'enchaînement s'il y a un raté.	Accepter d'être guidé par un camarade, accepter ses erreurs. S'entraider.	
Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Un élève « chef d'orchestre » se met devant un groupe et donne le rythme sur l'enchaînement.	<p><u>Pour le chef d'orchestre</u> : Compter à haute voix les temps de 1 à 8 et se déplacer sur le tempo.</p> <p>Respecter le tempo des différents rythmes de la musique.</p> <p><u>Pour les autres</u> : Rester concentrés et synchronisés.</p>	<p><u>Par groupe de 4 à 6</u> :</p> <p>Modalités de groupement : par affinité</p> <p>- L'élève le plus à l'aise démarre.</p> <p>- Le signal de départ est donné par le « chef d'orchestre » qui compte 5/6/7/8 et 1...</p> <p>- Utilisation de la vidéo.</p>	<p>➤ Un élève se désigne « chef d'orchestre », et se place de Dos devant les autres membres du groupe.</p> <p>➤ Chacun est « Chef d'orchestre à tour de rôle.</p> <p>➤ Se concentrer sur ses mouvements tout en regardant son partenaire (regarder devant soi).</p> <p><u>Axe de simplification</u> :</p> <p>- BPM plus lent.</p> <p>- Taper dans les mains sur le tempo de la musique.</p> <p>- Marcher sur le rythme.</p> <p>- Analyser un bloc après l'autre.</p> <p><u>Axe de complexification</u> :</p> <p>- Compter les temps dans sa tête</p> <p>- Augmenter les BPM de 135 à 145</p> <p>- Les élèves sont face à face : les uns commencent avec le pied droit, les autres avec le pied gauche (miroir).</p> <p>- Les élèves sont face à face : ils commencent du même pied (miroir en opposition).</p> <p>- Varier les formations : en colonne, dos à dos, en rond...</p> <p>- Être synchrone sans « chef d'orchestre »</p> <p>- Enchaînement plus complexe.</p>	L'élève est synchronisé avec l'élève chef d'orchestre et/ou le groupe.

## FICHE SITUATION N°3.

### Thème: L'espace

Objectif	Acquisitions attendues	Compétence attendue N3		Compétence attendue N4
Investir l'espace dans le respect des contraintes gestuelles et temporelles.	Se déplacer et structurer son espace de travail.	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)		Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobic
		Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)		
CMS Visée	Connaissances	Capacités		Attitudes
Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement.	Connaître les notions d'orientations, de directions, de formations...	Développer la proprioception, l'esthétisme, les repères dans l'espace. Reproduire des séquences chorégraphiées.		Travailler ensemble, donner des conseils, échanger...
Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Reproduire la séquence imposée et changer de formation à chaque bloc.	Chaque groupe doit trouver une forme géométrique identifiable pour chaque bloc.	Par groupe affinitaire.  Zone de 7X7m au minimum délimitée par des plots.	Entrée en « Jog » à l'extérieur du carré. Orienter sa prestation par rapport au public Garder de la distance entre ses partenaires.  <u>Axe de complexification:</u> - Reproduire le même enchaînement à gauche (travail sur la latéralité)  <u>Axe de simplification :</u> - L'enseignant donne des exemples de formes à reproduire : « Carré, triangles, lignes horizontales, verticales... » - Plots au sol utilisés pour se donner des repères.	Les formations sont identifiables et précises. L'enchaînement est réalisé sans arrêt et sur le rythme de la musique.

## FICHE SITUATION N°4

### Thème: Les mouvements : Bras et Dynamisme.

Objectif	Acquisitions attendues	Compétence attendue N3		Compétence attendue N4
Varier les pas de bases en ajoutant les bras pour augmenter l'amplitude.	Développer la coordination. Augmenter l'activation cardiaque.	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)		Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobie.
		Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)		
CMS Visée	Connaissances	Capacités		Attitudes
Apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance. Gérer ses ressources : connaître ses capacités.	Connaître les principes d'une posture sécuritaire en aérobie. Notion de LIA, HIA, bras symétriques, bras asymétriques...	Reproduire des séquences imposées chorégraphiées sous des formes plus complexes.		Accepter de se tromper. Assumer son corps devant les autres.
Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Reproduire les mouvements de bras simples montrés par le professeur lors de la séquence imposée. Ajouter des impulsions lors de la réalisation.	Réaliser les mouvements de bras associés aux mouvements de jambes.  Augmenter l'amplitude des pas/bras et les exécuter en HIA.	Groupe classe	Être attentif et respecter la progression annoncée par le professeur (d'abord les bras puis HIA).  <u>Axe de simplification :</u> - Bras symétriques, identiques tous les 8 temps. - Pas sautés que sur quelques mouvements.  <u>Axe de complexification :</u> - Inventer par petit groupe d'autres mouvements de bras à partir des pas de base imposés. - Adapter les mouvements de bras à d'autres styles de musique... - Bras asymétriques, différents à tous les 4/2/1temps.	L'enchaînement est réalisé sans arrêt. Les mouvements de bras et de jambes sont amples.



## FICHE SITUATION N°5

### Thème: La construction chorégraphique – La mémorisation

Objectif	Acquisitions attendues	Compétence attendue N3	Compétence attendue N4	
Créer, réaliser et mémoriser un enchaînement à partir d'une trame préparatoire.	Comprendre et maîtriser les règles de construction chorégraphique.	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)	Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobic.	
		Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)		
CMS Visée	Connaissances	Capacités	Attitudes	
Faire des choix en fonction des capacités de tous les élèves du groupe. Être actif (aider et conseiller) tout au long de l'élaboration du projet.	Connaître les exigences dans la construction de l'enchaînement (Nombre de phrases musicales, nombre de difficultés, formations...) Connaître ses capacités et celles de ses partenaires.	Concevoir et mémoriser un ou plusieurs blocs de pas. Reproduire des séquences chorégraphiées.	Mettre ses compétences au service de l'entraide. Utiliser les compétences de chacun pour valoriser sa production. Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.	
Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Concevoir et réaliser un enchaînement de plusieurs blocs de 32tps.	Construire progressivement un enchaînement en respectant la trame collective fournie par l'enseignant.	Par groupes de 4 élèves au minimum.  Groupes affinitaires.	Se munir de la feuille « construire son enchaînement » et du tableau des éléments de difficultés. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respecter l'ordre des exigences.</li> <li>➤ Choisir individuellement les éléments de difficultés selon ses propres ressources. (valeur A, B ou C)</li> </ul> Retranscrire le projet collectif par écrit.  <u>Axe de simplification :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter des pas « marchés » entre les blocs.</li> <li>- Remplacer les séquences « création chorégraphique » avec des séquences imposées.</li> </ul> <u>Axe de complexification :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pas choisis peuvent être complexifiés pour certains membres du groupe (Ajouts de bras simples ou plus complexes, orientations différentes entre partenaires)</li> <li>- BPM plus élevé, utilisation de HIA.</li> </ul>	L'enchaînement contient l'ensemble des règles et exigences de composition. Les mouvements sont fluides et synchronisés à la fois par rapport à la musique et par rapport au groupe. L'enchaînement est original et dynamique.

## FICHE SITUATION N°6

### Thème: présenter et juger une chorégraphie.

Objectif	Acquisitions attendues	Compétence attendue N3		Compétence attendue N4
Se présenter devant un public et réaliser un enchaînement par groupe. Juger un enchaînement selon des critères simples.	Concentration, Interprétation.	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)		Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et de figures spécifiques de la pratique Aérobie.
		Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)		
CMS Visée	Connaissances	Capacités		Attitudes
S'engager lucidement dans l'activité Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité. Observer la prestation de ses camarades et avoir des critiques constructives.	Le juge : Connaître les critères simples d'observation.	Gérer son effort sur l'ensemble de la prestation. Assumer et juger objectivement sa prestation devant un public.		Maîtriser ses émotions : se montrer devant un public. Être respectueux du travail des autres dans son rôle de spectateur et de juge.
Descriptif de la tâche	But tâche	Aménagement matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Juger un enchaînement d'aérobic selon des critères collectifs.	À partir d'une fiche de juge donnée par l'enseignant, juger la prestation d'autres groupes selon 3 critères simples.	Espace délimité de 7/7m au minimum.  Un passage par groupe.	Rester concentré durant toute la démonstration.  Encourager par des applaudissements par exemple à la fin de l'enchaînement.  <u>Axe de simplification :</u> - 2 passages par groupe. - Utilisation de la vidéo.  <u>Axe de complexification :</u> - Remplir les 5 critères - Justifier ses choix.	Les observations correspondent à celles du professeur.

# CONSTRUCTION DE COMPÉTENCES AU FUR ET A MESURE DU CYCLE AÉROBIC.

<b>Compétences attendues N3</b>		<b>L1</b>	<b>L2</b>	<b>L3</b>	<b>L4</b>	<b>L5</b>	<b>L6</b>	<b>L7</b>	<b>L8</b>
	Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LP)								
	Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. (LEGT)								
<b>CONNAISSANCES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître le vocabulaire des pas de base : Marche, Jog, step, Vstep...</li> </ul>	X	X	X					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les principes d'échauffement type aérobic.</li> </ul>	X	X	X					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les principaux pas de base.</li> </ul>	X	X	X					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les principes de sécurité et de posture.</li> </ul>	X	X	X					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les règles de composition d'un enchaînement (blocs, formation, difficultés...)</li> </ul>				X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître la structure de la musique (Tempo, rythme, BPM...)</li> </ul>	X	X	X	X	X			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les critères d'observation simples (synchro, espace...)</li> </ul>				X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses capacités et celles de ses partenaires.</li> </ul>				X	X	X	X	X
<b>CAPACITÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser et mémoriser des pas de bases.</li> </ul>	X	X	X					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordonner des mouvements de bras simples</li> </ul>			X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir et reproduire des éléments de difficultés.</li> </ul>			X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer des formations variées et orientées dans l'espace.</li> </ul>		X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutenir son effort dans les répétitions.</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter son enchaînement devant un public.</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rythmer et synchroniser les pas sur la musique et avec les partenaires.</li> </ul>		X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix en fonction de la trame imposée.</li> </ul>				X	X	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprécier et observer une prestation à partir de critères simples.</li> </ul>				X	X	X	X	X	
<b>ATTITUDES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de se montrer et rester concentrer.</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter d'être jugé et tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs</li> </ul>				X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaires.</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix et savoir les concilier</li> </ul>				X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'investir dans le travail de groupe</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>CMS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMS1 : Sécurité</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMS2 : Règle de vie collective</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMS3 : Démarche d'apprentissage</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X

# Fiche d'évaluation Diagnostique AÉROBIC.

Nom de l'Observateur :		Nom de l'élève observé :		
		*	**	***
1	Sait réaliser les Pas de Base en toute sécurité.			
2	Enchaîne les Pas du Bloc sans se tromper.			
3	Réalise les Pas sur le rythme de la musique.			
4	Assume le rôle de « Chef D'orchestre ».			



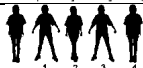
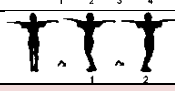




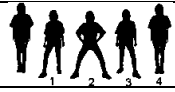








# Items pouvant servir à la création de fiches d'évaluations formatives.

Pour construire des outils d'évaluations formatives :





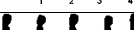
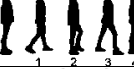


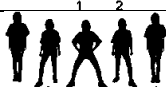







- limiter le nombre d'observables (entre 3 et 5).
- définir la forme de l'évaluation : auto-évaluation ou co-évaluation.

<b>CONNAISSANCES</b>	• Connaît le vocabulaire des pas de base : Marche, step, Vstep...
	• Connaît les principes d'échauffement type aérobic.
	• Connaît les principaux pas de base.
	• Connaît les principes de sécurité et de posture.
	• Connaît les règles de composition d'un enchaînement (blocs, formation, difficultés...)
	• Connaît la structure de la musique (Tempo, rythme, BPM...)
	• Connaît les critères d'observation simples (synchro, espace...)
	• Identifie ses capacités et celles de ses partenaires.
<b>CAPACITÉS</b>	• S'échauffe en respectant tous les principes.
	• Reproduit des pas de bases
	• Synchronise les pas en musique
	• Mémorise un ou deux blocs.
	• Est actif dans le groupe
<b>ATTITUDES</b>	• Maitrise ses émotions et accepte de se montrer devant les autres
	• Ecoute et tient compte des conseils de ses partenaires et des observateurs
	• Est actif dans les groupe (Encouragement, conseil, aide, chef d'orchestre...)
	• Accepte de travailler avec tout le monde












# EXEMPLE D'IMPOSÉS - AÉROBIC NIVEAU 3




BLOC N°1					
PHRASES	TEMPS	PAS	DESSINS	ORIENTATION DÉPLACEMENT	BRAS
1 <sup>ère</sup>	8 Temps	MARCHE		Face	
2 <sup>ème</sup>	8 Temps	STEP TOUCH		Face	
3 <sup>ème</sup>	8 Temps	GRAPEVINE		Face	
4 <sup>ème</sup>	8 Temps	TWIST		Face	
BLOC N°2					
PHRASES	TEMPS	PAS	DESSINS	ORIENTATION DÉPLACEMENT	BRAS
1 <sup>ère</sup>	4 Temps	MARCHE		Face en avançant	
	4 Temps	DÉGAGÉ D - G		Face sur place	
2 <sup>ème</sup>	4 Temps	MARCHE		Face en reculant	
	4 Temps	DÉGAGÉ D - G		Face sur place	
3 <sup>ème</sup>	8 Temps	V STEP		Face	
4 <sup>ème</sup>	8 Temps	A STEP		Face	
BLOC N°3					
PHRASES	TEMPS	PAS	DESSINS	ORIENTATION DÉPLACEMENT	BRAS
1 <sup>ère</sup>	8 Temps	JAZZ SQUARE		Face	
2 <sup>ème</sup>	8 Temps	CHASSÉ		Zig-Zag en avançant	
3 <sup>ème</sup>	2 Temps	SLIDE D		Face	
	2 Temps	GENOU D		Face	
	2 Temps	SLIDE G		Face	
	2 Temps	GENOU G		Face	
4 <sup>ème</sup>	8 Temps	PONY		Face	

# EXEMPLE D'IMPOSÉS - AÉROBIC Niveau 4

BLOC N°1					
PHRASES	TEMPS	PAS	DESSINS	ORIENTATION DÉPLACEMENT	BRAS
1 <sup>ère</sup>	8 Temps	DOUBLE STEP TOUCH		Face	
2 <sup>ème</sup>	4 Temps	STEP TOUCH		En Zig-Zag	
	4 Temps	SCOUP		En reculant	
3 <sup>ème</sup>	4 Temps	GRAPEVINE D		1/2 Tour	
	4 Temps	GRAPEVINE G		De Dos	
4 <sup>ème</sup>	4 Temps	MAMBO		De Dos	
	4 Temps	PIVOT AIR JACK		1/2 Tour Face	
BLOC N°2					
PHRASES	TEMPS	PAS	DESSINS	ORIENTATION DÉPLACEMENT	BRAS
1 <sup>ère</sup>	4 Temps	MAMBO CHACHA		Face en avançant	
	4 Temps	V STEP G		Face sur place	
2 <sup>ème</sup>	4 Temps	MAMBO CHACHA	IDEM 1 <sup>ère</sup> Phrase	Face en reculant	
	4 Temps	V STEP D	IDEM 1 <sup>ère</sup> Phrase	Face sur place	
3 <sup>ème</sup>	4 Temps	PENDULUM		Face	
	4 Temps	JOG		D/G	
4 <sup>ème</sup>	8 Temps	TOUCH TWIST		Face	
BLOC N°3					
PHRASES	TEMPS	PAS	DESSINS	ORIENTATION DÉPLACEMENT	BRAS
1 <sup>ère</sup>	8 Temps	TAP		Face	
2 <sup>ème</sup>	8 Temps	TALON		Tour	
3 <sup>ème</sup>	8 Temps	JUMPING JACK		Face ou 1/2 Tour	
4 <sup>ème</sup>	8 Temps	GENOU		Face	

# CONSTRUIRE SON ENCHAINEMENT EN AÉROBIC – Niveau 3

BLOCS	PHRASES	QUOI ?	COMMENT ?	FORMATION
N°1	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Entrée	Départ hors surface Pas à utiliser : JOG	
	2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Phrases sur 16 Temps	Séquence imposée	Au choix parmi les Imposés de la fiche	
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Descente au sol		
N°2	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles A, B ou C au sol	À choisir parmi le tableau des difficultés parmi : - Force Statique - Force Dynamique - Équilibre et souplesse (2 <sup>ème</sup> ligne)	
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Remontée		
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des familles B ou C debout + Création chorégraphique	À choisir parmi le tableau des difficultés parmi : • Sauts • Équilibre et souplesse • Squats  ET 	
N°3	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Imposé : Séquence Miroir	Au choix parmi les Imposés de la fiche	
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Séquence imposée	Au choix parmi les Imposés de la fiche	
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
N°4	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique  OU  Séquence imposée	  OU  Au choix parmi les Imposés de la fiche	
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles A, B ou C	À choisir parmi le tableau des difficultés	
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Séquence imposée	Au choix parmi les Imposés de la fiche	
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Fin	Photo Finale Pyramide simple	

   = **Formation** à créer par l'élève (différente à chaque symbole)

    = **Création chorégraphique des élèves** (différente à chaque symbole)



# CONSTRUIRE SON ENCHAINEMENT EN AÉROBIC – Niveau 4



Formation à créer par l'élève.  
Différente à chaque symbole.



Créations chorégraphiques des élèves.  
Différente à chaque symbole.

BLOCS	PHRASES	QUOI ?	COMMENT ?	FORMATION
N°1	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Entrée		
	2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Phrases sur 16 Temps	Séquence imposée	Au choix parmi les Imposés de la fiche	
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Descente au sol		
N°2	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles A, B ou C au sol	À choisir dans le tableau des difficultés parmi : - Force Statique - Force Dynamique - Équilibre et souplesse (2 <sup>ème</sup> ligne)	
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Remontée		
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
N°3	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles B ou C debout  +  Création chorégraphique	À choisir dans le tableau des difficultés parmi : • Sauts • Équilibre et souplesse • Squats  ET	
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	3 <sup>ème</sup> ET 4 <sup>ème</sup> Phrases sur 16 Temps	Séquence imposée	Au choix parmi les Imposés de la fiche	
N°4	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Descente au sol		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles A, B ou C	À choisir parmi le tableau des difficultés	
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Remontée		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
N°5	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles B ou C  +  Création chorégraphique	À choisir dans le tableau des difficultés  +	
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Fin	Photo Finale Pyramide simple	

# PROJET COLLECTIF – MON ENCHAINEMENT : Niveau 4.

NOM :

PRÉNOM :

CLASSE :

BLOCS	PHRASES	QUOI ?	COMMENT ?	FORMATIONS
N°1	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Entrée		
	2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Phrases sur 16 Temps	Séquence imposée		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Descente au sol		
N°2	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles A, B ou C au sol		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Remontée		
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
N°3	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles B ou C debout +		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	3 <sup>ème</sup> ET 4 <sup>ème</sup> Phrases sur 16 Temps	Séquence imposée		
N°4	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Descente au sol		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles A, B ou C		
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Remontée		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
N°5	1 <sup>ère</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	2 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	1 Difficulté des Familles B ou C +		
	3 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Création chorégraphique		
	4 <sup>ème</sup> Phrase sur 8 Temps	Fin		

# FICHE DE JUGE.

**AÉROBIC – FICHE JUGE**

**NOTE :**

**/ 3PTS**

Évaluer et Justifier au moins 3 critères sur les 5 proposés.

JUGE :					GROUPE OBSERVÉ :
		*	**	***	JUSTIFICATIONS
1	Variété des Pas de Base				
2	Utilisation des Bras				
3	Synchronisation				
4	Formations et Orientations				
5	Originalité				