**Proposition de Séquences NIVEAU 3.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Comprendre la logique de composition et de transformation d’un Bloc** | | |
| **Leçons n°1 et n°2** | **Connaissances :**  Posture sécuritaire : passive, active, collective – Connaître les éléments de construction d’un Bloc (Pas de « base », Bloc (32 temps), Pas alternés et simples). Notion de phrase musicale. | **Capacités :**  Réaliser une chorégraphie à partir d’éléments imposés – Prendre des repères sur soi – Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations) – Exécuter (construire un Bloc) et répéter (pour mémoriser et automatiser). | **Attitudes :**  Construire progressivement sa propre chorégraphie – Persévérer malgré l’état d’inconfort momentané. |
| *Exemple Tâche N°1: Blocs de 16 temps à assembler - Découverte de Pas.* | | |
| **Leçon n°3** | **Construire son Bloc** | | |
| **Connaissances** :  Manipuler les paramètres (biomécaniques et énergétiques) de construction d’un Bloc : Pas, transformations, orientations, impulsions. | **Capacités** :  Construire et conduire son Bloc grâce aux éléments et paramètres connus. | **Attitudes** :  Persévérer malgré l’état d’inconfort momentané. |
| *Exemple Tâche N°2 : Transformer des Blocs – Découvrir les effets Paramètres (biomécaniques/énergétiques – Renseigner le carnet de suivi)* | | |
| **Leçons n°4, n°5 et n°6** | **Découvrir et éprouver les différents types d’effort** | | |
| **Connaissances :**  Produire différents types d’efforts en réalisant une chorégraphie plus ou moins difficile : nombre de paramètres biomécaniques et énergétiques. | **Capacités :**  Adopter une motricité spécifique pour ressentir les effets recherchés offerts par les 3 types d’effort. | **Attitudes :**  Être à l’écoute de ses ressentis. Accepter d’explorer plusieurs types d’effort avant d’effectuer un choix. |
| *Exemple Tâche N°3 : Réaliser différents types d’efforts* | | |
| **Leçon n°7** | **Réguler son activité et opérer des choix** | | |
| **Connaissances** :  Se centrer sur ses sensations (échelle de ressenti) et mobiliser divers paramètres dans le but de s’inscrire dans un mobile d’agir personnel. | **Capacités** :  Gérer ses efforts en utilisant les paramètres adaptés et selon son plan d’entraînement établi. | **Attitudes** :  S’engager pour réaliser une performance référée à ses propres ressources et à un mobile d’agir personnel. |
| **Leçon n°8** | **ÉVALUTION SOMMATIVE** | | |