

<b>CHOREGRAPHIE de base</b>	<b>pratiquer le step pour :</b>	<b>Paramètres à utiliser</b>	<b>Situation d'évaluation</b>	<b>Mise en Projet individuel</b>
<p><b>Bloc 1 :</b></p> <p>-Basic step D puis G</p> <p>-T step D</p> <p>-V step D puis V turn G</p> <p>-Traversées dans la largeur en aller retour.</p> <p><b>Bloc 2 :</b></p> <p>-Genou haut ou Knee Up D puis G</p> <p>-Kick D puis G</p> <p>-Talon fesse D puis G</p> <p>-Arabesque arrière (ou élévation côté) D puis G</p> <p><b>Bloc 3 :</b></p> <p>-3 genoux répétitions à D</p> <p>-3 talons fesses à G</p> <p>-Lunge</p> <p>-Hop turn D puis retour G (=hélicoptère)</p> <p><b>Bloc 4 :</b></p> <p>-Knee up ¼ de tour cheval = 4 tps</p> <p>-Knee up ¼ de tour retour de face= 4 tps</p> <p>-V turn step droit</p> <p>-Jumping jack + knee up</p> <p>-V step gauche Squatt</p> <p>-Basic step D puis G avec bras complexe</p> <p><b>Bloc 5 :</b></p> <p>-L step D, arriver côté G du step,</p> <p>-traversée dans la longueur avec cercle des bras</p> <p>- knee up/lift /arabesque</p> <p>-Mambo step D, pas chassés vers l'AR, mambo au sol G, pas chassés en revenant vers l'avant</p> <p>-Mambo turn D, jazz square.</p>	<p>• <b>Mobile 1</b></p> <p><b>Se développer</b></p> <p><b>Se dépasser</b></p> <p><b>Accompagner un projet sportif</b></p>	<p><u>Paramètres techniques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ blocs issus d'un imposé ou pas à D et à G</li> <li>▪ HIA</li> <li>▪ Richesse des pas utilisés avec si possibles des changements d'orientation et changements de step.</li> <li>▪ Bras coordonnés.</li> <li>▪ Passage comme meneur.</li> <li>▪ Sécurité et amplitude.</li> </ul> <p><u>Paramètres énergétiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ BPM 140-150</li> <li>▪ LIA ou HIA</li> <li>▪ Utilisation de lests aux poignets</li> <li>▪ Utilisation des bras passant par la verticale (ligne des épaules).</li> <li>▪ Travail intermittent sur tps courts et répétés, indiquer tps de récup</li> <li>▪ FCE : 80% -85%</li> </ul>	<p>- <b>Présenter enchaînement de N3 : 3 blocs min, N4 : 4 blocs min.</b></p> <p>- 2 séries de 3x4' avec 2' de récup et 4' puis 6' de récup entre chaque série.</p> <p><b>Ou</b></p> <p>3 séries de 3 x 2' avec 2 min de récup semi active et 4' puis 6' de récup semi active entre les séries (marche étirements)</p>	<p>1 <u>Données personnelles :</u></p> <p>Fourchette de FCEffort visée :</p> <p>2 <u>Votre objectif personnel :</u></p> <p><u>Justifications :</u></p> <p>3 : N4 : <u>Propositions d'une séance d'entraînement pour atteindre votre objectif (séquence avec ses paramètres, durée, répétition, récupération...):</u></p>
<p>• <b>Mobile 2</b></p> <p><b>S'entretenir</b></p> <p><b>Se remettre en forme</b></p> <p><b>Affiner sa silhouette</b></p>	<p>• <b>Mobile 2</b></p> <p><b>S'entretenir</b></p> <p><b>Se remettre en forme</b></p> <p><b>Affiner sa silhouette</b></p>	<p><u>Paramètres techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire blocs à D et à G.</li> <li>▪ Richesse des pas utilisés avec si possibles des changements d'orientation et changements de step.</li> <li>▪ À l'unisson et en rythme.</li> <li>▪ Bras simples coordonnés.</li> <li>▪ Changement de meneur.</li> <li>▪ Sécurité et amplitude.</li> </ul> <p><u>Paramètres énergétiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ la hauteur du step, à côté du step</li> <li>▪ BPM : 130 à 140</li> <li>▪ Utilisation des bras passant par la verticale, sur ou sous l'horizontale.</li> <li>▪ utilisation de lests aux poignets.</li> <li>▪ Réaliser l'enchaînement à côté du step (si problème de santé).</li> <li>▪ Entre 60% et 80% FCE</li> </ul>	<p>- <b>Présenter un enchaînement comprenant au minimum</b></p> <p><b>N3 : 3 blocs</b></p> <p><b>N4 : 4 blocs</b></p> <p><b>Sur une durée de : 2x12 min ou 3x8min</b></p> <p><b>avec récup semi-active de 5min entre chaque série</b></p> <p><b>- Rédiger travail sur fiche projet</b></p>	<p>3 <u>N3 : Paramètres utilisés pour ma prestation :</u></p> <p>4 <u>Analyse de ma prestation par rapport à la sécurité, l'intensité et la motricité:</u></p> <p>Effets ressentis, sensations éprouvées :</p>
<p>• <b>Mobile 3</b></p> <p><b>Développer sa motricité, sa créativité, coordination, concentration.</b></p>	<p>• <b>Mobile 3</b></p> <p><b>Développer sa motricité, sa créativité, coordination, concentration.</b></p>	<p><u>Paramètres techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enlever toutes les répétitions de pas dans les blocs (2 répétitions max)</li> <li>▪ Richesse des pas utilisés : Complexifier les pas de base ou inventer des pas avec de nombreux changements d'orientation.</li> <li>▪ Bras coordonnés sur l'ensemble de la chorégraphie et dissociés sur au moins 1 bloc (N3), 2 blocs (N4).</li> <li>▪ Changer 2 fois de step au minimum.</li> <li>▪ Avoir 2 formations de step (miroir, ligne, carré, cercle...).</li> <li>▪ 2 organisations temporelles en N4 (ex : unisson et canon)</li> <li>▪ Changement de vitesse d'exécution.</li> <li>▪ Sécurité et amplitude.</li> </ul> <p><u>Paramètres énergétiques (vitesse d'exécution)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ BPM à 124 à 140</li> <li>▪ LIA ou HIA</li> <li>▪ 60-80% FCE</li> </ul>	<p>-<b>Présenter un enchaînement comprenant N3 : - 3 blocs dont 1 créé au minimum, -2x4min avec 5min de récup. N4 : - 4 blocs minimum dont 2 créés -2x6min avec 5min de récup</b></p> <p><b>-Rédiger travail sur fiche projet</b></p>	<p>Points forts, points faibles :</p> <p>Causes :</p> <p>Régulations envisagées si nécessaire :</p>

**Le jour de l'évaluation sont effacées les 3 premières colonnes ! C'est à l'élève à retrouver l'énoncé du mobile et les paramètres utilisés pour justifier et mener à bien son projet.**

**L'évaluation portera sur :**

- la conception du projet / 7 pts pour N4 et / 6pts pour N3

- la production (évaluation individuelle): la réalisation de l'enchaînement : mémoire, exécution des pas, rythme, temps tenu / 10 pts pour N4 et /11ps pour N3.

- l'analyse /3 pts (évaluation individuelle).