



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se mouvoir en rythme
Compétence	Se mouvoir seul ou en groupe, avec ou sans engins à main, au rythme de la musique pour en faire une présentation
Niveau A	Je présente, seul ou dans un groupe, une séquence de mouvements simple et imposée.



Aérobic (A)

Description de la tâche	Les élèves présentent par groupes de 2 une séquence d'aérobic correcte (voir annexe 2) sans mouvements de bras.								
Evaluation/Exigences	La séquence est exécutée 2x de suite correctement (1x dr, 1x g), de manière fluide et sur le tempo de la musique. Les élèves disposent de 2 tentatives.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Les élèves entament la séquence sur le premier temps d'une phase (8 en tout).• Les élèves effectuent un mouvement par temps.• La séquence de pas est correcte.• La séquence est effectuée une fois à droite et une fois à gauche (8x8 dr et 8x8 g).• Les mouvements sont fluides.• Les mouvements sont synchronisés.								
Consignes aux élèves	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Exercez la séquence que nous avons étudiée (sans les mouvements de bras) jusqu'à ce que vous la maîtrisiez. Présentez la séquence en groupes de deux, 2x de suite. Commencez à droite, puis faites le deuxième passage à gauche.»</p>								
Mise en place	-								
Matériel	Musique: musique bien structurée avec un rythme marqué; tempo: 126 - 138 bpm (battements/minute), lecteur CD								
Source	-								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>2 min. par groupe</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves s'exercent en continu et présentent la séquence par groupes de 2. L'utilisation d'une vidéo est recommandée pour une évaluation détaillée.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>2 élèves</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	Durée	2 min. par groupe	Organisation	Les élèves s'exercent en continu et présentent la séquence par groupes de 2. L'utilisation d'une vidéo est recommandée pour une évaluation détaillée.	Personnes évaluées	2 élèves	Problèmes	-
Durée	2 min. par groupe								
Organisation	Les élèves s'exercent en continu et présentent la séquence par groupes de 2. L'utilisation d'une vidéo est recommandée pour une évaluation détaillée.								
Personnes évaluées	2 élèves								
Problèmes	-								

Combo

Bloc	Temps	1 ^{re} jambe	Pas	Direction	Tronc/bras
A	1-8	droite	March (variation: Jogging)	⊙	Arm raise latéral (au-dessus de la tête) sur 8 temps
	1-4 5-8	droite	Walk en avant Walk en arrière	↑↓	Front row sur 2 temps
	1-4 5-8	droite gauche	Double step-touch Double step-touch	→ ←	Swinging arms (latéral, bras parallèles)
	1-8	droite	Heel dig	⊙	Biceps curl
B	1-8	droite	Side to side	↔	Mains sur la taille
	1-4 5-8	droite	Mambo Pivot-turn	↕ ↻	
	1-4 5-8	droite	Out-in 2x jumping jack	↔ ⊙	Punch latéral, sur „out“ Up head Press simultané
	1-4 5-8	droite	Out-in 2x jumping jack	↔ ⊙	Punch latéral, sur „out“ Up head Press simultané

2^e passage: identique en commençant chaque fois avec la jambe gauche!

Légende:

- Bloc 1 bloc comporte 32 temps, donc 4x8
- ⊙ Sur place
- ↑ En avant
- ↓ En arrière
- ↔ Latéral (à gauche et à droite)
- ↙↘↖↗ En diagonale
- ↕ En av. + en arr. (2^e pied reste sur place, p. ex. Mambo)
- ↔ Latéral (2^e pied reste sur place, p. ex. Side to Side)
- ↻ Rotation (vers la droite ou vers la gauche)

Annexe 3: Explications pour Combo «Aérobic (ABC)»

Bloc:

Légende:



A		<u>Pas</u>	<u>Tronc / bras</u>	<u>Pas</u>	<u>Tronc / bras</u>
1.	March		Jogging		<p>Arm raise latéral (au dessus de la tête) sur 8 temps</p> <p>Description: sur le côté, ramener les bras tendus au-dessus de la tête sur 4 temps, revenir sur 4 temps</p>
	Walk en avant		Walk en arrière		<p>Front row sur 2 temps</p> <p>Description: tendre les bras vers l'avant et les ramener vers soi (mouvement de rameur)</p>
3.	Double step-touch				<p>Swinging arms (latéral, bras parallèles)</p> <p>Description: Balancer les bras parallèles devant le corps sur 4 temps (év. mouvement de cercle)</p>
	Heel dig				<p>Biceps curl</p> <p>Description: lever et baisser les deux avant-bras en même temps</p>

Bloc:

B

Pas

Tronc / bras

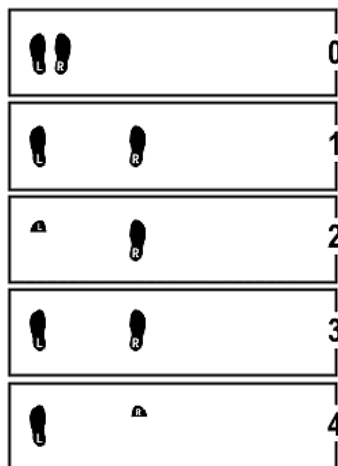
Pas

Tronc / bras

Légende:



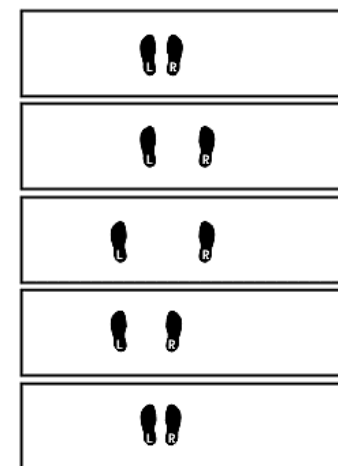
Side to side



1.

Mains sur la taille

Out-in



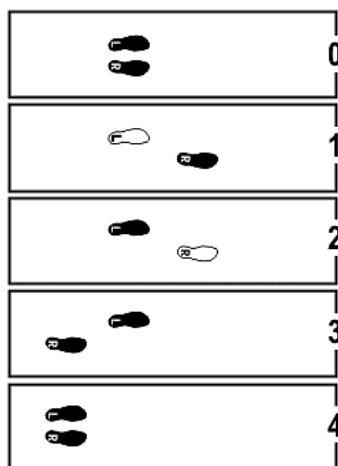
3.
+

4.

Punch latéral, sur «out»

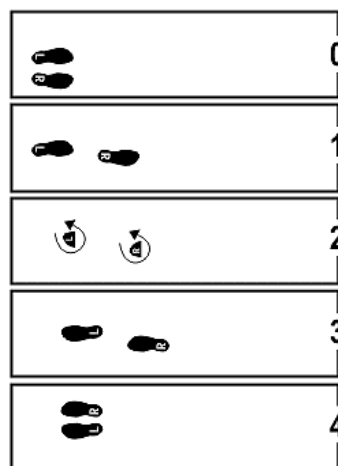
Description:
Pousser le bras vers l'extérieur (coup de poing)

Mambo

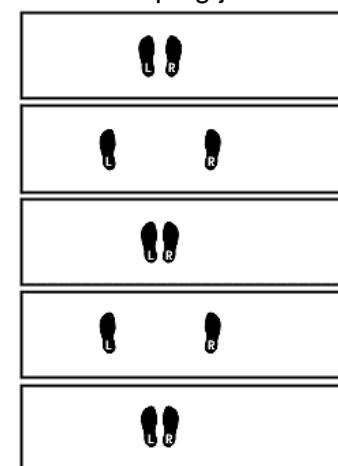


2.

Pivot-turn



Jumping jack



Up head Press simultané

Description:
tendre les bras au-dessus de la tête et les ramener (impulsion sur tendre)