



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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 B	Je présente, seul ou dans un groupe, une séquence de mouvements en y intégrant différents éléments.



## Aérobic (B)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves présentent par groupes de 2 une séquence d'aérobic correcte (voir annexe 2) avec mouvements de bras.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	La séquence est exécutée 2x de suite (1x dr, 1x g) correctement, de manière fluide et au rythme de la musique. Les élèves disposent de 2 essais.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les élèves entament la séquence sur le premier temps de la phase musicale (8 en tout).</li><li>• Les élèves effectuent un mouvement par temps.</li><li>• La séquence de pas est correcte.</li><li>• La séquence est effectuée une fois à droite et une fois à gauche (8x8 dr et 8x8 g).</li><li>• Les mouvements de bras sont corrects.</li><li>• Les mouvements sont fluides.</li><li>• Les mouvements sont synchronisés.</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Exercez la séquence que nous avons étudiée avec 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>								
<b>Mise en place</b>	-								
<b>Matériel</b>	Musique: musique bien structurée avec un rythme marqué; tempo: 126 - 138 bpm (battements/minute), lecteur CD								
<b>Source</b>	-								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>4 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	4 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	4 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 <sup>re</sup> 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

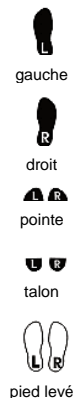
2<sup>e</sup> passage: identique en commençant chaque fois avec la jambe gauche!

### 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. (2e pied reste sur place, p. ex. Mambo)
↔	Latéral (2e pied reste sur place, p. ex. Side to Side)
↻↺	Rotation (vers la droite ou vers la gauche)

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><b>Description:</b> 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><b>Description:</b> 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><b>Description:</b> Balancer les bras parallèles devant le corps sur 4 temps (év. mouvement de cercle)</p>	
	Heel dig			<p>Biceps curl</p> <p><b>Description:</b> lever et baisser les deux avant-bras en même temps</p>	

Bloc:

**B**

Pas

Tronc / bras

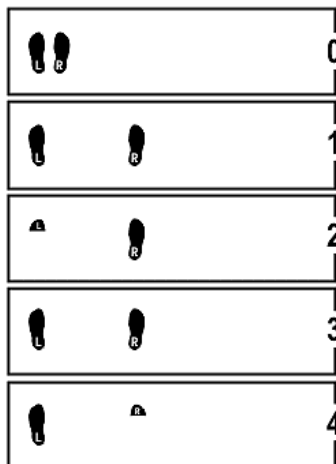
Pas

Tronc / bras

Légende:



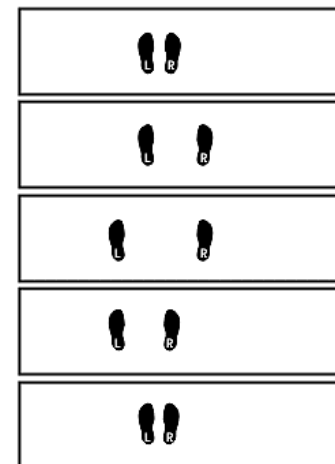
Side to side



1.

Mains sur la taille

Out-in

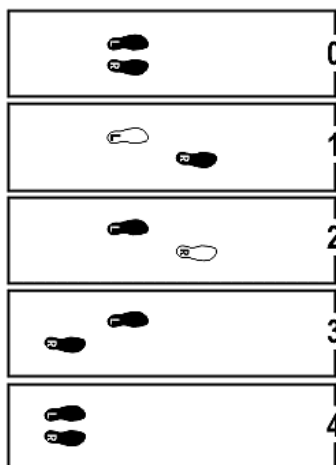


3.  
+  
4.

Punch latéral, sur «out»

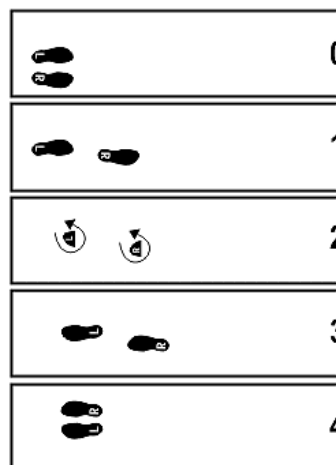
**Description:**  
Pousser le bras vers l'extérieur (coup de poing)

Mambo

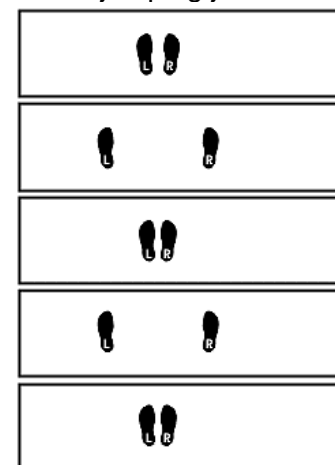


2.

Pivot-turn



jumping jack



Up head Press simultané

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