



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 C	Je présente, seul ou dans un groupe, une séquence de mouvements en y ajoutant différents éléments.



Aérobic (C)

Description de la tâche	Les élèves présentent par groupes de deux une séquence correcte d'aérobic donnée (voir annexe 2) puis un bloc individuel à 4x8 temps. Le bloc individuel comporte 4 nouveaux pas.								
Evaluation/Exigences	La séquence est exécutée 2x de suite (1x dr, 1x g) correctement, de manière fluide et sur le tempo de la musique. Les élèves disposent de 2 essais.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves entament la séquence sur le premier temps de la phrase musicale (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 de bras sont corrects. • Le bloc individuel (4x8) est présenté. • 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 jusqu'à ce que vous la maîtrisiez. Créez ensuite votre propre bloc de 4x8 temps avec de nouveaux pas et insérez-le dans la séquence. 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>6 min. par équipe</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	6 min. par équipe	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	6 min. par équipe								
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	1e 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. (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>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

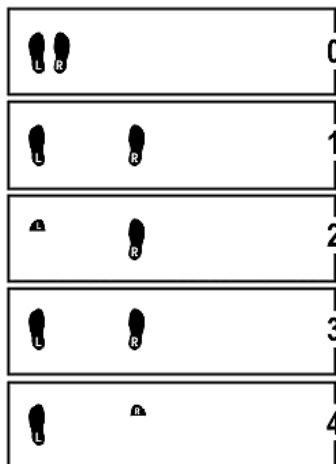
Tronc / bras

Légende:



1.

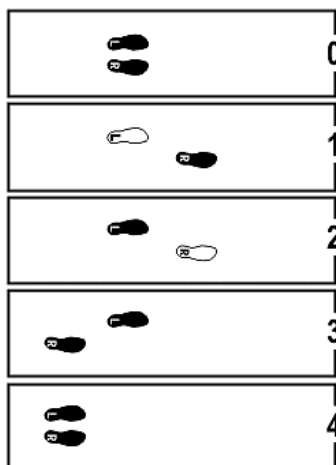
Side to side



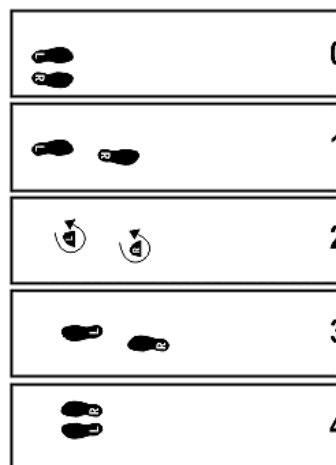
Mains sur la taille

2.

Mambo



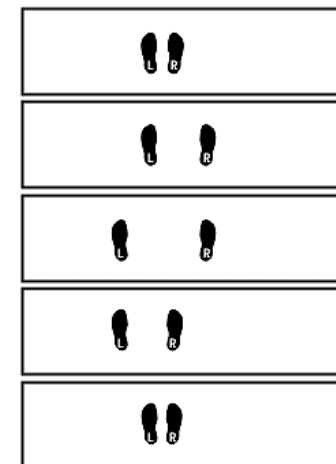
Pivot-turn



3.
+

4.

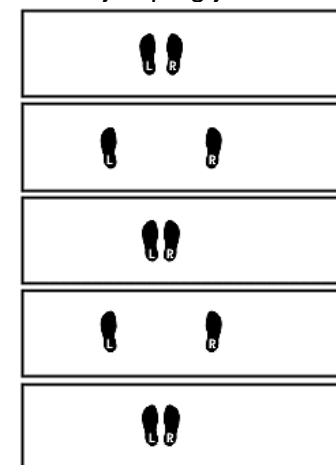
Out-in



Punch latéral, sur «out»

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

jumping jack



Up head Press simultané

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