

DOSSIER UC 3

Cycle d'animation en structure



MARCHAL Maxime
BPJEPS AF CC

GUC
FORMATION

GUC formation
Année 2017 - 2018

SOMMAIRE

PARTIE I : Descriptif des structures

PARTIE II : Cycle d'animation renforcement Musculaire

1/ LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- A – Présentation
- B – Sondage
- C – Analyse du public
- D – Objectif

2/ SEANCES ET BILANS

- A – Séance 1
- B – Séance 2
- C – Séance 3

3/CONCLUSION

PARTIE III : Cycle d'animation stretching

1/ ETIREMENTS

- A – Présentation
- B – Sondage
- C – Analyse du public
- D – Objectif

2/ SEANCES ET BILANS

- A – Séance 1
- B – Séance 2
- C – Séance 3

3/CONCLUSION

PARTIE IIII : Cycle d'animation cardio-choregraphié

1/ STEP

- A – Présentation
- B – Sondage
- C – Analyse du public
- D – Objectif

2/ SEANCES ET BILANS

- A – Séance 1
- B – Séance 2
- C – Séance 3

3/CONCLUSION

PARTIE I - Descriptif des structures

Je réalise mon stage auprès de plusieurs structures, ma structure principale est le Club Gymnesia, et les deux autres structures où j'interviens en tant que stagiaires sont Meylan fitness et Vit'access.

Voici donc ci-dessous la présentation du Club Gymnesia et de Meylan Fitness puisque mes cycles d'animation sont effectués dans ces deux structures.

Club Gymnesia SEYSSINET

En 2003, trois associés rachètent le club sous le nom de "Club Gymnesia". Monsieur TESTA Vito détient l'ensemble des parts et devient le gérant de la structure depuis 2008 jusqu'à ce jour.

Le club possède une superficie de 2500 m² avec parking, ce qui fait d'elle une des plus grandes structures de remise en forme de l'agglomération grenobloise. Les services proposés sont de qualité et très variés afin de satisfaire ses adhérents.

Un plateau de musculation spacieux et complet, deux grandes salles réservées aux cours collectifs d'une superficie d'environ 200 m² chacune, un plateau cardio important ainsi qu'un espace détente constitué d'une piscine, d'un sauna, d'un hammam et d'un solarium sont à dispositions pour le plus grand confort de nos adhérents. Le club Gymnesia est ouvert toute la semaine et propose une large amplitude horaire: du lundi au vendredi de 7h/ 7h30 à 21h/ 21h30; le samedi de 8h30 à 17h et le dimanche de 9h à 13h.

Meylan Fitness

Le club fut créé en 2003. La structure est composée d'un accès piscine d'une salle de cours collectif, de deux grand espace musculation et cardio et d'une salle de cours spécialement pour le PILATES.

C'est une structure importante de Grenoble et son agglomération, cette salle attire une clientèle autant meyllannaise qu'une clientèle extérieure.

Elle propose de nombreux service, entre autre un large panel de cours collectif.

Meylan Fitness ouvre ses portes du lundi au vendredi de 07h30 à 21h00, le samedi de 08h00 à 16h00, et le dimanche de 08h00 à 12h00.

PARTIE II - Le cycle d'Animation Renforcement Musculaire

1) Renforcement musculaire :

A - Présentation

C'est une activité qui exerce les muscles de manière à faire évoluer son corps, le rendre plus fonctionnel, plus résistant, le renforcement musculaire permet aussi de garder une bonne posture.

Un cours de renforcement musculaire se déroule généralement de la même manière. Pour débuter un échauffement, suivi du corps de séance puis d'un retour au calme à la fin de la séance.

Les différents exercices sont réalisés sur des séries plus ou moins longues sur différentes intensités avec l'aide du poids du corps et/ou petit matériel, on travaille principalement l'endurance musculaire.

B - Sondage

Âge	Pathologies	Que recherchez-vous en pratiquant cette activité ?
18 à 53 ans Moyenne : 30 ans	Genoux douloureux, (Sur un pratiquant)	« Entretien » « Esthétique »

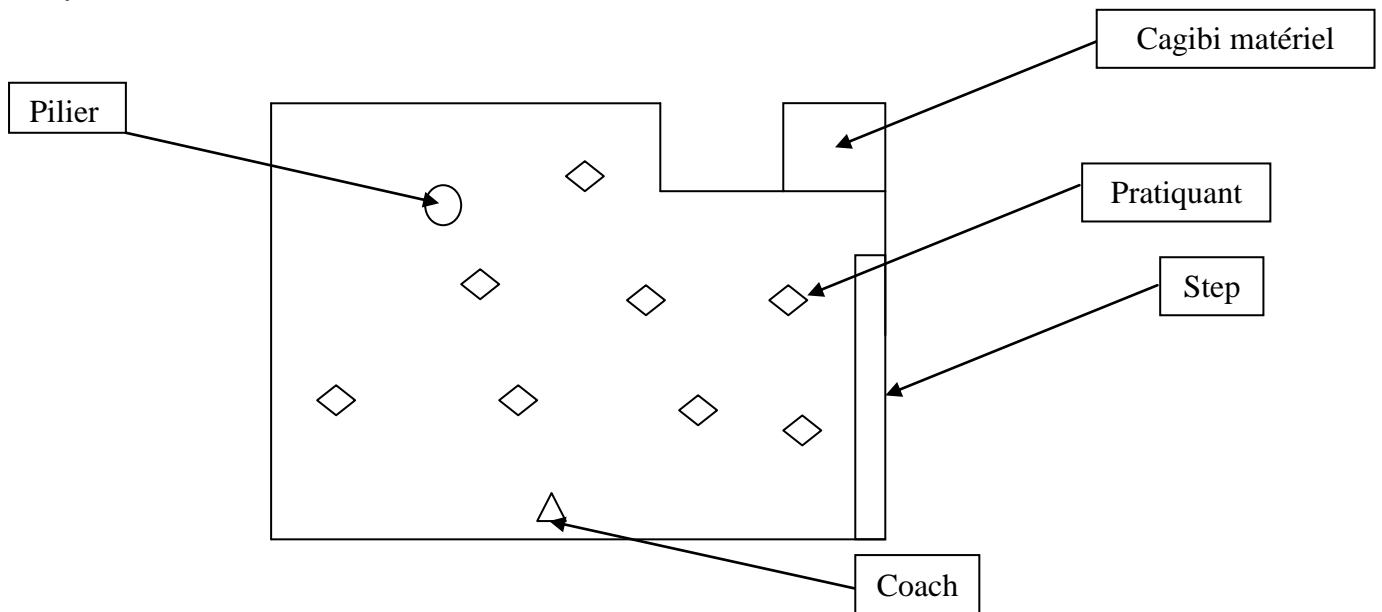
C - Analyse du public

Il y a en moyenne une dizaine de participants chaque semaine, cependant nous pouvons constater un certain « noyau » d'adhérents, ils sont 5, assidus et réguliers à ce créneau, les autres adhérents qui complètent ce cours ne sont pas réguliers. La salle de cours collectifs fait environ 80 m², les adhérents disposent donc tous d'un espace de pratique confortable, ce qui leur permet de pratiquer dans de bonnes conditions.

Le niveau est assez homogène au sein du noyau, c'est un niveau intermédiaire et concernant les pratiquants qui « complète » le cours, leur niveau s'adapte également au groupe. Les seules difficultés que nous pouvons parfois noter sont des difficultés de placement et de posture.

C'est un groupe qui a l'habitude de travailler ensemble, ils sont pour la plupart solidaire, persévérant et demandeur en termes d'effort, mais les postures sont parfois trop négligées.

Disposition de salle :



Nous nous positionnons habituellement comme indiqué sur le schéma, les pratiquants (losanges) se répartissent sur la partie la plus large de la salle, face au miroir et face à moi (triangle)

Le seul inconvénient de cette salle est le pilier qui est mal placé.

Les forces et faiblesses des adhérents

Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none"> - Persévérant - Bonne ambiance. - Bonne connexion avec le coach - Solidaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Parfois trop groupe trop « familial » et donc parfois dissipé. - Posture à améliorer - Posture négligée par le besoin de se dépenser

D - Objectif

J'ai choisi pour objectif principal de ce cycle de renforcement musculaire, « entretien capacités physiques, en améliorant ses postures, afin de forcer de manière correcte et harmonie avec le corps ». Je vais donc décrire mes 3 séances et les évolutions avec lesquelles je pourrai valider cet objectif.

Afin de réaliser mes séances, j'utilise le matériel mis à disposition au dans la salle, qui est, tapis, haltères, bâtons, élastiques et sono.

En raison de mon objectif, je souhaite réaliser 3 séances en insistant dans un premier temps sur les muscles posturaux

Et ensuite sur les des séries avec une forte intensité afin qu'il gardent une bonne posture même lors d'un effort intense. Je vais donc conserver deux exercices sur le bas du corps, que je ferai évoluer au cours des séances, et je modifierai les autres exercices afin de toucher plusieurs groupes musculaires sur tout le cycle.

2) Séances et bilans

A- Séance n°1

Objectif de la séance n°1 : Renforcement des muscles posturaux

Echauffement :

- Marche 1B
- Step touch 1B
- Genoux alternés 1B
- Talons fesses 1B
- Genoux alternés (+ bras) 1B
- Talons fesses (+ bras) 1B
- Step touch 1B
- Step out 2B
- Lunges (+ bras) 4B
- Step touch
- Footing sur place

Partie Cardio:

- Jumping jack 1B
- Mountain climber 1B
- Jumping jack 2B
- Mountain climber 2B
- Jumping jack 2B
- Mountain climber 2B
- Course sur place 1B

Corps de séance

Nom de l'exercice	Muscle Principal	Répétitions	Consignes de positionnement
Fentes	Ischio/ Quadriceps	- 1 bloc 2/2 (temps) - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 bloc pulse - 2 bloc gainage (gauche et droite)	- Pieds à largeur de bassin, un devant et un derrière - Abdos gainés - Buste droit - Flexion des jambes sans avancer le genou avant
Squats	Quadriceps	- 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 blocs pulse - 1 bloc gainage - 1 bloc pulse (2 series : sumo, serré)	- Pieds alignés - Abdos gainés - Dos droit - Flexion des jambes sans avancer les genoux
Good morning avec élastique	Lombaires	- 2 bloc 2/2 - 2 blocs single - 2 blocs 4/4 - 1 bloc single 2 series	- Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Flexion du haut du corps vers l'avant
Rowing élastique	Rhomboïdes	- 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 2 series	- Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Buste dirigé vers le sol
Good morning + rowing Exercice combiné	Rhomboïdes + lombaires	- 1 bloc 2/2 - 1 bloc single - 1 bloc pulse (tirage) - 1 bloc single (tirage) - 1 bloc gainage 2 series	- Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Buste dirigé vers le sol
Pectoraux (Elastique)	Pectoraux	- 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 2 blocs pulse, - 1 bloc gainage - 2 blocs single - 1 bloc gainage 3 series	- Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Buste dirigé vers le sol

Retour au calme

- Travail de respiration
- Etirement
- Relaxation

Mes observables :

- Critères quantitatifs :
- Combien ont du mal à garder une bonne posture ?
 - Combien ont du mal se corriger ?
 - Combien choisissent une option de travail plus simple, pour garder cette « bonne » posture ?
- Critères qualitatifs :
- L'exercice est-il exécuté correctement ?
 - Le ressenti au niveau musculaire est-il bon ?
 - La difficulté se fait-elle sentir ?

Bilan de séance :

La séance s'est déroulée comme prévue, les exercices ont tous été mis en place correctement, malgré quelques pratiquants qui ont eu besoin de correction. Par moment les pratiquants ont tendance à trop se focaliser sur l'effort et négligent le travail de respiration et les postures. Le groupe a su tenir le rythme imposé sur toute la durée du cours.

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
- Ils maintiennent une bonne posture		●	
- Ils savent s'auto corriger		●	
- Ils savent se mettre en place en autonomie		●	
- Ils exécutent les mouvements correctement	●		●
- Ils placent correctement leur respiration			
- Ils suivent le rythme	●		

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
-Je réalise les démonstrations sous différents plans	●		
- Je m'exprime de manière claire et précise		●	
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures	●		
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les consignes de respiration		●	
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je change mes tournures de phrase		●	

B - Séance n°2

Objectif de la séance n°2 : mise en place d'exercices sur des muscles non posturaux

Sous-objectif : Observer a travers des exercices sur des muscles non posturaux, leurs réaction à l'effort et leurs postures.

Echauffement :

- Marche 1B
- Step touch 1B
- Genoux alternés 1B
- Talons fesses 1B
- Genoux alternés (+ bras) 1B
- Talons fesses (+ bras) 1B
- Step touch 1B
- Step out 2B
- Step out (+ bras) 4B
- Step touch
- Footing sur place

Partie cardio:

4 vitesses de course différentes de plus en plus rapide, a chaque bloc change de vitesse.
De 3 à 4 min.

Corps de séance :

Exercice	Muscle principal	Répétitions	Consignes de placement
Elévations latérales (Haltères)	Epaules	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Elévation latérale des bras
Elévations frontales (Haltères)	Epaules	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Elévation frontale des bras
Développé militaire (Haltères)	Epaules	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos errigé - Elévation verticale
Combiné Elevations frontales/laterales /developpé militaire	Epaules	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 (latérales) - 1 bloc 2/2 (frontales) - 1 bloc 2/2 (développé) - 1 bloc pulse (développé) - 1 bloc gainage (latérales) - 1 bloc gainage (frontales) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Elévation latérale des bras
Curl biceps (elastique)	Biceps	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 blocs pulse - 1 bloc gainage - 1 bloc pulse <p>3 series</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Coudes immobiles a coté des cotes - Flexion de l'avant bras sur bras
Extension triceps	Triceps	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 blocs pulse -1 bloc gainage -1 bloc pulse <p>3 séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Coudes immobiles le long du visage à coté des oreilles - Extension de l'avant bras

Squat	Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 blocs pulse -1 bloc gainage -1 bloc pulse (2 series) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Abdos gainés - Dos droit - Flexion des jambes sans avancer les genoux
Fentes	Ischio/ Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 (temps) - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 bloc pulse -2 bloc gainage (gauche et droite) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds à largeur de bassin, un devant et un derrière - Abdos gainés - Buste droit - Flexion des jambes sans avancer le genou avant
Crunch	Transverse	<p>Aux ressentit Beaucoup de pulse et de gainage Environ 4 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sur le dos, pieds écartés et à plat - Bas du dos plaqué - Relevés de buste avec mains derrière la tête, sans tirer sur le cou - Visage vers le plafond

Retour au calme

- Travail de respiration
- Etirement
- Relaxation

Mes observables

Critères quantitatifs :

- Combien ont du mal à garder une bonne posture ?
- Combien on du mal se corriger ?
- Combien choisissent une option de travail plus simple, pour garder cette « bonne » posture ?

Critères qualitatifs :

- L'exercice est-il exécuté correctement ?
- Le ressenti au niveau musculaire est-il bon ?
- La difficulté se fait-elle sentir ?

Bilan de séance :

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
- Ils maintiennent une bonne posture - Ils savent s'auto corriger - Ils savent se mettre en place en autonomie - Ils exécutent les mouvements correctement - Ils placent correctement leur respiration - Ils suivent le rythme			

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
-Je réalise les démonstrations sous différents plans - Je m'exprime de manière claire et précise - Je maintiens une bonne posture - Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures - Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants - Je donne les consignes de respiration - Je donne les bonnes consignes de positionnement - Je change mes tournures de phrase			

C - Séance n°3

Objectif de la séance n°3 : Mise en place d'exercices et de séries déjà effectués en séance 1 et 2

Echauffement :

- Marche 1B
- Step touch 1B
- Genoux alternés 1B
- Talons fesses 1B
- Genoux alternés (+ bras) 1B
- Talons fesses (+ bras) 1B
- Step touch 1B
- Step out 2B
- Step out (+ bras) 4B
- Step touch
- Footing sur place

Partie cardio:

4 vitesses de course différentes de plus en plus rapide, a chaque bloc change de vitesse.
De 3 à 4 min.

Corps de séance

Nom de l'exercice	Muscle Principal	Répétitions	Consignes de positionnement
Fentes	Ischio/ Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 (temps) - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 bloc pulse - 2 bloc gainage (gauche et droite) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds à largeur de bassin, un devant et un derrière - Abdos gainés - Buste droit - Flexion des jambes sans avancer le genou avant
Squats	Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 blocs pulse - 1 bloc gainage - 1 bloc pulse (2 series : sumo, serré) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Abdos gainés - Dos droit - Flexion des jambes sans avancer les genoux
Good morning avec élastique	Lombaires	<ul style="list-style-type: none"> - 2 bloc 2/2 - 2 blocs single - 2 blocs 4/4 - 1 bloc single 2 series 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Flexion du haut du corps vers l'avant
Rowing élastique	Rhomboides	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 2 series 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Buste dirigé vers le sol
Good morning + rowing Exercice combiné	Rhomboides + lombaires	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 1 bloc single - 1 bloc pulse (tirage) - 1 bloc single (tirage) - 1 bloc gainage 2 series 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Buste dirigé vers le sol
Elévations frontales (Haltères)	Epaules	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Elévation frontale des bras
Développé militaire (Haltères)	Epaules	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc pulse - 1 bloc gainage 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos érigé - Elévation verticale

<p>Combiné Elevations frontales/laterales /developpé militaire</p>	<p>Epaules</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 (latérales) - 1 bloc 2/2 (frontales) - 1 bloc 2/2 (développé) - 1 bloc pulse (développé) - 1 bloc gainage (latérales) - 1 bloc gainage (frontales) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Elévation latérale des bras
<p>Curl biceps (elastique)</p>	<p>Biceps</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bloc 2/2 - 2 blocs single - 1 bloc "3 petits" - 2 blocs pulse - 1 bloc gainage - 1 bloc pulse <p>3 series</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds alignés - Genoux déverrouillés - Dos droit - Coudes immobiles a coté des cotes - Flexion de l'avant bras sur bras

Retour au calme

- Travail de respiration
- Etirement
- Relaxation

Mes observables

Critères quantitatifs :

- Combien ont du mal à garder une bonne posture ?
- Combien on du mal se corriger ?
- Combien choisissent une option de travail plus simple, pour garder cette « bonne » posture ?

Critères qualitatifs :

- L'exercice est-il exécuté correctement ?
- Le ressenti au niveau musculaire est-il bon ?
- La difficulté se fait-elle sentir ?

Bilan de séance :

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
- Ils maintiennent une bonne posture - Ils savent s'auto corriger - Ils savent se mettre en place en autonomie - Ils exécutent les mouvements correctement - Ils placent correctement leur respiration - Ils suivent le rythme			

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
-Je réalise les démonstrations sous différents plans - Je m'exprime de manière claire et précise - Je maintiens une bonne posture - Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures - Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants - Je donne les consignes de respiration - Je donne les bonnes consignes de positionnement - Je change mes tournures de phrase			

3/ Conclusion

Bilan du cycle et des séances

Pour faire un bilan de mes séances j'ai monté plusieurs tableaux avec des observables. Ces observables concernent mes adhérents. Je ne pourrai pas vous faire part de mon bilan de cycle puisque la date butoire pour la remise de ce dossier est avant la fin de mon cycle je pourrais tout de même faire mon bilan de cycle durant l'oral prévue. A travers ce dossier vous pourrez tout de même voir ma grille d'observable et mon bilan de séance concernant ma première séance, et mes grilles d'observables vierges concernant les prochaines.

PARTIE III - Le cycle d'Animation Stretching

1) Etirements

A - Présentation

Le stretching une activité dites « technique douce » elle a pour but d'apporter bien être, et relaxation.

Mais l'objectif principal de cette activité est d'entretenir le corps, et notamment les fonctionnalités articulaires et la souplesse musculaire.

Elle se pratique debout ou au sol, avec l'aide ou non de petit matériel.

B - Sondage

Âge	Que recherchez-vous en pratiquant cette activité ?
24 à 57 ans	« Bien-être, se relaxer, passer un bon moment, étirer le corps »

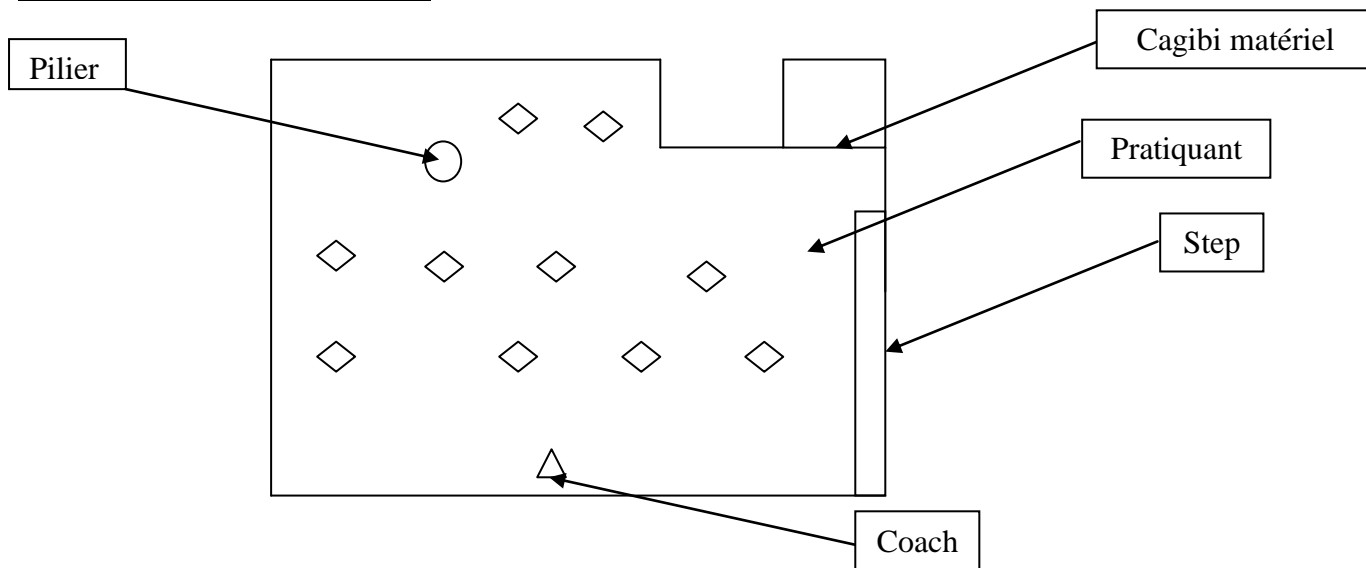
C - Analyse du public

Le public est constitué d'une dizaine de personnes, il y a une majorité de femmes.

Le niveau des femmes est homogène et plutôt bon, avec de bonne posture et une bonne souplesse musculaire et articulaire. Tandis que les quelques hommes qui participent au cours ont un niveau débutant.

La majeure partie des pratiquants du stretch ont participé juste avant au cours de renforcement musculaire.

Disposition dans l'espace :



Nous nous positionnons généralement comme indiqué sur le schéma, je me positionne face aux adhérents (losange), qui se répartissent sur toute la salle.

Lorsque tous les adhérents sont positionnés il reste beaucoup d'espace entre eux et dans la salle.

Ils peuvent alors travailler de manière confortable.

Les forces et faiblesses des adhérents :

Forces	Faiblesse
<ul style="list-style-type: none">- La plupart disposent d'une bonne souplesse.- Plusieurs pratiquent depuis plusieurs années.- ils réalisent tous les mouvements proposés.	<ul style="list-style-type: none">- ils n'atteignent pas le niveau de relaxation souhaiter.- les adhérents sont parfois dissipés

D - Objectif

J'ai donc choisi pour objectif principal de ce cycle d'étirements, « Assurer une relaxation optimale au sein du cours de stretching ». Je vais donc décrire mes 3 séances et les évolutions avec lesquelles je pourrai valider cet objectif.

Je réalise mes séances sans matériel, simplement avec les tapis pour les passages au sol et la sono.

En raison de mon objectif, je souhaite réaliser 3 séances en travaillant tout les muscles et groupes musculaires du corps en engageant un travail important sur la respiration et la relaxation.

J'utiliserais seulement le stretching passif.

2) Les Séances et leurs bilans

A - Séance n°1

Objectif de la séance 1 : Faire régner le silence au sein du cours a travers des exercices d'étirements.

Echauffement :

Je prépare les adhérents à la séance de stretching avec un exercice de respiration profonde, pour lequel les phases d'inspirations et d'expirations sont plus longues, on vient ralentir le rythme cardiaque des participants.

Je les invite ensuite à relâcher toute contraction parasite des muscles sur tout le corps, notamment sur les muscles des épaules, du visage, on se prépare à entrer dans le corp de séance.

Corps de séance :

Muscle principal	Articulation(s)	Répétitions	Consignes de positionnement
Grand dorsal	Épaule (gléno-humérale)	4 x 30 "	<ul style="list-style-type: none"> - Position quadrupedique - Fesses sur talons - Mains loin devant - Visage en direction du sol
Lombaires	Intervertébrales lombaires	4 x 30"	<ul style="list-style-type: none"> - Allonger sur le ventre - Mains au sol, bras en extension - Image « otarie » - Allongé sur le dos
Lombaires	Intervertébrales lombaires	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies - Bras écarté en croix - laisser tomber les jambes fléchies d'un coté
Fessiers	Coxo femorale	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Cheville droite sur cuisse gauche - Attrapé cuisse gauche et la ramené vers le buste
Psoas	Coxo-fémorale	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - jambe droite tendue au sol - Attrapé genoux gauche et le ramené vers le buste
Adducteur	Coxo-fémorale	4 x 30 "	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Jambe fléchies - Laissez tomber les cuisse a droite et a gauche
Biceps	Poignet Radio-carpienne	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Sur les genoux - Bras tendue - paume de main gauche vers le ciel - Main droite qui tient main gauche -Extension de la main droite a l'aide de la main gauche

Mes observables :

Critères quantitatifs :

- Combien ont du mal à réaliser l'exercice ?
- Combien s'arrêtent avant la fin de la série ?
- Combien choisissent une option de travail plus simple ?
- Combien arrivent à rester concentrer ?

Critères qualitatifs :

- L'exercice est-il exécuté correctement ?
- Le ressenti au niveau musculaire est-il bon ?
- La difficulté se fait-elle sentir ?

Bilan de séance :

La séance s'est bien, malgré quelques écarts au niveau de la concentration, les exercices ont tous été suivis correctement, les postures sont bonnes. La respiration est encore à travaillé .Le groupe maintient le rythme sur les séries.

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Ils ont une bonne posture sur les exercices	●	●	
- Ils comprennent les consignes qui ont été données		●	
- Ils réalisent sans difficultés le travail demandé		●	
- Ils exécutent les mouvements correctement	●		
- Ils placent correctement leur respiration			

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Je m'exprime de manière claire et précise	●		
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je réalise les démonstrations sous différents plans	●	●	
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je donne les consignes de respiration	●		
- Je fais des métaphores pour aider à la réalisation des mouvements	●	●	
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures			

B - Séance n°2

Objectif de la séance 2 : En plus du travail d'étirements amener un travail de relaxation en autonomie.

Echauffement :

Je prépare les adhérents à la séance de stretching avec un exercice de respiration profonde, pour lequel les phases d'inspirations et d'expirations sont plus longues, on vient ralentir le rythme cardiaque des participants.

Je les invite ensuite à relâcher toute contraction parasite des muscles sur tout le corps, notamment sur les muscles des épaules, du visage, on se prépare à entrer dans le corps de séance.

Corps de séance :

Muscle principal	Articulation(s)	Répétitions	Consignes de positionnement
Trapèze supérieur	Intervertébrales cervicales	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Incliné la tête d'un côté - Tendre le bras opposé
Biceps	Poignet Radio-carpienne	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Debout - Bras tendue - paume de main gauche vers le ciel - Main droite qui tient main gauche -Extension de la main droite a l'aide de la main gauche
Psoas	Coxo-fémorale	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Position « chevalier » un pied devant et un pied derriere - Approcher le bassin vers le sol
Lombaires	Intervertébrales lombaires	2 Minutes à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Jambes flechies - Bras écarté en croix - Laisser tomber les jambes flechies d'un côté
Abdominaux		4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Jambes tendue - Bras tendues au dessus de la tête - Effectuer une extension
Travail relaxation		De 3 à 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Position libre - Yeux fermé

Pour finir je finis debout avec quelques étirements de la chaîne latérale, quelques travaux de respiration. Et je leur demande de réactiver toute la chaîne musculaire à leur rythme, par des petits mouvements.

Mes observables :

Critères quantitatifs :

- Combien ont du mal à réaliser l'exercice ?
- Combien s'arrêtent avant la fin de la série ?
- Combien choisissent une option de travail plus simple ?
- Combien arrivent à rester concentrer ?

Critères qualitatifs :

- L'exercice est-il exécuté correctement ?
- Le ressenti au niveau musculaire est-il bon ?
- La difficulté se fait-elle sentir ?

Bilan de séance :

La séance s'est bien déroulée. Le travail de relaxation a été un succès, j'ai eu des bons retours par les adhérents. Et j'ai pu ressentir un niveau de concentration plus élevé comme. Les exercices ont tous été suivis correctement, malgré que certaines personnes aient besoin d'ajustement ou douleurs. Le groupe maintient le rythme sur les séries et l'effort.

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
- Ils ont une bonne posture sur les exercices	●		
- Ils comprennent les consignes qui ont été données	●		
- Ils réalisent sans difficultés le travail demandé		●	
- Ils exécutent les mouvements correctement	●		
- Ils placent correctement leur respiration	●		

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non acquis
- Je m'exprime de manière claire et précise	●		
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je réalise les démonstrations sous différents plans		●	
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je donne les consignes de respiration	●		
- Je fais des métaphores pour aider à la réalisation des mouvements		●	
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures	●		

C- Séance n°3

Objectif de la séance 3 : Intégrer le travail de relaxation en début de cours et des exercices en une seule répétition qui durent plus longtemps

Echauffement :

Je prépare les adhérents à la séance de stretching avec un exercice de respiration profonde, pour lequel les phases d'inspirations et d'expirations sont plus longues, on vient ralentir le rythme cardiaque des participants.

Je les invite ensuite à relâcher toute contraction parasite des muscles sur tout le corps, notamment sur les muscles des épaules, du visage, on se prépare à entrer dans le corps de séance.

Corps de séance :

Muscle principal	Articulation(s)	Répétitions	Consignes de positionnement
Grand dorsal	Épaule (gléno-humérale)	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Position quadrupédique - Fesses sur talons - Mains loin devant - Visage en direction du sol
Adducteurs	Coxo-fémorale	2 Minutes	<ul style="list-style-type: none"> - Position quadrupédique - Mains à l'aplomb des épaules - Ecarter les cuisses l'une de l'autre
Travail de relaxation		2 min à 4 min	<ul style="list-style-type: none"> - Position libre - Yeux
Lombaires	Intervertebrales lombaires	2min à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos - Jambes fléchies - Bras écarté en croix - Laisser tomber les jambes fléchies d'un côté
Ischio- jambiers	Coxo- femoral	4 x 30 "	<ul style="list-style-type: none"> - Assis - Dos arrondi - Jambes tendues devant, pied joint - Approcher le buste des cuisses
Quadriceps	tibia-fémorale	4 x 30 " à gauche et à droite	<ul style="list-style-type: none"> - Debout sur un pied - Coup de pied droit dans la main droite - Genoux sur la même ligne - Talons ramenés à la fesse - Rétroversion du bassin
Rhomboïdes	Gleno humerale	2 x 1 min	<ul style="list-style-type: none"> - Debout, jambes fléchies - La main gauche dans la main droite la main droite - Bras tendue vers l'avant - Paume de main vers l'extérieur - Haut du dos « rond »

Pour finir je finis debout avec quelques étirements de la chaîne latérale, quelques travaux de respiration. Et je leur demande de réactiver toute la chaîne musculaire à leur rythme, par des petits mouvements.

Mes observables:

- Critères quantitatifs :
- Combien ont du mal à réaliser l'exercice ?
 - Combien s'arrêtent avant la fin de la série ?
 - Combien choisissent une option de travail plus simple ?
 - Combien arrivent à rester concentrer ?
- Critères qualitatifs :
- L'exercice est-il exécuté correctement ?
 - Le ressenti au niveau musculaire est-il bon ?
 - La difficulté se fait-elle sentir ?

Bilan de séance :

La séance s'est très bien déroulée, le fait d'avoir mis un temps de relaxation au début du stretching m'as permis d'avoir totalement leurs attention et leurs concentration. Grace a cela ils ont atteint une état de relaxation que j'estime important dans les cours de stretching, j'ai pu avoir de bon retour a ce sujet. Bon travail dans l'ensemble pour l'intégralité des adhérents

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Ils ont un bonne posture sur les exercices	●		
- Ils comprennent les consignes qui ont été données	●		
- Ils réalisent sans difficultés le travail demandé	●		
- Ils exécutent les mouvements correctement	●		
- Ils placent correctement leur respiration	●		

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Je m'exprime de manière claire et précise	●		
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je réalise les démonstrations sous différents plans	●		
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je donne les consignes de respiration	●		
- Je fais des métaphores pour aider à la réalisation des mouvements	●		
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures	●		

3) Conclusion

Pour ce cycle d'étirements, j'ai pu voir qu'une partie des pratiquants disposait de bonnes capacités au niveau de la souplesse et de la mobilité articulaire, et que les personnes avec moins de capacités en terme des souplesses était très investit et rigoureux sur les exercices.

Mon objectif principal qui était « Assurer une relaxation optimale au sein du cours de stretching » est selon moi réalisé puisque mon public a était bien moins dissipé, je n'ai pas eu besoin des les reprendre a ce sujet, pas de conversation interne ou distraction externe comme le téléphone.

J'ai vu mon public plus investit, et relaxé.

J'ai aussi eu des retours positif a ce sujet.

Pour conclure je pense qu'il est important et primordial d'avoir une concentration totale dans ce type de cours, afin de pouvoir ce relaxer totalement et notamment sur un créneau comme celui-ci, en fin de journée et en fin de semaine

PARTIE III - Le cycle d'Animation Cardio-chorégraphié

1) Cycle d'animation STEP

A - Présentation

C'est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Le STEP est un mélange entre l'aérobic et le fitness qui permet d'associer un travail cardio et chorégraphique. Il est accessible à tous et à toutes, novices ou habitués, quelque soit l'âge. Il est conseillé aux personnes désirant développer leur endurance et leur coordination. Il n'y a pas de lourds impacts. Les muscles de la partie basse du corps (fessiers, cuisses, mollets) sont particulièrement sollicités. Une séance de STEP dure 45 minutes, en musique, et nécessite peu de matériel, c'est à dire son propre corps et un « STEP ». C'est-à-dire une surface antidérapante et réglable en hauteur que les élèves montent et descendent pour enchaîner pas et exercices chorégraphiés.

Ces cours sont composés d'un échauffement, d'un corps de séance et d'un retour au calme.

L'échauffement permet de préparer l'organisme à l'activité physique, d'augmenter la fréquence cardiaque et respiratoire et de lubrifier les articulations pour éviter toutes blessures. L'échauffement permet également de préparer psychologiquement les adhérents en captant leur attention.

Le corps de séance se définit comme une phase d'apprentissage de la chorégraphie.

Et le retour au calme permet de faire redescendre le corps en température.

B - Sondage

Âge	Que recherchez-vous en pratiquant cette activité ?
20 à 53 ans	« S'amuser, passer un bon moment, se dépenser »

C - Analyse du public

Mon public du cours de STEP intermédiaire le mercredi après-midi est un public bien moins affluent que celui des autres cours chorégraphiés. Avec une moyenne d'une quinzaine de personnes dont 8 à 10 personnes régulières et 6 à 7 qui le sont moins.

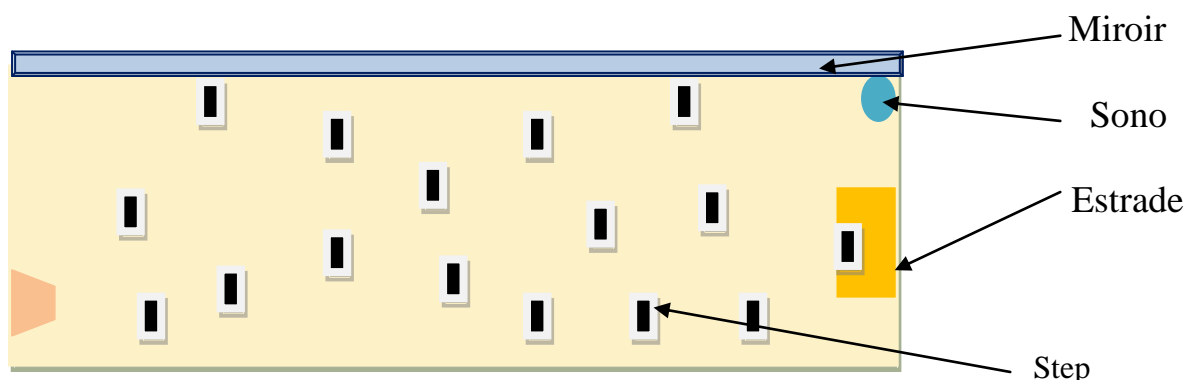
Parmi les personnes habituées constituant le noyau de ce cours nous retrouvons 3 hommes et 5 femmes. Pour l'autre partie du groupe je peux difficilement les identifier, étant donné leur irrégularité à la participation de ce cours.

De manière générale, c'est un groupe composé d'environ 15 personnes, majoritairement féminin avec un niveau très varié d'une personne à l'autre.

Pour la majeure partie de mon public, nous pouvons noter des difficultés à retenir les chorégraphies, que l'apport de rotation et de pas évolués leurs fait perdre ou oublier la chorégraphie précédente puisqu'ils se concentrent sur ceux-ci. De plus, sur ce créneau il est impossible de mettre en place plus de 4 séquences chorégraphiées en 45 minutes, puisque ce public n'est pas capable d'enchaîner plusieurs séquences de niveau intermédiaire sans oublier les premières.

Disposition dans l'espace

Mon groupe a beaucoup d'espace pour travailler, il se place face à l'estrade, dans la longueur de la salle de cours. Ils sont positionnés de profil par rapport aux grands miroirs. Je suis moi-même placé sur l'estrade, à la vue de tous.



Forces et faiblesses des pratiquants

Forces	Faiblesses
-Sont dans le rythme	- Ajout de rotation
-Motivés	- Ajout de pas évolué
-Technique acquise correcte	-Mémorisation

D- Objectif

Après avoir analysé et observé mon public, j'ai remarqué leurs difficultés cognitives, c'est pour cela que j'ai décidé d'orienter mon cycle d'animation sur l'objectif suivant : « Améliorer sa mémoire de travail dans la pratique du ST EP».

Public n'est pas capable d'enchaîner plusieurs séquences de niveau intermédiaire sans oublier les premières.

Après avoir analysé et observé mon public, j'ai remarqué leurs difficultés cognitives, c'est pour cela que j'ai décidé d'orienter mon cycle d'animation sur l'objectif suivant : « Améliorer sa mémoire de travail dans la pratique du STEP».

La mémoire de travail se définit comme un modèle de la mémoire à court terme, permettant de retenir et de réutiliser une quantité limitée d'informations pendant un temps relativement court tandis que la mémoire de travail permet un maintien temporaire ainsi qu'une manipulation de l'information maintenue

2- Les séances et leurs bilans

A – Séance 1

Objectif de séance :

Assimiler une chorégraphie de niveau intermédiaire de trois séquences

Durée du cours :

45 minutes

Déroulement de la séance :

- Echauffement : environ 3 minutes, il permet de donner différentes indications sur la posture, la sécurité et autres. Il permet également de faire monter la fréquence cardiaque, de préparer muscles et les articulations à l'effort.
- Corps de séance : Apprentissage de la chorégraphie par une pédagogie linéaire, puis par une méthode d'addition
- Stretching : Environ 3 minutes, il permet de faire descendre la fréquence cardiaque, c'est un retour au calme, il permet également de s'étirer sur le step.

Pédagogie et méthode d'apprentissage :

Dans un premier temps j'utiliserai :

Une pédagogie linéaire, fréquemment utilisée pour les cours de niveaux débutant, elle permet de poser la base de la séquence progressivement, ce qui permet aux adhérents un apprentissage en douceur. Elle favorise en priorité la mémorisation.

Les étapes d'une pédagogie linéaire :

- Amener les pas de bases (le cadre)
- Ajouter les variations pour chaque pas jusqu'à obtenir la séquence finale

Pour finir:

Utilisation de la méthode par addition qui consiste à additionner des pas, des phrases (8 temps), des séquences (16 temps), ou des blocs (32 temps).

Ma chorégraphie sera composée de trois séquences symétriques de niveau intermédiaire. Les adhérents connaissent aucunes des parties.

J'amène ces trois séquences symétriques avec des changements d'orientation, des déplacements, des rotations et des changements rythmiques. Ces trois séquences seront additionnées en fin de cours.

Séquence 1 = A / Séquence 2 = B / Séquence 3 = C /

Choregraphie finale = A + B + C

Corps de séance

Séquence 1 :

-1 genou, 4 marches

-1 genou, 1 mambo, 2 basic

-1 genou, 1 mambo, 2 basic

-1 genou, 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes, 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes (ajout de l'orientation) , 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes, 1 box step, 1 rivers, basic

-3 tapes, 1 box step, 1 rivers, basic traverse

- 3 tapes, 1 box step, 1 rivers, 1 bloc chasse

Séquence 2 :

-3 genoux répétition

-3 genoux répétition alternées

-3 genoux répétition alternées (orientation, côté du step)

-1 kick, 2 genoux (orientation, côté du step)

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step)

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), 8 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à 3, 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à (3 orientations sur le step, côté opposé) , 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à (3 orientations sur le step, côté opposé + rotation G) , 4 marches

-1 kick, 1 genou, 1 lift (orientation, coté du step), stomp à 1, stomp à (3 orientations sur le step, coté opposé + rotation G) , box step

Séquence 3 :

-1 genou, 4 marches

-cha cha, 4 marches

-cha cha 4 ,1 stomp à 3, 1 stomp a 5, 4 marches

-cha cha, mambo back, 4 marches

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 2 basics

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 2 basics

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 rivers, 1 basic

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 rivers, 1 basic traverse

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 rivers, 1 bloque chasse

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 saute twist, 1 bloque chasse

Mes observables:

Critères quantitatifs :

- Combien réalisés la chorée sans erreurs ?
- Combien s'arrêtent lors des travaux en autonomie ?
- Combien choisissent une option de travail plus simple ?

Critères qualitatifs :

- Les pas est-il exécuté correctement ?
- Retiennent-ils l'ensemble des séquences?
- Sont-ils capables de travailler en autonomie?

Bilan de séance :

Les adhérents sont réceptifs aux cours, ont les pas de bases, savent pour la plupart prendre les options mais nous pouvons remarquer quelques difficultés cognitives lors des passages en autonomie. Ils ne sont pas encore capables d'ajouter leur style et sortir de leurs espaces de confort.

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Ils maîtrisent la chorée finale en autonomie		●	
- Ils arrivent à se souvenir des premières parties avant le final			●
- Ils retiennent les mots-clés et les PRP			●
- Ils exécutent les mouvements correctement	●		
- Ils rajoutent leurs style			●

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Je m'exprime de manière claire et précise	●		
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je réalise les démonstrations sous différents plans	●		
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je donne les consignes de respiration	●		
- Je fais des métaphores pour aider à la réalisation des mouvements	●		
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures	●		

B - Séance 2

Objectif de séance :

Maitriser une chorégraphie de niveau intermédiaire, avec une quantité de 2 séquences connues et une nouvelle.

Durée du cours :

45 minutes

Déroulement de la séance :

- Echauffement : environ 3 minutes, il permet de donner différentes indications sur la posture, la sécurité et autres. Il permet également de faire monter la fréquence cardiaque, de préparer muscles et les articulations à l'effort.
- Corps de séance : Apprentissage de la chorégraphie par une pédagogie linéaire, puis par une méthode d'addition
- Stretching : Environ 3 minutes, il permet de faire descendre la fréquence cardiaque, c'est un retour au calme, il permet également de s'étirer sur le STEP.

Pédagogie et méthode d'apprentissage :

Dans un premier temps j'utiliserai :

Une pédagogie linéaire, fréquemment utilisée pour les cours de niveau débutant, elle permet de poser la base de la séquence progressivement, ce qui permet aux adhérents un apprentissage en douceur. Elle favorise en priorité la mémorisation.

Les étapes d'une pédagogie linéaire :

- Amener les pas de bases (le cadre)
- Ajouter les variations pour chaque pas jusqu'à obtenir la séquence finale

Dans un second temps j'utiliserai :

Une méthode dite d'isolation utilisée pour amener un pas difficile ou fréquemment des techniques de bras.

Pour finir:

Utilisation de la méthode par addition, qui consiste à additionner des pas, des phrases (8 temps), des séquences (16 temps), ou blocs (32 temps)

Ma chorégraphie sera composée de 4 séquences symétriques de niveau intermédiaire. Les adhérents connaissent déjà 3 parties, la séquence avec laquelle je vais jouer est une séquence qu'ils auront déjà vue dans les séances précédentes.

J'amène ces 4 séquences symétriques avec des changements d'orientation, des déplacements, des rotations et des changements rythmiques. Ces 4 séquences seront additionnées en fin de cours.

Séquence 1 :

-1 genou, 4 marches

-1 genou, 1 mambo, 2 basic

-1 genou, 1 mambo, 2 basic

-1 genou, 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes, 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes (ajout de l'orientation) , 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes, 1 box step, 1 rivers, basic

-3 tapes, 1 box step, 1 rivers, basic traverse

- 3 tapes, 1 box step, 1 rivers, 1 bloc chasse

Séquence 2 :

-3 genoux répétition

-3 genoux répétition alternées

-3 genoux répétition alternées (orientation, côté du step)

-1 kick, 2 genoux (orientation, côté du step)

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step)

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), 8 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à 3, 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, coté du step), stomp à 1, stomp à (3 orientation sur le step, côté opposé) , 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, coté du step), stomp à 1, stomp à 3 (orientation sur le step, côté opposé + rotation G) , 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, coté du step), stomp à 1, stomp à 3 (orientation sur le step, côté opposé + rotation G) , box step

Séquence 3 :

-1 genou, 4 marches

-1 cha cha, 4 marches

-1 cha cha, 1 basic

-1 cha cha, 1 basic , 8 marches

-1 cha cha, 1 basic, 2 genoux

Isolation

Coté droit

-Basic en 16 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extension en direction du sol)

-Basic en 8 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extension en direction du sol)

-Basic en 4 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extension en direction du sol)

Coté gauche

-Basic en 16 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extension en direction du sol)

-Basic en 8 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extension en direction du sol)

-Basic en 4 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extension en direction du sol)

Sequence 3 (suite) :

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 2 genoux

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 1 lift, 1 genou

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 1 lift traverse, 1 genou

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 1 lift traverse, 1 genou traverse

Mes observables:

- Critères quantitatifs :
- Combien réalisés la chorée sans erreurs ?
 - Combien s'arrêtent lors des travaux en autonomie ?
 - Combien choisissent une option de travail plus simple ?

- Critères qualitatifs :
- Les pas est-il exécuté correctement ?
 - Retiennent-ils l'ensemble des séquences?
 - Sont ils capables de travailler en autonomie?

Bilan de séance :

Le cours c'est bien passer les adhérents sont réceptifs, ils ont rapidement assimilés les pas de bases, certains sont resté sur des options plus simple.

Les pratiquants était beaucoup plus a l'aise avec les deux séquences déjà connues, quelques pratiquants on même réussi à rajouté leurs styles sur celle-ci. Et j'ai noté une progression sur la chorée finale en autonomie

Grille d'évaluation des pratiquants :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Ils maitrisent la chorée finale en autonomie		●	
- Ils arrivent a se souvenir des premieres parties avant le final		●	
- Ils retiennent les mots-clés et les PRP	●	●	
- Ils exécutent les mouvements correctement			●
- Ils rajoutent leur style			●

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Je m'exprime de manière claire et précise	●		
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je réalise les démonstrations sous différents plans	●		
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je donne les consignes de respiration	●		
- Je fais des métaphores pour aider à la réalisation des mouvements	●		
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures	●		

C – Séance 3

Objectif de séance :

Maitriser une chorégraphie de niveau intermédiaire, avec une quantité de 4 séquences

Durée du cours :

45 minutes

Déroulement de la séance :

- Echauffement : environ 3 minutes, il permet de donner différentes indications sur la posture, la sécurité et autres. Il permet également de faire monter la fréquence cardiaque, de préparer muscles et les articulations à l'effort.
- Corps de séance : Apprentissage de la chorégraphie par une pédagogie linéaire, puis par une méthode d'addition
- Stretching : Environ 3 minutes, il permet de faire descendre la fréquence cardiaque, c'est un retour au calme, il permet également de s'étirer sur le STEP.

Pédagogie et méthode d'apprentissage :

Dans un premier temps j'utiliserai :

Une pédagogie linéaire, fréquemment utilisée pour les cours de niveau débutant, elle permet de poser la base de la séquence progressivement, ce qui permet aux adhérents un apprentissage en douceur. Elle favorise en priorité la mémorisation.

Les étapes d'une pédagogie linéaire :

- Amener les pas de bases (le cadre)
- Ajouter les variations pour chaque pas jusqu'à obtenir la séquence finale

Dans un second temps j'utiliserai :

Une méthode dite d'isolation utilisée pour amener un pas difficile ou fréquemment des techniques de bras

Pour finir:

Utilisation de la méthode par addition, qui consiste à additionner des pas, des phrases (8 temps), des séquences (16 temps), ou blocs (32 temps)

Ma chorégraphie sera composée de 4 séquences symétriques de niveau intermédiaire. Les adhérents connaissent déjà 3 parties, la séquence avec laquelle je vais jouer est une séquence qu'ils auront déjà vue dans les séances précédentes.

J'amène ces 4 séquences symétriques avec des changements d'orientation, des déplacements, des rotations et des changements rythmiques. Ces 4 séquences seront additionnées en fin de cours.

Séquence 1 = A / Séquence 2 = B / Séquence 3 = C / Séquence 4 = D /

Chorégraphie finale = A + B + C + D

Corps de séance

Séquence 1 :

-1 genou, 4 marches

-1 genou, 1 mambo, 2 basic

-1 genou, 1 mambo, 2 basic

-1 genou, 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes, 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes (ajout de l'orientation) , 1 mambo, 1 rivers, 1 basic

-3 tapes, 1 box step, 1 rivers, basic

-3 tapes, 1 box step, 1 rivers, basic traverse

- 3 tapes, 1 box step, 1 rivers, 1 bloc chasse

Séquence 2 :

-3 genoux répétitions

-3 genoux répétitions alternées

-3 genoux répétitions alternées (orientation, côté du step)

-1 kick, 2 genoux (orientation, côté du step)

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step)

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), 8 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à 3, 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à 3 (orientation sur le step, côté opposé) , 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à 3 (orientation sur le step, coté opposé + rotation G) , 4 marches

-1 kick, 1 genoux, 1 lift (orientation, côté du step), stomp à 1, stomp à 3 (orientation sur le step, côté opposé + rotation G) , box step

Séquence 3 :

-1 genou, 4 marches

-cha cha, 4 marches

-cha cha 4 ,1 stomp à 3, 1 stomp a 5, 4 marches

-cha cha, mambo back, 4 marches

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 2 basics

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 2 basics

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 rivers, 1 basic

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 rivers, 1 basic traverse

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 rivers, 1 bloque chasse

-cha cha, mambo back, 4 marches (rotation), 1 saute twist, 1 bloque chasse

Séquence 4 :

-1 genou, 4 marches

-1 cha cha, 1 basic

-1 cha cha, 1 basic

-1 cha cha, 1 basic , 8 marches

-1 cha cha, 1 basic, 2 genoux

Isolation

Coté droit

-Basic en 16 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant-bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extensions en direction du sol)

-Basic en 8 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant-bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extensions en direction du sol)

-Basic en 4 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant-bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extensions en direction du sol)

Coté gauche

-Basic en 16 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant-bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extensions en direction du sol)

-Basic en 8 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant-bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extensions en direction du sol)

-Basic en 4 temps (bras en extension « en croix », ramène les avant-bras, bras en extension au-dessus de la tête, bras en extensions en direction du sol)

Sequence 4 (suite) :

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 2 genoux

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 1 lift, 1 genou

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 1 lift traverse, 1 genou

-1 cha cha, 1 basic avec bras, 1 lift traverse, 1 genou traverse

Mes observables:

Critères quantitatifs :

- Combien réalisés la chorée sans erreurs ?
- Combien s'arrêtent lors des travaux en autonomie ?
- Combien choisissent une option de travail plus simple ?

Critères qualitatifs :

- Les pas est-il exécuté correctement ?
- Retiennent-ils l'ensemble des séquences?
- Sont ils capables de travailler en autonomie?

Bilan de séance :

Le cours s'est bien passer j'ai réussi a passer mes quattres séquences durant le cours, j'ai tout de même dépasser de quelques minutes. Mais les difficultés cognitives se sont fait ressentir durant le final. Aucun adhérent a sur me faire la chorée finale en autonomie.

Grille d'évaluation des pratiquants :

	Acquis	En cours	Non Acquis
Thème			
- Ils maîtrisent la chorée finale en autonomie			●
- Ils arrivent à se souvenir des premières parties avant le final		●	
- Ils retiennent les mots-clés et les PRP		●	
- Ils exécutent les mouvements correctement	●		
- Ils rajoutent leur style	●		

Grille d'auto évaluation :

Thème	Acquis	En cours	Non Acquis
- Je m'exprime de manière claire et précise	●		
- Je maintiens une bonne posture	●		
- Je réalise les démonstrations sous différents plans	●		
- Je fais en sorte de garantir la sécurité des pratiquants	●		
- Je donne les bonnes consignes de positionnement	●		
- Je donne les consignes de respiration	●		
- Je fais des métaphores pour aider à la réalisation des mouvements	●		
- Je me déplace dans la salle pour corriger les mauvaises postures	●		

3/Conclusion

Je pense que de manière générale mon cycles c'est plutôt bien passer.

Je pense tout de même que le travail sur la mémorisation est à approfondir. Les pratiquants son assez à l'aise sur la phase d'apprentissage, mais ils ont beaucoup de mal à retenir les chorées précédentes lorsque le cours avance.

Les autres objectifs possible pour ce groupe

Les autres objectifs envisageables avec groupe sont les objectifs d'espace proche et d'espace lointain par rapport au STEP puisqu'ils sont facilement perdus lorsqu'on leurs enlève leurs repères qui est le STEP.

Les rotations et les mouvements dans l'espace leurs posent problèmes.

Que ferais-je sur un autre cycle

J'envisagerais un cycle de 4 à 5 séances concernant l'espace proche du STEP avec beaucoup de traversés de step que ce soit dans la largeur, dans la longueur ou de manière horizontale du STEP.

Je pense que leurs problèmes d'espace les empêchent d'évoluer dans la pratique du STEP.