

10^e Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

Mercredi 4 et 5 septembre 2013

Step

Formateur : N. Giammarino



ECHAUFFEMENT

Utilisez l'échauffement pour introduire le step et la chorégraphie, tout en élevant la fréquence cardiaque et la température du corps et préparer les articulations.

Tempo: 120-134 bpm

Durée: 8-12 minutes

But:

Le but de l'échauffement est de préparer le corps à des exercices plus vigoureux. Pour les cours de step, la phase d'échauffement devrait "introduire" le step, pour s'assurer que les participants s'habituent à la sensation, à la taille et à la position. C'est aussi le bon moment pour introduire une chorégraphie que vous avez planifié d'utiliser dans la partie aérobique. Un autre aspect important des premières minutes est la première impression que vous allez faire aux membres de la classe. Cueillez l'occasion pour attirer leur attention et créer un certain enthousiasme par la créativité de votre chorégraphie. Soyez toutefois attentif au fait que l'échauffement doit suivre autant les *Exercices de base, Standards et Recommandations* de l'AFAA que les principes ci-dessous.

MOBILISATION ARTICULAIRE

L'échauffement doit comprendre une combinaison équilibrée d'exercices de mobilisation articulaire rythmés et des étirements statiques de préparation. Les exercices de mobilisation rythmés sollicitent les grands groupes musculaires et sont réalisés à un rythme modéré, sans résistance. Ils préparent le corps en augmentant la circulation sanguine, le transport d'oxygène et la température du corps. Les exercices de mobilisation articulaire élèvent également la fréquence cardiaque et permettent une transition fluide avec la phase d'entraînement. Les mouvements de mobilisation articulaire appropriés pour l'échauffement d'un cours de step sont par exemple, les *grapevines* et les *step-touches* sur le sol. Pour incorporer l'utilisation du step, on peut transformer un *step-touch* en un *step-heel-dig*, avec le talon qui prend contact avec le sommet du step.

Presque tous les pas d'une intensité basse à modérée que l'on pratique dans la partie aérobique peuvent être utilisés dans l'échauffement; mais si le rythme musical est trop rapide et que les articulations ne sont pas encore échauffées, il vaudrait mieux les exécuter en dédoublant la vitesse et/ou en combinant un mouvement sur le step et un mouvement sur le sol.

Exemple: Un Basic Step combiné à un step-touch: en haut, en haut, en bas, en bas, step, touch, step, touch.

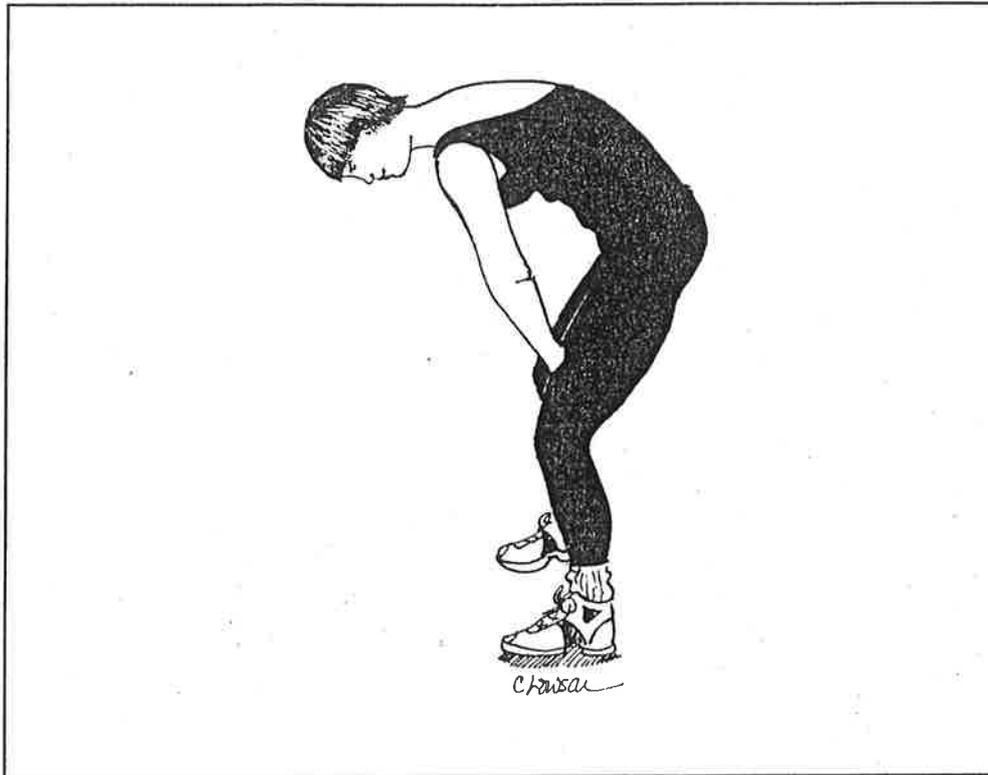
ETIREMENT STATIQUE DE PREPARATION

Les étirements statiques de préparation pendant l'échauffement devraient être plus doux que les étirements statiques de la fin du cours.

Les étirements statiques doux de préparation maintenus de 8 à 10 secondes pendant l'échauffement vont aider à préparer les articulations et à éviter les blessures. L'étirement statique est un allongement modéré d'un muscle ou d'un groupe musculaire. Pour cela maintenir la position qui va permettre au(x) muscle(s) d'être relâchés et de s'étirer en suivant la ligne longitudinale du muscle pendant 8-10 secondes. Le mouvement opposé à l'étirement statique est l'étirement de type balistique qui implique des élans ou des rebonds. Les étirements de type balistiques sont fortement déconseillés, parce qu'ils entraînent le réflexe d'étirement et risquent de provoquer des blessures aux tissu conjonctif.

Pour étirer un muscle, exécuter le mouvement opposé à l'action articulaire du muscle qui est contracté concentriquement. Par exemple, la contraction concentrique du quadriceps va impliquer l'extension du genou et la flexion de la hanche. Pour étirer le quadriceps, la hanche doit être en extension et le genou fléchi.

ETIREMENT DU BAS DU DOS



1. Position debout avec les pieds à la largeur des hanches ou des épaules afin de fournir une base de support stable.
2. Fléchir les genoux et l'articulation de la hanche en maintenant la colonne vertébrale dans une position neutre.
3. La tête et le cou doivent rester dans l'extension naturelle de la colonne.
4. Placer une main sur chaque cuisse (pas sur la capsule du genou) pour supporter le poids du haut du corps et protéger le dos.
5. Contracter les abdominaux pour arrondir le dos et allonger ainsi la colonne vertébrale.
6. Sentir l'étirement des muscles du dos.
7. Maintenir pendant 8-10 secondes.

ETIREMENT DU PSOAS ILIAQUE ET DES QUADRICEPS DANS L'ECHAUFFEMENT



1. Position debout avec les pieds à la largeur des hanches ou des épaules, pointés vers le step.
2. Poser le pied droit sur le sommet du step avec le genou fléchi.
3. Placer le pied gauche sur le sol, derrière soi à une distance confortable du step.
4. Les deux pieds devraient pointer vers l'avant. Soyez certain qu'aucun des deux ne pointe vers l'intérieur ou vers l'extérieur.
5. Les hanches et les épaules doivent être face au step. Soyez certain que le haut du corps ne tourne pas vers la droite ou vers la gauche.
6. Contractez les abdominaux et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale.
7. Etendre à partir de l'articulation de la hanche (le bassin est en rétroversion) et plier le genou de la jambe gauche. Permettre au talon de la jambe gauche de se soulever du sol.
8. Sentir l'étirement dans l'ilio-psoas (fléchisseurs de la hanche) et dans les quadriceps de la jambe gauche.
9. Maintenir l'étirement pendant 8-10 secondes.
10. Répéter de l'autre côté.

ETIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS DANS L'ECHAUFFEMENT



1. Position debout avec les pieds à la largeur des hanches ou des épaules, pointés vers le step.
2. Fléchir gentiment l'articulation de la hanche et du genou. La jambe gauche sera la jambe d'appui.
3. Placer les mains sur les cuisses (pas sur la capsule des genoux) pour soutenir le poids du haut du corps et protéger le dos.
4. Vérifier que le genou gauche ne dépasse pas la pointe du pied gauche.
5. Placer le talon de la jambe droite sur le sommet du step.
6. Le genou de la jambe droite doit être tendu, sans bloquer l'articulation.
7. Sentir l'étirement des ischio-jambiers de la jambe droite.
8. Maintenir l'étirement pendant 8-10 secondes.
9. Répéter de l'autre côté.

ETIREMENT DU JUMENT ET DU SOLEAIRE PENDANT L'ECHAUFFEMENT



1. Position debout avec les pieds à la largeur des hanches ou des épaules, pointés vers le step.
2. Poser le pied droit sur le sommet du step en pliant la jambe.
3. Placer le pied gauche derrière soi, à plat sur le sol à une distance d'un pas. Trouver une distance qui soit confortable et qui assure un étirement efficace et sans danger.
4. Le genou de la jambe gauche devrait être tendu.
5. Contracter les abdominaux et maintenir la colonne vertébrale dans une position neutre.
6. Sentir l'étirement dans le mollet de la jambe gauche.
7. Maintenir l'étirement statique pendant 8-10 secondes.
8. Fléchir gentiment le genou de la jambe gauche.
9. Sentir l'étirement du soléaire de la jambe gauche.
10. Maintenir pendant 8-10 secondes.
11. Répéter de l'autre côté.

SEQUENCE

La sélection des mouvements dans l'échauffement va dépendre de l'état des participants, s'ils sont déjà chauds avant le début du cours ou pas. Les mouvements de mobilisation articulaire devraient être exécutés avant les étirements statiques pour éviter d'étirer des muscles froids, ce qui serait inefficace, voire même dangereux. Il faut prendre en considération la température externe et ambiante, ainsi que le moment dans la journée où le cours est donné. Pour les cours du matin, ce sera la première activité pour la plupart des participants et leurs articulations sont plus raides qu'en fin de journée.

Chapitre 7

ORIENTATIONS DIRECTIONNELLES

Ce chapitre va décrire:

- Orientation dans la salle de cours
- Orientation par rapport au step
- Approches directionnelles

ORIENTATION DANS LA SALLE DE COURS

Pendant le cours de step, on peut donner les consignes concernant les mouvements en déplacement et les changements de direction en utilisant les quatre orientations de la salle de cours. (face, dos, centre, côté) comme décrit dans le diagramme ci-dessous.

Exemple: "Pas de base en déplacement vers le centre de la salle".

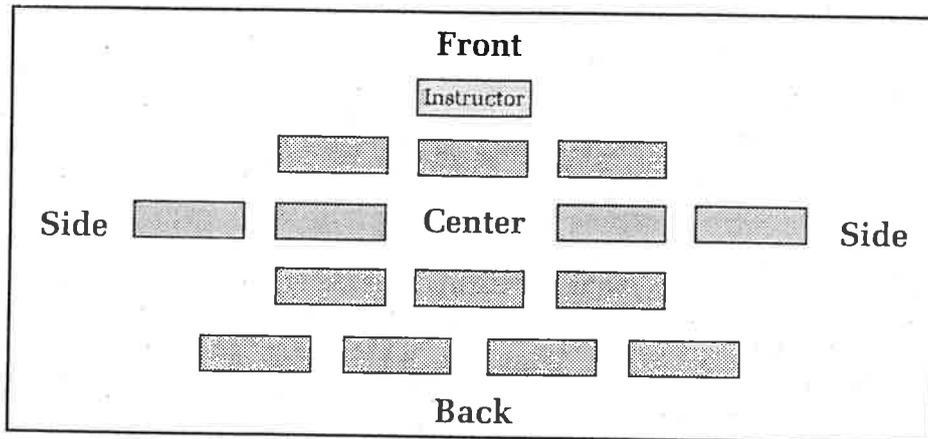


Fig. 7.1

ORIENTATION PAR RAPPORT AU STEP

- **Devant le step**
Le côté du step qui est le plus proche de l'avant de la salle.
- **Derrière le step**
Le côté du step qui est le plus proche de l'arrière de la salle
- **Intérieur du step**
Le bout du step qui est le plus proche du centre de la salle
- **Extérieur du step**
Le bout du step qui est le plus éloigné du centre de la salle

APPROCHES DIRECTIONNELLES

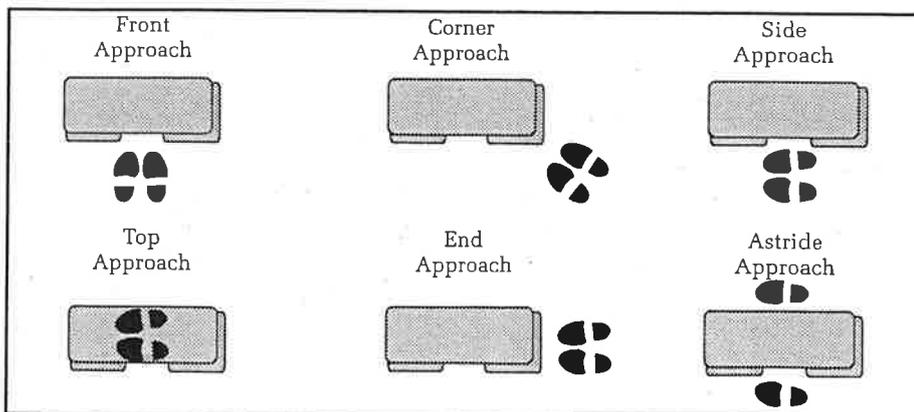


Figure 7.2

Chapitre 8

Alignement du corps et technique du step

Ce chapitre va décrire:

- Alignement correct du corps pendant la pratique du step
- Techniques pour pratiquer le step en toute sécurité

Afin de réduire les risques de blessures et augmenter les bénéfices dus à la pratique du step, enseignez les recommandations suivantes à vos participants concernant la position du corps et la technique du step. Regardez-les continuellement pour contrôler leur alignement et corrigez-les si nécessaire.

ALIGNEMENT DU CORPS

- Epaules en arrière et relâchées
- Cage thoracique dégagée, corps droit
- Abdominaux contractés pour soutenir le torse
- Colonne vertébrale dans un alignement neutre
- Genoux détendus, jamais bloqués ou hypertendus
- Eviter toute hyperextension des articulations
- Eviter toute torsion des articulations

TECHNIQUE DU STEP

Chaque individu devrait déterminer la longueur de ses propres pas.

- Garder une inclinaison de tout le corps pendant la pratique du step - ne pas se pencher à partir de la taille ou des hanches
- Ne pas dépasser les 90 degrés de flexion lorsque le poids du corps repose sur une jambe
- Regarder le step de temps en temps
- Se concentrer d'abord sur les pieds. Ajouter les mouvements de bras lorsque les pas sont assimilés
- Poser les pieds sur le milieu du step - ne pas dépasser le bord du step avec les pieds
- Rester près du step en descendant de celui-ci **
- Poser les pieds légèrement, éviter de taper fortement sur le step
- Poser tout le pied sur le sol pendant l'entraînement (exception: les mvts de propulsion)
- Utiliser une bonne technique pour soulever le step, le porter près de soi.

Inclinaison de tout le corps pendant le step

Fig. 8.1



** La distance recommandée en descendant du step doit être équivalente à la longueur d'un pied (votre pied). Comme la longueur de levier et la taille des pieds varient pour chaque individu, cette recommandation n'est pas forcément valable pour tout le monde. La longueur individuelle du pas peut être déterminée de la façon suivante: en partant pieds joints, poser le droit sur le step jusqu'à ce que vous sentiez la contraction des fessiers de la jambe gauche. Cette longueur de pas recommandée concerne le participant avancé ayant la force et la souplesse des jambes requises. Il est conseillé d'inciter le débutant à se tenir plus près du step jusqu'à ce que la force dynamique et la mobilité soient développées.

Chapitre 11

MUSIQUE

Ce chapitre va décrire:

- les battements de la musique, la phrase musicale, les 8 temps, les phrases musicales, les temps forts et les temps faibles.
- l'importance de la coordination entre la musique et la chorégraphie.
- comment concevoir une chorégraphie sur des phrases musicales de 8 et de 32 temps.

Pour rendre vos cours plus professionnels apprenez à écouter les battements et les phrases musicales afin d'y greffer une chorégraphie.

Comme pour n'importe quel cours d'aérobic, l'utilisation correcte de la musique va augmenter la qualité de votre cours. En comprenant et en reconnaissant les battements et les phrases musicales, vous pourrez créer des chorégraphies qui s'adapteront bien à la musique. Si votre chorégraphie ne coïncide pas avec les battements ou les phrases musicales, il sera plus difficile de suivre le cours. Les participants sentiront que quelque chose les dérange. Les mélomanes se rendront compte de cet aspect, alors que les autres participants auront juste de la difficulté à suivre la chorégraphie. Les nouveaux instructeurs devront apprendre à "sentir" les battements et à utiliser les phrases musicales. Pour certains ce sera naturel et facile, alors que pour d'autres ce sera plus difficile. Ne perdez pas courage, une fois que vous parviendrez à chorégraphier sur les battements et sur la phrase musicale, vous sentirez que vos cours seront plus professionnels et plus attractifs. Le paragraphe suivant va vous aider à sentir et à compter la musique correctement. Une fois que vous vous sentirez plus à l'aise, continuez avec le paragraphe "la musique en relation avec les chorégraphies sur le step" afin de mettre en pratique vos nouvelles connaissances.

Il y a beaucoup de sociétés qui produisent des musiques d'aérobic professionnelles sous forme de cassettes ou de CD's, selon un rythme de 4/4. Ce type de musique fonctionne bien pour les cours de step ou d'aérobic, tenant compte du fait que les pas de step sont souvent sur 4 temps. Si vous n'êtes pas certains que votre musique ait un rythme 4/4, posez la question à la société qui l'a vendue.

STRUCTURE DE LA MUSIQUE

La phrase musicale de 8 temps est comme une phrase et le bloc de 32 temps est comparable à un paragraphe

Dans cette partie vous allez entraîner votre oreille musicale à sentir les battements, les mesures, les phrases musicales, le temps fort et le temps faible. Une musique suivant un rythme de 4/4 signifie qu'il y a 4 quart de notes (*battements*) dans une *mesure*. Deux mesures sont généralement mises ensemble pour créer une *phrase musicale* composée de 8 temps. Chaque phrase musicale de 8 temps peut être comparée à une phrase d'un paragraphe. On peut reconnaître le début de la phrase musicale grâce à l'accentuation instrumentale dans la musique ou grâce aux thèmes lyriques.

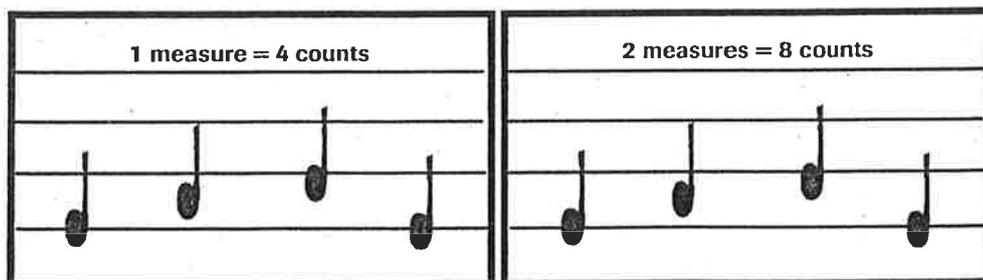


Fig. 11.1

Les phrases musicales sont généralement combinées en séries de 4, ce qui nous donne 32 temps. Ces 32 temps forment une *phrase de 32 temps (bloc)*. Si la phrase de 8 temps est comparée à une phrase, le bloc ressemble donc à un paragraphe. La fin des 32 temps est fréquemment accentuée musicalement, ce qui permet de "sentir" le départ d'un nouveau bloc.

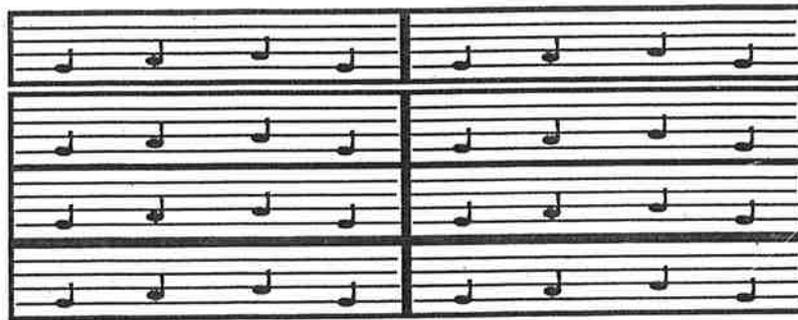


Figure 11.2

4 x 8 counts = 32 count phrase

Le "battement" de la musique est facile à entendre. Lorsque vous claquer vos doigts ou que vous tapez dans vos mains sur le tempo de la musique, vous êtes en train de suivre les battements - la pulsation sous-entendue de la musique. Prenez la chanson "Mary Had a Little Lamb", par exemple. Chanter la première ligne de la chanson doucement pendant que vous tapez sur une table avec votre main. Maintenant chantez les deux premières lignes à nouveau, mais au lieu de taper sur la table, claquez les 8 temps avec vos doigts. Est-ce que vos comptes correspondent au diagramme ci-dessous ?

Ma-	ry	had	a	lit-	tle	lamb	(rest)
1	2	3	4	5	6	7	8

Figure 11.3

Maintenant chantez les 32 temps de la chanson en faisant attention au début de chaque phrase musicale de 8 temps. Si vous pouvez faire cela, vous avez identifié les battements, les 4 phrases musicales de 8 temps et le bloc de 32 temps.

	Ma-	ry	had	a	lit-	tle	lamb	(rest)
1st 8-count	1	2	3	4	5	6	7	8
	lit-	tle	lamb	(rest)	lit-	tle	lamb	(rest)
2nd 8-count	1	2	3	4	5	6	7	8
	Ma-	ry	had	a	lit-	tle	lamb	whose
3rd 8-count	1	2	3	4	5	6	7	8
	fleece	was	white	as	sno...	o...	ow	(rest)
4th 8-count	1	2	3	4	5	6	7	8

Figure 11.4

Les temps faibles sont impairs; les temps forts sont paires.

Les temps faibles sont simplement les battements impairs: 1, 3, 5, 7. Les battements paires (2, 4, 6 et 8) sont appelés les *temps forts*. Pendant la pratique du step, commencez chaque combinaison sur le temps faible. Par exemple, si vous faites un Basic Step, le premier pas en haut devrait être sur le 1. Le deuxième pas en haut devrait être sur le 2. En position debout maintenant, exécutez 2 Basic Step en commençant pied droit, tout en chantant "Mary Had a Little Lamb".

Maintenant faites 2 Basic Step en commençant pied droit et enchaînez avec 2 élévations du genou alternés. Vos pas devraient correspondre à la chanson décrite dans la figure 11.5 ci-dessous.

	Ma-	ry	had	a	lit-	tle	lamb	(rest)
	1	2	3	4	5	6	7	8
Two Basics	R up	L up	R down	L down	R up	L up	R down	L down
	lit-	tle	lamb	(rest)	lit-	tle	lamb	(rest)
	1	2	3	4	5	6	7	8
Two Lift Steps	R up	L lift	L down	R down	L up	R lift	R down	L down

Figure 11.5 R= jambe droite L= jambe gauche

LA MUSIQUE ET LA CHOREGRAPHIE SUR LE STEP

Si le nombre de battements d'une combinaison est un multiple de 32 (8, 16 ou 32), cela va "rentrer" dans le bloc de 32 temps.

Une combinaison de pas chorégraphiés devrait contenir 8, 16, ou 32 temps. De cette façon, pour autant que vous commenciez la combinaison sur le premier battement des 32 temps, vous pouvez répéter la chorégraphie sans arrêt et le début va coïncider avec la phrase musicale. Lorsque la combinaison de pas et la musique vont bien ensemble, il est plus agréable et aisé de suivre la chorégraphie. Bien que les combinaisons de 8 ou de 16 temps vont être répétées aussi bien que celles de 32 temps, ces dernières sont plus intéressantes. Vous trouverez ci-dessous, des exemples de combinaisons de pas utilisant 8, 16 ou 32 temps.

Combinaisons de 8 temps

Chacune des combinaisons suivantes utilise 8 temps de musique.

Pratiquez chaque combinaison pendant que vous comptez jusqu'à 8.

Combinaison N.1
2 Basic Step (8 temps)

Combinaison N.2
1 Basic Step (4 temps)
1 élévation (4 temps)

Combinaison N.3
1 demi-tour (4 temps)
1 par-dessus le step (4 temps)

Combinaison de 16 temps

Chacune des combinaisons suivantes utilise 16 temps de musique.

Pratiquez chaque combinaison pendant que vous comptez deux fois jusqu'à 8.

Combinaison N.1
2 Basic Step (8 temps)
2 demi-tour (8 temps)

Combinaison N.2
1 Basic Step (4 temps)
1 élévation (4 temps)
1 Basic Step (4 temps)
1 élévation (4 temps)

Combinaison N.3
1 demi-tour (4 temps)
1 par-dessus le step (4 temps)
1 Répétitions de 3 élévations (8 temps)

Combinaison de 32 temps

Chacune des combinaisons suivantes utilise 32 temps de musique.

Pratiguez chaque combinaison pendant que vous comptez quatre fois jusqu'à 8.

Combinaison N.1

2 Basic Step (8 temps)
2 demi-tour (8 temps)
2 élévations (8 temps)
1 répétition de 3 élévations

Combinaison N.2

1 Basic Step (4 temps)
1 élévation (4 temps)
1 Basic Step (4 temps)
1 élévation (4 temps)
1 L-Step (8 temps)
2 élévations (8 temps)

Combinaison N.3

1 demi-tour (4 temps)
1 par-dessus le step (4 temps)
1 répétition de 3 élévations (8 temps)
1 demi-tour (4 temps)
1 par-dessus le step (4 temps)
2 élévations (8 temps)

Maintenant mettez une musique d'un tempo de 4/4. Pratiguez les combinaisons ci-dessus ou vos propres chorégraphies de 16 et 32 temps. Commencez votre chorégraphie sur le premier temps des 32 et vérifiez si le début de votre combinaison coïncide avec la phrase musicale. Ceci fonctionnera aussi longtemps que le nombre de battements de la chorégraphie sera un multiple de 32. Inversément, si vous répétez une combinaison de 12, 24 ou 36 temps, par exemple, le début de la combinaison ne coïncidera pas avec la phrase musicale, même si vous êtes toujours "dans le tempo" de la musique.

Les combinaisons ci-dessous utilisent des combinaisons de pas avec 4 ou 8 temps. D'autres combinaisons de step peuvent être plus compliquées à incorporer dans un bloc de 32 temps. Regardez les exemples suivants.

Combinaison N.1

2 demi-tour (8 temps)
1 répétition de 5 élévations (12 temps)
1 pas basic (4 temps)
2 élévations (8 temps)

Combinaison N.2

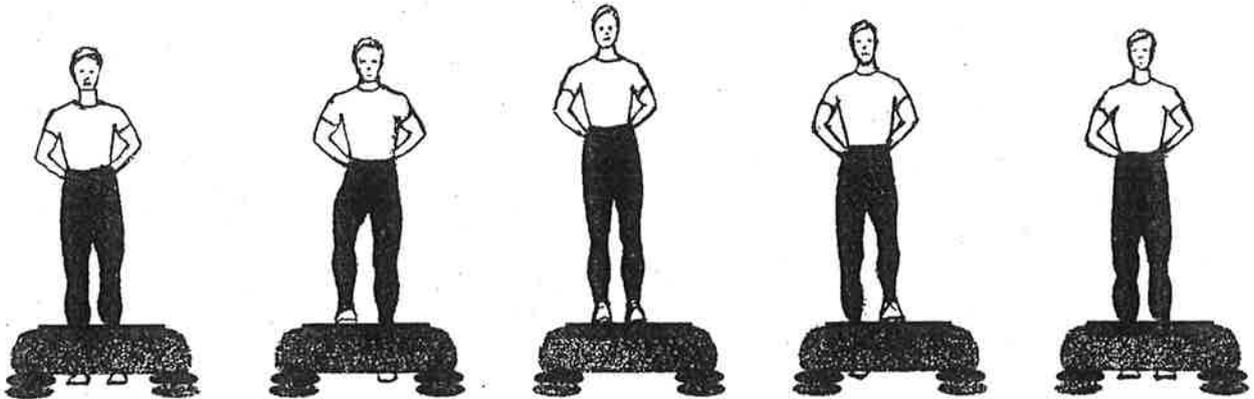
2 Basic Step (8 temps)
2 demi-tour (8 temps)
1 Répétition de 4 élévations (10 temps)
1 élévation (4 temps)
1 Jumping-Jack sur le sol (2 temps)

Combinaison N.3.

ILLUSTRATION DES PAS DE BASE

BASIC STEP

*En haut, en haut, en bas, en bas
ou en haut, en haut, en bas, taper*



Position de départ

Step 1

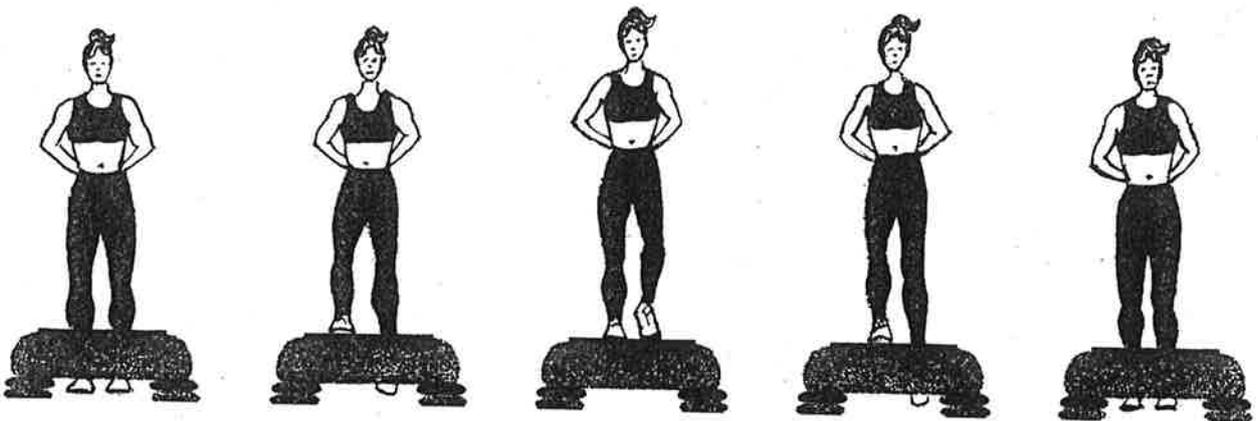
Step 2

Step 3

Step 4

TAP UP (TAPER EN HAUT)

*En haut, taper, en bas, en bas
Position de départ, Step 1, Step 2, Step 3, Step 4*



Position de départ

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

LIFT STEP (ELEVATION)

Variations de leviers: kick, knee lift (élévation du genou), Hamstring curl (talon-fesse), Abductor lift (élévation latérale), Hip Extension (extension de la hanche)

*En haut, élévation, en bas, en bas
ou en haut, élévation, en bas, taper*



Position de départ



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4

V-STEP

*En haut, en haut, en bas, en bas
ou en haut, en haut, en bas, taper*



Position de départ



Step 1



Step 2



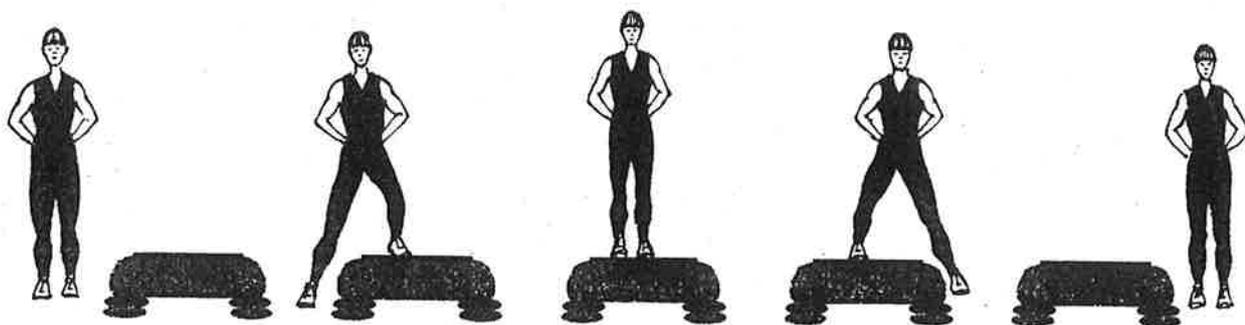
Step 3



Step 4

A STEP

En haut, en haut, en bas, taper



Position de départ

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

TURN STEP (demi-tour)

En haut, en haut, en bas, taper



Position de départ

Step 1

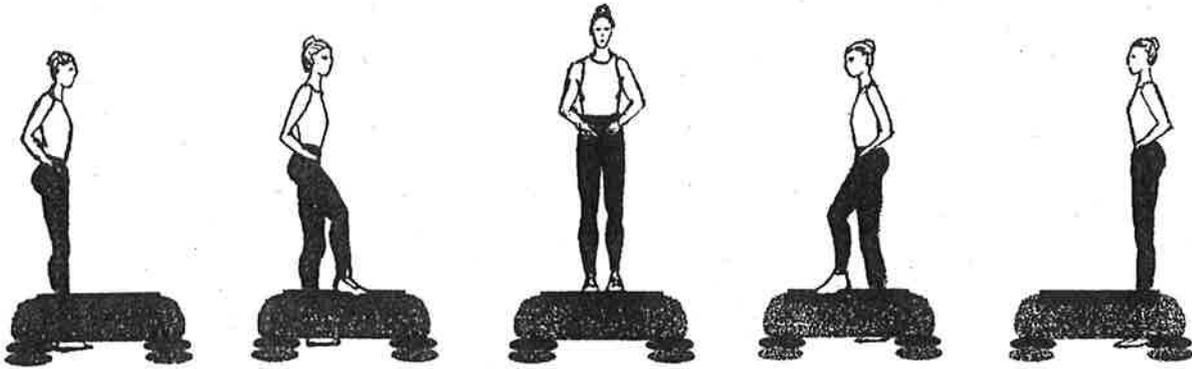
Step 2

Step 3

Step 4

U TURN (tour en U)

En haut, en haut, en bas, taper



Position de départ

Step 1

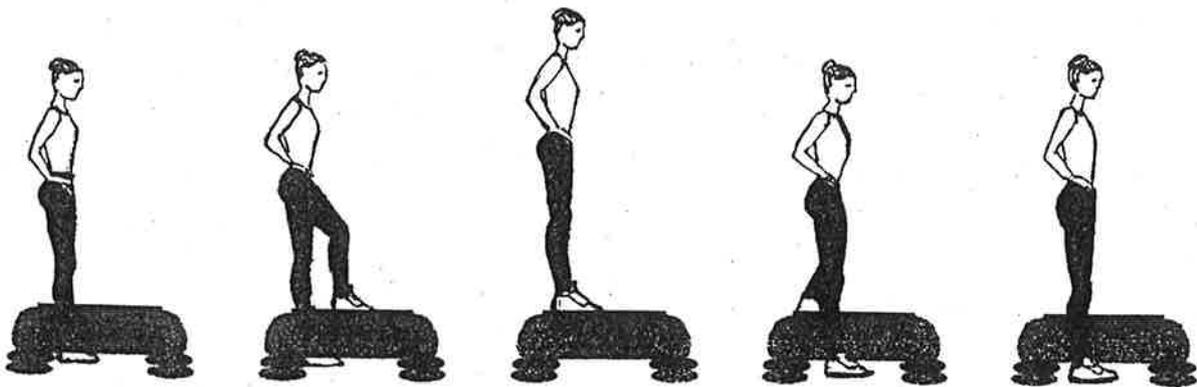
Step 2

Step 3

Step 4

OVER THE TOP (par-dessus)

En haut, en haut, en bas, taper



Position de départ

Step 1

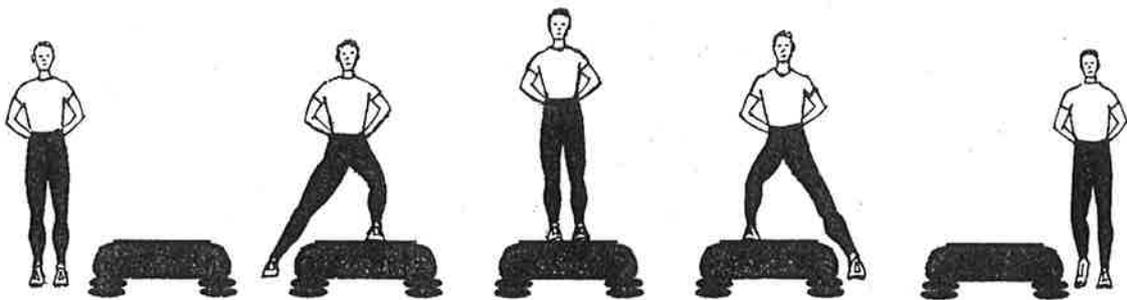
Step 2

Step 3

Step 4

ACROSS THE TOP (traverser le step)

En haut, en haut, en bas, taper



Position de départ

Step 1

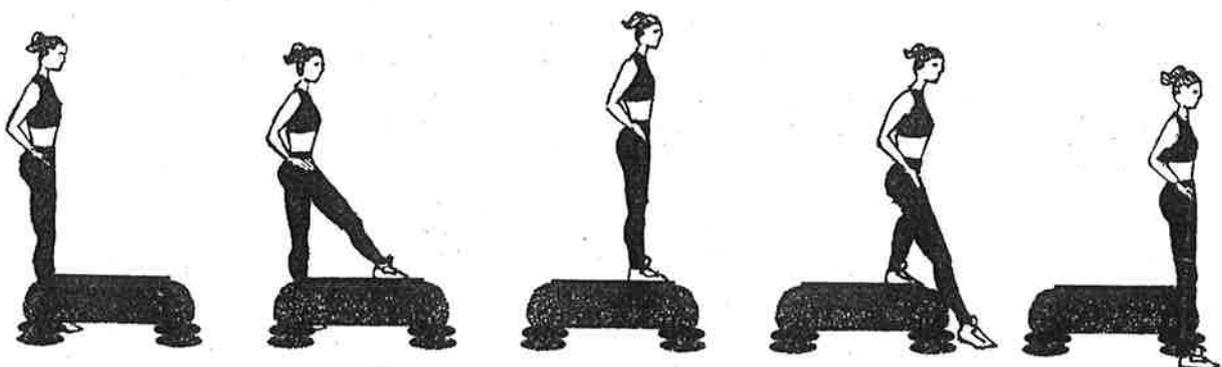
Step 2

Step 3

Step 4

DIAGONAL OVER (traverser dans la diagonale)

En haut, en haut, en bas, taper



Position de départ

Step 1

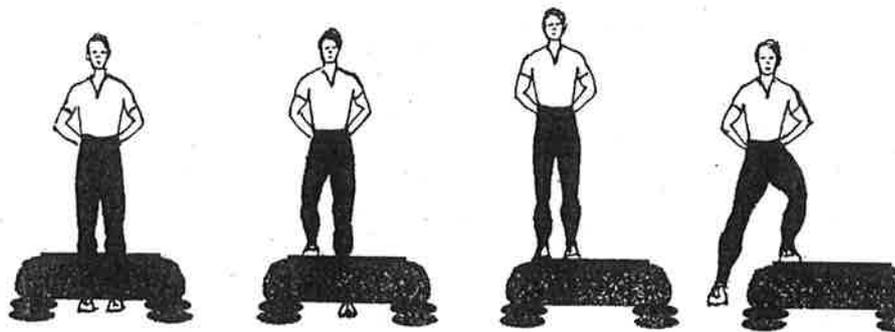
Step 2

Step 3

Step 4

L STEP

En haut, en haut, en bas, taper
Remarque: ce pas commence avec le pied droit



Position de départ

Step 1

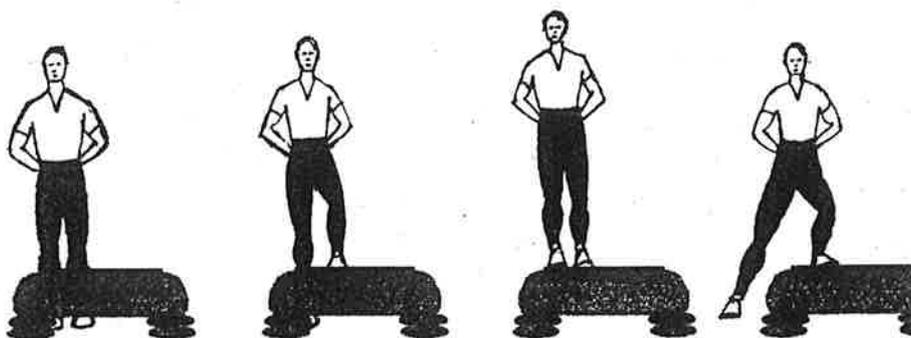
Step 2

Step 3

Step 4

L STEP

En haut, taper, en bas, taper.
Remarque: dans cette variation, on commence avec le pied gauche, mais on reste du côté droit.



Position de départ

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

T STEP

En haut, en haut, straddle down, straddle down (descendre de cheval, descendre de cheval)



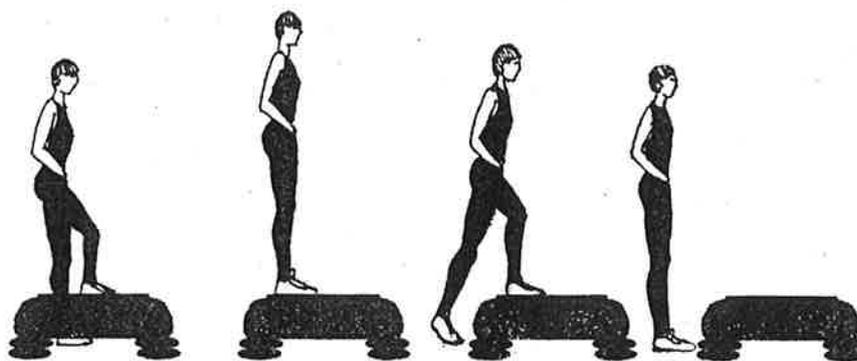
Position de départ

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4



Step 5

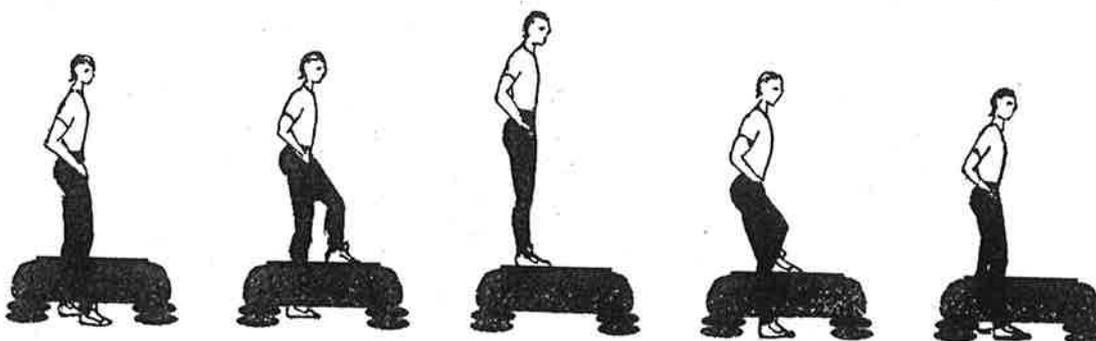
Step 6

Step 7

Step 8

STRADDLE UP (monter à cheval)

En haut, en haut, straddle down, straddle down (descendre de cheval)



Position de départ

Step 1

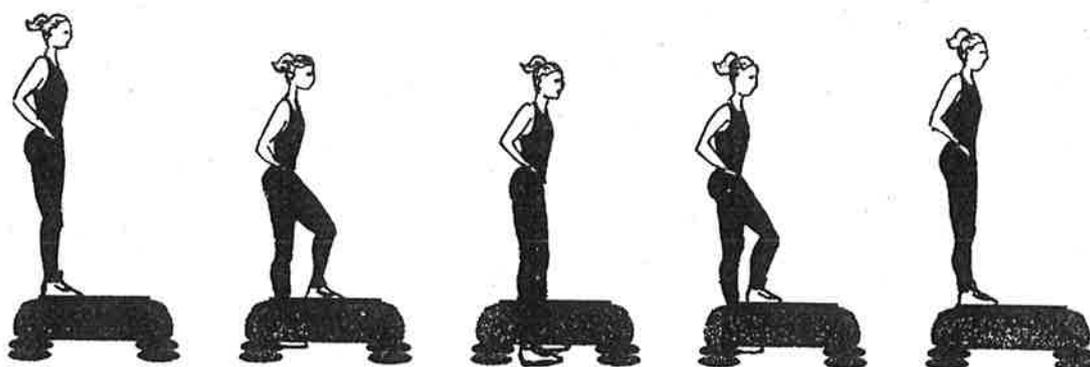
Step 2

Step 3

Step 4

STRADDLE DOWN (descendre de cheval)

Straddle down (descendre de cheval), straddle down, en haut, en haut



Position de départ

Step 1

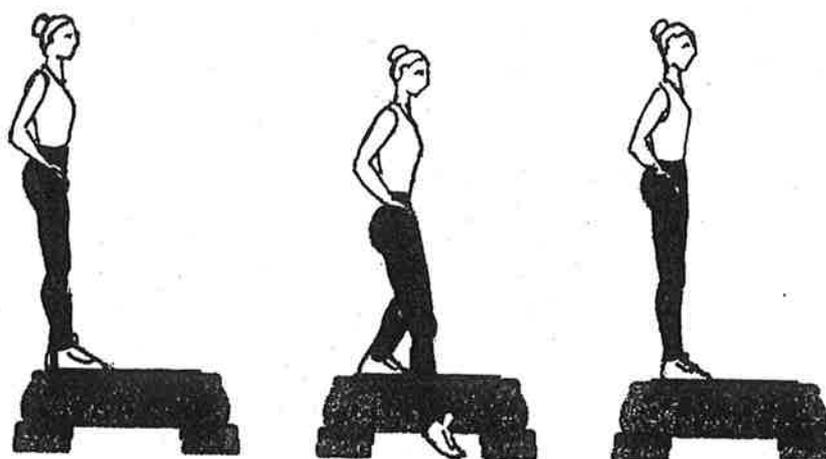
Step 2

Step 3

Step 4

LUNGE DOWN (fentes vers le bas)

Taper en bas, en haut



Position de départ

Step 1

Step 2