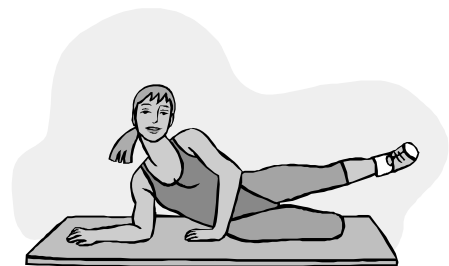


L'ENSEIGNANT D'EPS,
UN « PASSEUR CULTUREL »
QUI TRANSPOSE
LE FITNESS
D'UNE PRATIQUE SOCIALE...
VERS UNE PRATIQUE SCOLAIRE.

Illustration réalisée
pour un enseignement au lycée

Audrey VEDEL
Lycée Camille Claudel
BLOIS

I. DEFINITION et GENERALITES



A) Définition – « Qu'est ce que le fitness ? »

En Anglais, le mot « FITNESS » signifie « bien-être ».

Ce n'est pas une Activité Physique Sportive et Artistique (APSA) en soi mais un **concept général** regroupant **plusieurs APSA**, ayant chacune **une approche technique particulière**.

Ces APSA sont abordées en **cours collectifs** (à la différence de la musculation qui est une pratique individuelle).

Nous distinguons principalement **3 groupes d'activités** :

→ Activités physiques à dominance « renforcement musculaire » :

- **La Gymnastique d'entretien (ou traditionnelle)**

C'est une activité physique de renforcement musculaire et de mobilisation articulaire d'ordre générale ou localisée avec support musical.

Accessoires éventuels : bâtons, haltères, élastiques, lests...

- **Abdominaux, Fessiers, Cuisses (A.F.C)**

C'est une activité physique de renforcement musculaire localisé et spécifique des abdominaux, des fessiers et des cuisses avec support musical.

Petits accessoires éventuels : lests pour chevilles ou élastiques.

- **Le Body Sculting**

C'est une activité physique faisant appel aux qualités de force répétitive et d'endurance musculaire (aérobie), basée techniquement sur des exercices de culture physique traditionnelle enchaînés, sur une musique rythmée.

Accessoires : haltères, élastiques, bracelets lestés...

→ Activités physiques à dominance « coordination et endurance aérobie » :

- **Le Step**

C'est une activité physique faisant appel et développant les qualités de coordination et d'endurance aérobie, basée techniquement sur des déplacements centrés sur un step.

- **Le Low Impact Aérobie (LIA)**

C'est une activité physique faisant appel et développant les qualités de coordination et d'endurance aérobie, basée techniquement sur des déplacements à faible impact au sol. Les déplacements s'effectuent sans saut (un des deux pieds reste toujours au sol) avec des mouvements simples de bras.

- **Le High Impact Aérobie (HIA)**

Idem que pour le LIA mais les déplacements se caractérisent par un fort impact au sol, avec sauts.

- **Le HI-LOW**

C'est une activité physique combinant les deux techniques précédentes (LIA et HIA), alternant des mouvements « high » et « low ». Cette APSA offre la possibilité de solliciter le système cardiovasculaire de manière plus intense qu'en LIA. Les mouvements de bras coordonnés à ceux des jambes sont également plus complexes.

→ Activité physique à dominance « élasticité musculaire » :

- **Le stretching**

C'est une activité physique améliorant l'élasticité musculaire et la mobilité articulaire basée sur le maintien actif et/ou passif de postures (après contraction).

B) GENERALITES

Comme l'ensemble des Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA), le fitness s'organise autour de la **mobilisation corporelle**.

C'est par le corps que le mouvement prend forme. L'enseignant devra alors faire explorer à l'élève les différentes parties de son corps pour lui permettre de l'ouvrir sur tous ses possibles lorsque celui-ci est en mouvement.

B.1 - Composition d'un enchaînement en fitness

Pour construire un enchaînement en fitness, l'enseignant utilise **trois variables** :

- **l'espace**
- **le temps**
- **l'énergie**

En effet, le mouvement se concrétise dans l'espace, se déroule dans le temps et engage toujours une certaine énergie.

Ces trois facteurs sont indissociables et susceptibles de produire des combinaisons infinies.

• **L'ESPACE**

Percevoir l'espace, c'est percevoir les positions, les directions, les distances, les grandeurs, les mouvements, les formes des corps ; en un mot, leurs caractères géométriques. Nous distinguons :

- **L'espace intérieur** :

C'est l'espace qu'occupe notre corps, délimité par l'enveloppe corporelle.

« S'ouvrir sur le dedans avant de capturer l'espace extérieur, pour que le corps ne soit pas un corps de surface présentant essentiellement un « devant » réfléchi par le miroir » Pujade-Reneaud.

- **L'espace extérieur** caractérisé par :

L'espace proche : il correspond à tout l'espace que l'on peut occuper par des mouvements variés de tous les segments corporels, sans se déplacer.

L'espace scénique ou lointain : c'est l'espace de déplacement. Il est limité aux dimensions de la salle, du gymnase, du praticable.

L'espace relationnel : c'est l'espace qui permet de se situer par rapport aux autres (notion de chorégraphie collective en fitness)

• **LE TEMPS**

Sans la musique, le fitness dynamique ne serait pas ce qu'il est devenu ces dernières années ; en effet, l'ensemble des mouvements sur le Step, en LIA et en HI-LOW sont tous construits sur la musique.

D'après les travaux de **M.Bruneau** et **M.Lord** (1983), nous distinguons **deux notions** relatives au temps :

- **La structuration métrique** : elle organise le support musical en fitness.

Elle est basée sur la **régularité de la pulsation** et s'apparente à la structuration musicale.

En fitness, la musique est identifiée par une variable : **le tempo** (vitesse de la musique), appelé aussi « **Battements Par Minute (BPM)** ».

Exemples de BPM, en fonction du type de cours :

LIA : 130-155 BPM

HIA : 140-160 BPM

HI-LOW : 140-160 BPM

STEP : 118-130 BPM

Chaque phrase musicale comporte huit battements. Les mini-enchaînements chorégraphiques débutent et finissent sur le 1^{er} et le 8^{ème} temps de la phrase musicale. En fitness, les musiques se composent de 32 temps soit d'un « **bloc** » ; celui-ci est découpé en 4 phrases de 8 temps.

Remarque : en fitness, lors de silence musical, le pratiquant mémorise, intériorise la structuration métrique précédente pour poursuivre son mouvement, nous parlons alors de structuration métrique interne.

- **La structuration non métrique** :

Elle n'est pas présente dans le support sonore en fitness (sauf éventuellement au stretching).

• **L'ENERGIE**

Elle correspond à la **régulation tonique du mouvement**. C'est une composante qui inclut la force et l'intensité du mouvement. Elle est basée sur la contraction et le relâchement musculaire.

Trois facteurs caractérisent l'énergie :

- **Le poids** : ce facteur caractérise la quantité d'énergie utilisée.

Selon le jeu de ce facteur, le mouvement pourra être *fort* ou *faible* suivant la tension musculaire sollicitée

- **Le temps** : ce facteur caractérise la libération d'énergie, la qualité.

Selon le jeu de ce facteur, le mouvement pourra être *soudain (kick)* ou *maintenu*.

- **L'espace** : comme le temps, il caractérise la libération d'énergie, autrement dit, la qualité.

Selon le jeu de ce facteur, le mouvement pourra être *direct* ou *indirect (le mouvement est alors sinueux)*.

B.2 - Une séance correctement structurée

Bien que les techniques soient différentes, elles doivent toutes se pratiquer au cours de séances comportant **trois phases** :

→ L'échauffement (« Warm up »)

Cette phase a essentiellement pour objet :

- . D'élever la fréquence cardiaque, jusqu'à environ 60% de la fréquence cardiaque maximale
- . D'augmenter la chaleur interne du muscle pour favoriser une meilleure élasticité, une plus grande puissance et pour diminuer les risques de blessure.

→ La partie principale (corps de la séance)

Cette phase dépend du type de cours.

→ Le retour au calme et la récupération

Quelle que soit l'activité, elle ne doit jamais s'arrêter brutalement. Le retour au calme peut être défini comme un « échauffement à l'envers ».

Il a essentiellement pour objet :

- . De ramener la fréquence cardiaque à la normale
- . De faciliter l'élimination des toxines

Comme l'échauffement, cette partie doit être progressive et comporter des exercices de récupération physique générale et spécifique.

B.3 - Lexique de quelques pas de base utilisés lors des cours de LIA, HIA, HILO et STEP

	Rythme	Espace	Amplitude	Energie
Marche	1 pas = 1 temps	Toutes les directions et orientations possibles	Normal / Montées de genoux	A plat (LIA) Couru (HIA et HILO)
Step touch	Dédoublé (8 temps) ou tempo (4 temps)	De face, par ¼ de tour, par ½ tour, par diagonale	Petits ou grands pas.	A plat ou sauté sur deux temps (PONEY) ou sauté sur trois temps (TCHA-TCHA)
Basic	Dédoublé (8 temps) ou tempo (4 temps)	En tournant par ¼ de tour sur les deux temps où l'on revient en arrière	Petits ou grands sur les deux temps où l'on avance.	A plat, sauté, style jog.
Side touch	Dégagé sur le côté droit = 1 temps Ramené pied droit au pied gauche = 1 temps Dégagé sur le côté gauche = 1 temps Ramené pied gauche au pied droit = 1 temps	Sur place, par ¼ de tour	+ ou - grande en pliant + ou - le genou de la jambe de terre.	A plat, sauté.
V Step	Dédoublé (8 temps) ou tempo (4 temps)	Sur place, en avançant, par ½ tour (on finit de dos ou de face lorsque les pieds se referment dans le ½ tour)	Petits ou grands pas	A plat, sauté (deux premiers temps)
Grapevine	Tempo sur 4 temps	De face, dans la diagonale, en L, en carré, par ½ tour	Normal	Normal
Knee Up	2 temps : Elévation jambe fléchie = 1 temps Rassemblé les deux pieds = 1 temps	Sur place, en avançant, en reculant, par ¼ tour, par ½ tour, diagonale. Variante : genou sur le côté	Genou + ou - haut	Normal ou impulsion (HIA ou HILO)
Kick	Au Sol : 2 temps Elévation jambe tendue = 1 temps Rassemblé deux pieds = 1 temps	Sur place, toutes les directions possibles, par ¼ tour et par ½ tour.	Jambe plus ou moins levée	Normal ou impulsion (HIA ou HILO)

- **Lunge** : variante du Side Touch car dégagé en arrière
- **Mambo** : un pied en appui, passer l'autre devant puis derrière
- **Pivot** : le pied d'appui sert de pivot, tourner par quart de tour ou demi tour sur lui
- **Jumping jacks** : pieds fermés, sauter pour arriver les deux pieds écartés, genoux fléchis, revenir pieds serrés en sautant
- **Tap down** : en descendant dernier pied, taper demi-pointe pour repartir avec ce même dernier pied (pour alterner les basic step D/G)
- **Tap up** : monter un pied sur step, monter l'autre en tapant demi-pointe
- **Hélicoptère** : tourner sur le step avec une rotation sur un pied
- **Straddle** : poser les pieds de chaque côté du step, à cheval
- **Over** : traverser le step dans le sens de la largeur
- **Across** : traverser le step dans le sens de la longueur (avec propulsion)
- **Voyage** : VStep sur le step et terminer tourné de profil pieds serrés en bas du step

II. RESSOURCES MOBILISEES EN FITNESS

→ **Plan énergétique :**

Sollicitation et développement des ressources anaérobies lactiques et ressources aérobies (endurance et puissance pour les deux filières)

→ **Plan moteur :**

Mise en œuvre des capacités de force, de souplesse, d'équilibre, de vitesse, de coordination, de dissociation segmentaire.

Développement de la maîtrise corporelle et de la régulation tonique.

→ **Plan perceptif :**

Parallèlement aux autres APSA, l'élève débutant en fitness utilise exclusivement des repères visuels et quelques repères auditifs. Progressivement, ce dernier sollicitera conjointement des repères proprioceptifs et kinesthésiques (sensibilisation à l'organisation posturale, prise de conscience des tensions musculaires et de leurs répercussions sur le plan segmentaire)

→ **Plan cognitif et méthodologique :**

- Mobilisation et amélioration de ses capacités intellectuelles :

de prise d'information et de traitement de cette information

de mémorisation

de concentration

- Sollicitation et développement de ses capacités d'adaptation

[Par exemple, pour un même mouvement, en variant le nombre de BPM, l'aménagement matériel (LIA ou Step) ou les changements de direction...]

→ **Plan affectif et relationnel :**

- Affirmation de sa personnalité, de sa présence au monde en s'exprimant et en communiquant par le moyen du corps (« culture du citoyen » : droit de s'exprimer)

- S'intégrer dans un collectif (au travers de l'enchaînement)

- Construire sa santé morale

III. PROBLEMES FONDAMENTAUX

⇒ Reproduire et mémoriser des mouvements de plus en plus amples (dans l'espace proche et celui scénique), en combinant ou dissociant différentes parties du corps et en adéquation avec la musique (tempo, doublé ou dédoublé).

⇒ Produire une gestuelle contrôlée et régulée de « l'intérieur ».

⇒ S'inscrire dans un projet collectif (la chorégraphie).

IV. ENJEUX DE FORMATION AU LYCEE

« Pourquoi enseigner le fitness au lycée ? – Quelle légitimité scolaire ? »

A) Le fitness et les finalités de l'EPS au lycée (BO HS n°6 du 31 Août 2000)

Au lycée, par la pratique des APSA, il s'agit de former :

- **Un citoyen CULTIVE**

- **Par l'accès au patrimoine culturel** : le fitness est une APSA ayant une représentativité culturelle et sociale très prégnante (de nombreux individus s'adonnent à cette pratique dans des structures privées), notamment chez les adolescentes au lycée.
- **Par l'acquisition de savoirs fondamentaux** : complémentaires aux autres APSA scolaires, le fitness contribue notamment à mobiliser et à développer un large répertoire de ressources motrices.

- **Un citoyen LUCIDE et AUTONOME**

- **Par l'acquisition de compétences méthodologiques**, le fitness permet à l'élève de mieux se connaître, de devenir autonome (notamment durant dans les phases d'échauffement, de récupération et de complexification du mouvement)

Ainsi, le fitness contribue largement à l'acquisition de connaissances et de compétences nécessaires à **l'entretien de sa vie physique** et au développement de **sa santé**, tout au long de sa vie.

B) Le fitness et l'acquisition des Compétences des programmes

(BO HS n°6 du 31 Août 2000 et BO HS n°5 du 30 Août 2001)

La pratique du fitness permet de contribuer à l'acquisition des compétences suivantes :

➔ **Composante CULTURELLE** :

- « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi » [CC5]
- « Réaliser des actions à visée (artistiques et/ou) esthétiques » [CC2].

➔ **Composante METHODOLOGIQUE** :

- « Mesurer et apprécier les effets de l'activité » [CM3]
- « Se confronter à l'application et à la construction d'un fonctionnement collectif » [CM4]

C) Le fitness et les autres disciplines d'enseignement :

- ➔ Mobilisation et développement d'une véritable « **Education à la santé** » (« habitus santé ») en parallèle avec, notamment, les **Sciences et Vie de la Terre (SVT)** : connaissances relatives à l'hygiène, à la fréquence cardiaque, aux mécanismes de la contraction musculaire...
- ➔ Mobilisation et développement d'une « **Education à l'autonomie** », grâce à l'acquisition de différentes méthodes de travail.
- ➔ **L'ensemble des disciplines scolaires** contribue à développer chez l'élève ses capacités de concentration, de mémorisation (largement sollicitées en fitness).

D) Quatre types de connaissances (Contribution du fitness dans l'appropriation de ces différentes connaissances)

FITNESS	Compétence attendue			Niveau SECONDE « Niveau débutant »
Reproduire et mémoriser un enchaînement composé de mouvements de plus en plus amples, contrôlés, en adéquation avec la musique.				
CONNAISSANCES : Les informations	CONNAISSANCES : Les procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissances de soi	Savoir-faire sociaux	
<p>→ Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différentes techniques (LIA, HIA, HILO, STEP) - Différents matériels utilisés - Différents pas de base (leur mouvement) <p>→ Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Processus généraux de la contraction musculaire et leurs effets (approche globale) <p>→ Sur les relations avec les autres APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Complémentarité avec les APA, la musculation, le stretching, la Préparation Physique Générale (PPG) 	<p>→ Réalise des mouvements qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amples : /Espace proche : étirements et allongement des différents segments /Espace scénique : Grands déplacements latéraux (droite/gauche), en profondeur (avant/arrière) majoritairement réalisés de face - Contrôlés : Mouvements appropriés par le sujet (régulation tonique du mouvement) - En adéquation avec la musique : réalisé « tempo » <p>→ Ne bloque pas sa respiration</p>	<p>Mémorise le mouvement et se l'approprie personnellement par rapport à d'éventuels facteurs limitant tels que la souplesse ou la coordination (possibilité d'exécuter le mouvement sans les bras au début de l'apprentissage)</p>	<p>S'intègre parfaitement dans le projet collectif, symbolisé par l'enchaînement</p>	
<p>Situation proposée</p> <p>Reproduire et mémoriser un enchaînement composé de deux blocs au moins (sachant que 1 bloc = 4x8 temps), de type LIA ou STEP, « tempo » avec la musique (environ 130 BPM)</p>				

FITNESS	Compétence attendue		Niveau 1 Cycle Terminal « Niveau débrouillé »
Reproduire et mémoriser un enchaînement composé de mouvements de plus en plus variés, complexes et régulés, en adéquation avec la musique			
CONNAISSANCES : Les informations	CONNAISSANCES : Les procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissances de soi	Savoir-faire sociaux
<p>→ Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différentes techniques (LIA, HIA, HILO, STEP) - Différents matériels utilisés - Différents pas de base (leurs mouvements et leurs noms) et pas plus complexes <p>→ Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Processus généraux de la contraction musculaire et leurs effets (approche globale) - Muscles et/ou groupements musculaires sollicités selon le type de mouvement <p>→ Sur les relations avec les autres APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Complémentarité avec les APA, la musculation, le stretching, la Préparation Physique Générale 	<p>→ Réalise des mouvements qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variés : /Espace proche : répertoire des pas plus élargi /Espace scénique : changements de direction - Complexes : motricité plus fine : coordination et/ou dissociation bras/jambe - Régulés : perceptions proprioceptives et kinesthésiques plus développées - En adéquation avec la musique : mouvements réalisés « tempo », doublé ou dédoublé <p>→ Place sa respiration</p>	<p>→ Mémorise le mouvement et se l'approprie personnellement par rapport à d'éventuels facteurs limitant tels que l'orientation dans l'espace (possibilité d'exécuter le mouvement de face, sans changer de direction, au début de l'apprentissage)</p> <p>→ Régule son effort tout au long de la chorégraphie</p>	<p>→ S'intègre parfaitement dans le projet collectif, symbolisé par l'enchaînement</p> <p>→ Prend ponctuellement des rôles de spectateur et/ou d'aide pour réguler, accompagner les apprentissages des camarades</p>
<p>Situation proposée</p> <p>Reproduire et mémoriser un enchaînement de 2 blocs au moins (8x8 temps) de type HI-LOW ou STEP, réalisé tempo (environ 140 à 150 BPM), avec certains passages doublés ou dédoublés</p>			

FITNESS	Compétence attendue			Niveau 2 Cycle Terminal « Niveau confirmé »
Produire et conduire un enchaînement (à partir de séquences motrices apprises précédemment), composé de mouvements variés, complexes et régulés, en adéquation avec la musique				
CONNAISSANCES : Les informations	CONNAISSANCES : Les procédures			
	Techniques et tactiques	Connaissances de soi	Savoir-faire sociaux	
<p>→ Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différentes techniques - Différents matériels utilisés - Différents pas de base (leurs mouvements et leurs noms) et pas plus complexes <p>→ Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Processus généraux de la contraction musculaire et leurs effets - Muscles et/ou groupements musculaires sollicités selon le type de mouvement - Intensité de l'exercice (nombre de BPM) selon la technique utilisée et sa place dans la séance <p>→ Sur les relations avec les autres APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Complémentarité avec les APA, la musculation, le stretching, la Préparation Physique Générale 	<p>→ Réalise des mouvements qui sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variés - Complexes : coordination et/ou dissociation bras/jambe - Régulés : perceptions proprioceptives et kinesthésiques fines - En adéquation avec la musique : mouvements réalisés « tempo », doublé ou dédoublé <p>→ Décompose les mouvements, les sépare puis les combine de manière innovante pour produire une nouvelle séquence</p> <p>→ Place sa respiration</p>	<p>→ Intègre et traite les informations séparément pour pouvoir dissocier et recombinaison les différents mouvements</p> <p>→ Mémorise la nouvelle séquence construite (fait preuve d'une grande faculté d'adaptation)</p> <p>→ Régule son effort tout au long de l'enchaînement et de la séance</p>	<p>→ S'affirme dans le groupe pour faire apprendre une nouvelle séquence motrice</p> <p>→ Communique avec aisance et intervient en utilisant les termes appropriés</p> <p>→ Respecte les éventuelles difficultés rencontrées par le groupe et tente de les prendre en compte</p>	
<p style="text-align: center;">Situation proposée</p> <p>Construire un enchaînement de 2 blocs (8x8 temps) de type LIA, HI-LOW ou STEP, à partir d'une séquence déjà apprise et le conduire pour l'ensemble du groupe</p>				

V. COMPETENCES « SPECIFIQUES » VISEES – *Illustration réalisée pour le « niveau débutant »*

Elles découlent à la fois des compétences culturelles et méthodologiques mais aussi des compétences attendues des programmes (énoncées précédemment).

FITNESS	Compétence attendue	Niveau SECONDE « Niveau débutant »	
Reproduire un enchaînement composé de mouvements de plus en plus amples, contrôlés, en adéquation avec la musique.			
Plan moteur		Plan cognitif et méthodologique	Plan affectif et relationnel
→ <u>Compétences « spécifiques » relatives à l'utilisation de l'ESPACE :</u>			
<ul style="list-style-type: none"> • Espace proche : <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Hypothèse de transformation</u> : D'un mouvement qui privilégie l'espace corporel proche, caractérisé par une amplitude gestuelle limitée, vers un mouvement plus ample ✓ <u>Compétence spécifique</u> : Reproduire des mouvements de plus en plus amples dans leur forme ✓ <u>Contenus d'enseignement</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Aller jusqu'au bout du mouvement : étirer et allonger au maximum les différents segments - Se grandir et allonger la colonne vertébrale - Jouer sur le transfert du poids du corps (vers l'avant et l'arrière, en diagonale, latéralement) - Jouer sur les différentes façons de poser le pied au sol (à plat, sur demi-pointe...) • Espace scénique : <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Hypothèse de transformation</u> : D'un mouvement qui s'effectue quasiment sur place vers un mouvement qui investit l'espace scénique grâce à des déplacements plus grands ✓ <u>Compétence spécifique</u> : Reproduire des mouvements de plus en plus amples dans leurs trajets et leurs déplacements ✓ <u>Contenus d'enseignement</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la flexion et l'extension des membres inférieurs pour aller chercher loin avec les appuis, et ainsi se déplacer davantage - Utiliser les bras pour optimiser l'amplitude • Espace relationnel : <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Hypothèse de transformation</u> : D'un mouvement isolé par rapport à celui d'autrui vers un mouvement en totale adéquation avec celui des autres du groupe ✓ <u>Compétence spécifique</u> : Reproduire un mouvement synchronisé avec celui des autres ✓ <u>Contenus d'enseignement</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Entrer en relation avec les autres par le regard - Utiliser des prises d'informations visuelles sans que son propre mouvement ne soit perturbé - Ralentir ou accélérer pour être en parfaite synchronisation avec les autres 		<p><u>Contenus d'enseignement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se concentrer pour mémoriser les différents déplacements à accomplir et pour anticiper <p><u>Contenus d'enseignement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mémoriser l'enchaînement, l'automatiser pour mieux s'en détacher, pour s'adapter à la prestation des autres 	<p><u>Contenus d'enseignement d'ordre général</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> · S'accepter soi-même, accepter sa silhouette et sa propre image (pour oser s'exprimer corporellement au sein du groupe) · Accepter les consignes extérieures venant parfois contraindre sa motricité et/ou ses intentions · Accepter d'évoluer au sein d'un groupe, d'être à l'écoute des autres pour partager un projet commun

<p>→ <u>Compétences « spécifiques » relatives à l'utilisation de l'ENERGIE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Hypothèse de transformation</u> : D'un mouvement perçu comme une succession de formes extérieures vers un mouvement qui est senti et « habité » de l'intérieur. ✓ <u>Compétence visée</u> : S'approprier un mouvement qui est apporté par une personne extérieure. ✓ <u>Contenus d'enseignement</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience des différents os de son corps : vertèbres, coccyx, sternum... - Prendre conscience des différentes articulations : épaules, genoux, hanches, chevilles... - Prendre conscience de la relation entre les différentes parties du corps : haut/bas, droite/gauche... - Prendre conscience de l'importance de la respiration, dans des exercices de stretching (expirer pendant l'étirement du muscle), dans des exercices en mouvement (expirer pour accentuer le dynamisme du geste, exemple : kick) <p>→ <u>Compétences « spécifiques » relatives à l'utilisation du TEMPS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Structuration du temps interne (à l'élève)</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Hypothèse de transformation</u> : D'un mouvement uniquement dépendant de la musique vers un mouvement qui est aussi guidé par sa propre musicalité ✓ <u>Compétence spécifique</u> : Produire un mouvement non seulement calqué sur la musique, mais aussi guidé par sa propre musicalité ✓ <u>Contenus d'enseignement</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Intérioriser le rythme de la musique (nombre de BPM) • <i>Structuration du temps externe</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Hypothèse de transformation</u> : D'un mouvement qui n'est pas toujours calqué sur le rythme de la musique vers un mouvement en parfaite adéquation ✓ <u>Compétence spécifique</u> : Reproduire un mouvement en adéquation avec la musique ✓ <u>Contenus d'enseignement</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître la pulsation de la musique (BPM) - Adapter cette pulsation au mouvement (faire lent lorsque la musique est lente et inversement) - Conserver la régularité de la pulsation dans les déplacements 	<p><u>Contenus d'enseignement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se concentrer sur ses sensations internes relatives à la contraction d'une région musculaire et/ou à son relâchement, ainsi qu'à son allongement et/ou son raccourcissement <p><u>Contenus d'enseignement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prendre conscience de ses propres rythmes internes (cardiaque, respiratoire, rythme de déplacement) . Se concentrer pour s'approprier le rythme de la musique et le « vivre » de l'intérieur <p><u>Contenus d'enseignement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se concentrer pour intérioriser cette pulsation 	
--	--	--