

DEFINITION DE L'ACTIVITE :

Le Step est une activité physique qui fait appel aux qualités d'endurance aérobie et de coordination, elle place le corps dans une motricité particulière et spécifique, dans le sens où les déplacements sont centrés sur un marche-pied.

C'est une activité artistique et esthétique qui permet de produire et créer des formes repérées, appréciées et jugées par les autres.

C'est une activité de coopération et de communication par la recherche de synchronisation et de communication parfaite avec les partenaires.

En tant qu'APSA, cette activité correspond à un enchaînement d'actions synchronisées à plusieurs, en respectant un code et une musique, et en produisant différentes formes corporelles et spatiales afin d'être vues et jugées.

Conseils et recommandations :

- ◆ Les steps doivent être installés en quinconce dans la salle, et de façon à ce que les élèves aient au moins 4 m² pour évoluer.
- ◆ Avant de débiter la séance, bien vérifier la stabilité des steps.
- ◆ Monter avec tout le pied sur la plate-forme et éviter de le poser trop au bord
- ◆ Eviter de descendre trop loin du step (1 pied et demi maxi) de façon à garder plus d'équilibre et à moins tirer sur les tendons d'Achille.
- ◆ Les genoux sont toujours gardés légèrement fléchis de façon à pouvoir amortir les sauts.
- ◆ Eviter de sauter par dessus le step.

PROBLEME FONDAMENTAL :

Il s'agit, durant une chorégraphie, de gérer à plusieurs les rapports :

- de synchronisation d'espace et de temps marqué par la musique
- de synchronisation entre les partenaires eux-même
- de coordination, principalement entre les membres inférieurs et supérieurs
- de la technique (niveau des pas) avec l'artistique (utilisation des bras, mouvements complets et amples)

Problèmes posés à l'élève :

Au niveau technique :

- Respecter le code de référence
- Respecter la « forme » et l'exécution des mouvements
- Connaître le vocabulaire spécifique

Au niveau des formes corporelles :

- Coordonner le travail des bras et des jambes
- Travailler en symétrie et/ou en asymétrie
- Travailler sur l'amplitude des mouvements

Au niveau de la chorégraphie :

- Créer et reproduire un enchaînement
- Mettre en scène cet enchaînement
- Respecter les exigences de composition (ex : 1 passage assis sur le step, 1 interaction entre partenaire)
- Créer de « l'originalité »

Au niveau des relations entre partenaires :

- Etre synchrone
- Se mettre d'accord pour composer

Au niveau de la musique :

- Savoir repérer et compter les temps, le tempo
- Utiliser un tempo spécifique et le suivre
- Maintenir l'intensité tout au long de la chorégraphie
- Adapter les formes corporelles au style de la musique

Au niveau de l'espace :

- Occuper l'espace scénique
- Utiliser les différentes composantes de l'espace (orientations, directions, « étage »moyen, haut, bas, sens de déplacement)
- Varier les formations

Au niveau des différents rôles à tenir :

- Pratiquant (apprendre à se montrer, à créer)
- Chorégraphe (apprendre à composer et mettre en scène)
- Observateur, juge (apprendre à observer, juger, donner un jugement critique)

ENJEUX DE FORMATION :

Les enjeux de la pratique du step, en tant qu'activité collective de production de formes techniques sont :

- savoir organiser son corps dans l'espace et dans le temps.
- Pouvoir assumer sa silhouette devant ou au sein d'un groupe
- Développer des capacités d'organisation collective pour mettre en œuvre un projet en commun.

Les différents niveaux en STEP :

| | Les Pas | Les Bras | Les Orientations | Les déplacements | La Musique | L'intensité | Les Relations |
|----------|--|--|---|--|--|--|---|
| Niveau 1 | Utilisation des pas de base : (Basic step Vstep Tap up down Lift Turn step U turn Over the top) | Pas de bras ou configuration complémentaire | Reste derrière le step, formations simples et assez peu variées. | Déplacements réduits et vers l'avant. Peu d'éloignement par rapport au step, moins de 8 temps en dehors du step ; reste face au step | Utilisation exclusive du tempo (1 mouvement sur 1 temps) | Pas de power, peu d'amplitude dans les mouvements, tempo moyen (124 Bpm) | Difficulté de synchronisation avec ses partenaires, quelques décalages |
| Niveau 2 | Utilisation des pas intermédiaires : (A step Lstep Double L step X step Z step Across the top ¼ de tour ½ tour diagonale) | Configuration alternée (1 bras à la fois) Configuration bilatérale (les 2 bras en même temps) | Utilise le côté du step. Formations plus variées et nombreuses | Nombreux déplacements dans un espace varié. Réalise des pas de base en dehors du step sur 8 temps ou plus. Se place de profil, dessus et à cheval. | Utilisation du contre-temps et des accents. | Utilisation du power, plus d'amplitude dans les mouvements, tempo moyen (130 BPM) | Synchronisation avec ses partenaires, commencent et terminent ensemble, sans décalage. |
| Niveau 3 | Utilisation de pas intermédiaires combinés | Sur 8 temps, 8 mouvements de bras différents. Dissociation bras – jambes (ex mouvement bras gauche et jambe droite) | Passe par toutes les orientations : devant et derrière , sur les 2 côtés, formations originales et pertinentes par rapport au spectateur. | Se place de face, dessus, de profil, à cheval, au bout, au coin. Se déplace avec perte visuelle du step (tour , évolue de dos) | Utilisation du double tempo (tempo + contre-temps) | Amplitude maximale des mouvements, power, déplacement dans l'espace fréquent, tempo rapide (> 130 BPM) | Synchronisation parfaite, travail en miroir ou en canon sans perturber la chorégraphie. |

| | <u>MISE EN ŒUVRE</u> , conditions de réalisations : | <u>CARACTERISTIQUE DES ELEVES</u> | <u>INDICATEURS DE FIN D'ETAPE</u> |
|-------------------------------------|---|--|---|
| 6 ^{ème} | <p>En classe de 6^{ème}, d'après les programmes, l'élève doit être initié à la pratique d'une APA par une 1^{ère} approche donnant lieu à production, à des notions de création, de composition et d'interprétation.</p> <p>Dans un premier temps, le tempo sera plutôt lent (120 –125 BPM) pour faciliter la mémorisation et l'exécution.</p> <p>Afin de faciliter le travail de synchronisation, les duos seront majoritairement utilisés (mixte ou non).</p> <p>Les élèves auront régulièrement un temps réservé à la recherche, à la répétition et à la construction par duo.</p> | <p>Les élèves débutants se caractérisent par :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Un manque de perception des composantes de la musique :il ne perçoit pas le tempo, différencie mal tempo, mélodie et rythme. ♦ Une difficulté à synchroniser les mouvements à plusieurs. ♦ Une difficulté à coordonner les actions de bras et de jambes. ♦ Une difficulté à s'orienter dans l'espace, il perd ses repères quand il ne voit plus le step. | <p>L'élève présente une routine d'une minute sans honte, ni hésitation devant la classe.</p> <p>Il enchaîne des pas de base sur un tempo de 125 à 130 BPM pendant au moins 6 à 8 x 8 temps.</p> <p>Il crée, mémorise et reproduit sans erreur sa séquence de pas. (au moins 4 x 8 temps).</p> <p>Il synchronise son travail avec son partenaire, débute et achève en même temps la routine.</p> |
| 5 ^{ème} – 4 ^{ème} | <p>Lors d'un second cycle, on pourra travailler davantage sur la complexification des pas ainsi que sur la coordination bras-jambes.</p> <p>De plus, comme le souligne les compétences propres des programmes du cycle central, on insistera sur l'aspect chorégraphique de l'activité en favorisant la création chez l'élève.</p> <p>On travaillera cette fois-ci par 3, le travail sera ainsi plus riche au niveau des formations et des interactions entre les partenaires.</p> | <p>Les élèves maîtrisent l'exécution d'une routine simple, à partir de pas de base.</p> <p>Ils réalisent correctement les pas mais manquent encore d'amplitude.</p> <p>La synchronisation est recherchée, mais la musique reste un paramètre extérieur, présent pour organiser le mouvement.</p> | <p>L'élève utilise davantage la musique pour se repérer dans le temps et construire la chorégraphie.</p> <p>Les gestes sont plus amples et plus précis (les bras sont tendus par ex)</p> <p>La synchronisation temporelle est acquise, mais ils cherchent également la synchronisation corporelle.</p> <p>La séquence qu'ils créent comporte plusieurs changements d'orientations, de directions et de nombreux déplacements.</p> |
| 3 ^{ème} | <p>Selon les programmes, le cycle de 3^{ème} vise à « consolider, compléter et approfondir des compétences permettant d'asseoir l'éducation que l'élève poursuivra au lycée ».</p> <p>A ce niveau, les compétences à atteindre sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre physiquement en scène • Regarder un spectacle. <p>Les situations de travail sont analogues au niveau 2, mais les critères de composition et d'exécution seront d'un niveau plus élevé.</p> | <p>Le caractère chorégraphique et aérobique de l'activité devra apparaître dans le travail des élèves.</p> <p>Les élèves connaissent tous les types de pas et peuvent les complexifier.</p> <p>Ils utilisent des mouvements de bras complexes en asymétrie.</p> <p>La difficulté réside dans le fait de synchroniser à plusieurs (par 5) des mouvements complexes en restant en accord avec la musique.</p> | <p>Les élèves sauront prendre des décisions communes par rapport au choix des séquences (afin que tous les membres de l'équipe puissent s'exprimer) et prendre des décisions par rapport au choix du tempo pour « tenir » une séquence longue (environ 2 min 30 à 3 min).</p> |

| Compétences spécifiques 6ème | Les contenus | Repères sur l'activité de l'élève. |
|--|---|--|
| <p>Connaître et reproduire des pas simples, pour les enchaîner et les complexifier avec des actions de bras.</p> | <p><u>Connaît les différents pas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ est capable de nommer les pas, de les reproduire ➤ Place des bras tous les 2 temps en position symétrique. <p><u>Construire des repères auditifs et spatiaux pour effectuer les pas de base :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réalise le basic en 4 temps sans regarder le step. ➤ Réalise un mouvement de jambe sur chaque temps. ➤ commence à enchaîner les éléments « sans rupture » (pas de temps mort) <p><u>Associer différentes configurations entre les bras et les jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilise des configurations complémentaires en coordonnant bras et jambes (lève les bras en même temps que le genou) | <p>Il connaît les pas de base, peut les enchaîner en symétrie (à droite et à gauche) en répétant 2 fois le pas (ex : 2 basic D + 2 basic G)</p> <p>Il place des séquences de bras simples, un mouvement de bras sur 2 temps.</p> |
| <p>Utiliser la musique comme repère en percevant le tempo.</p> | <p><u>Construit des repères auditifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ repère le tempo en marchant sur le rythme ➤ identifie le début et la fin d'une phrase musicale de 8 temps. ➤ réalise des blocs (4 x 8 temps) en étant synchrone avec la musique. | <p>Il évolue facilement à 125-130 BPM. Il évolue correctement sur le tempo de la musique.</p> |
| <p>Produire des mouvements précis dans un espace scénique déterminé.</p> | <p><u>Construire des repères visuels et tactiles pour construire des trajets du corps précis dans l'espace.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réalise des pas de même amplitude à chaque mouvement. ➤ Pose le pied au centre du step et descend le pied à un endroit précis selon le pas à enchaîner. <p><u>Construit la latéralité :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ réussit le pas aussi bien à droite qu'à gauche pour pouvoir se déplacer des 2 côtés du step. ➤ Prend des repères dans l'espace (les murs, les partenaires), pour changer d'orientation ; « regarde le mur blanc pour un pas de profil ! » ➤ Organise ses déplacements pour produire des formations différentes. | <p>Réalise les pas de base sans regarder ses pieds. Il se dirige aisément en avant et latéralement. Il varie son orientation par rapport au step : de profil, de dos.</p> |
| <p>Créer un enchaînement collectif synchrone, basé sur des critères de composition simple et précis.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prend des initiatives au sein du groupe, pour organiser le travail et créer ensemble. ➤ a un projet collectif et l'adapte aux possibilités de chacun. | <p>Il accepte de présenter son travail devant le public classe.</p> |

| Compétences spécifiques 5 ^{ème} - 4 ^{ème} | Les contenus | Repères sur l'activité de l'élève. |
|---|---|---|
| Etre capable de complexifier les pas de base avec des actions de bras. | <p><u>Connaît les pas intermédiaires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ est capable de nommer les pas, de les reproduire en combinant des actions de bras. ➤ « Automatise » les jambes pour se concentrer sur les mouvements de bras. <p><u>Associer différentes configurations entre les bras et les jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Place des bras tous les temps en position symétrique. ➤ Travaille avec des bras en simultané ou en alterné. ➤ Utilise le plan frontal et sagittal pour les mouvements de bras. | <p>Il enchaîne tous les pas de base sans répétitions successives.</p> <p>Réalise ses mouvements sans « réfléchir » automatiquement, peut parler en même temps.</p> <p>L'élève place des mouvements de bras plus nombreux, plus amples.</p> |
| Identifier la source musicale (son style) et personnaliser sa prestation. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ « intériorise » ses propres mouvements pour être synchrone : prends des repères sur la musique et non pas sur les partenaires (sinon décalage) ➤ réalise plusieurs blocs (4 x 8 temps) en étant synchrone avec la musique. ➤ varie les vitesses d'exécution sans altérer le mouvement. ➤ exprime corporellement la spécificité du thème musical ➤ développe un thème en se basant sur une musique et une gestuelle représentative du thème choisi. | <p>Est capable d'adapter ses mouvements sur une musique dont le tempo varie.</p> <p>« Suit » le tempo d'une musique à une autre.</p> <p>Il commence à trouver seul le début d'une phrase musical.</p> <p>Il peut donner « le commandement » au groupe pour débiter la séquence. (5, 6, 7, 8)</p> |
| Utiliser tout l'espace scénique en passant par différentes formations. | <p><u>Construire des repères visuels et tactiles pour construire des trajets du corps précis dans l'espace.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ construit des formes précises à plusieurs ➤ se déplace dans plusieurs directions ➤ varie les orientations en synchronisant les mouvements. ➤ s'organise à plusieurs dans l'espace en se départageant des espaces d'évolution | <p>On peut compter au moins 4 changements d'orientations par rapport au step (de profil, de dos, sur le côté, tourne autour du step...)</p> <p>Il se repère dans l'espace par rapport aux autres.</p> |
| Créer un enchaînement collectif en utilisant différents procédés de composition et en intégrant des éléments de difficulté. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prend des initiatives au sein du groupe ➤ identifie les ressources de chacun et « construit pour un groupe » ➤ connaît les exigences de composition ➤ est capable d'évoluer en canon. | <p>Commencent une chorégraphie ensemble et la terminent ensemble sur le même temps.</p> <p>Il recherche la continuité du mouvement.</p> |

| Compétences spécifiques 3 ^{ème} | Les contenus | Repères sur l'activité de l'élève. |
|---|---|---|
| Créer et reproduire des séquences basée sur une motricité step. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ est capable « d'inventer des pas » ➤ utilise des pas avancés, combine les pas entre-eux (ex : intercale un basic entre 2 genoux alternés) ➤ change régulièrement d'orientation dans la réalisation des pas. <p><u>Associer différentes configurations entre les bras et les jambes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ enchaîne des positions de bras complexe en asymétrie. ➤ utilise différents plans pour placer les bras et les enchaîne. | <p>Il peut évoluer sur un tempo à 135-140 BPM.</p> <p>Il utilise des positions de bras majoritairement asymétrique et précise.</p> <p>Il change le plan des bras au moins 1 fois tous les 8 temps.</p> |
| Exprimer un thème à travers la composition gestuelle. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ traduit son thème grâce à la position des bras. ➤ connaît parfaitement son tempo, peut dédoubler les temps. | <p>Il cherche des mouvements précis qui « colle » à la musique.</p> <p>Il peut insérer un contre-temps sur 1 séquence de 16 temps.</p> |
| Utiliser tout l'espace scénique en passant par différentes formations et interactions entre partenaires. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ « mesure » les espaces pour créer des interactions précises (ex : pas chassés et tape dans les mains). ➤ recherche la synchronisation et l'harmonisation du groupe. ➤ recherche le mouvement continu, des déplacements ininterrompus. | <p>Il travaille sur des détails précis : le sens d'une rotation par ex, pour être parfaitement ensemble.</p> |
| Créer un enchaînement collectif en utilisant différents procédés de composition et en intégrant des éléments de difficulté. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ évolue en décalage, en miroir. ➤ utilise les contre-temps. ➤ utilise des positions de bras différentes selon les membres du groupe pour créer des effets. | <p>La synchronisation et la mémorisation sont maîtrisés, il cherche « l'esthétique » du geste.</p> |
| Juger la prestation d'un autre groupe | <ul style="list-style-type: none"> ➤ connaît les critères de composition et d'exécution par l'emploi de grilles illustrées. ➤ relève des indices pertinents, notamment la synchronisation entre partenaire, le respect du tempo, le respect des « blocs » (ex : 64 temps). | <p>Identifie différentes formations dans l'espace (colonne, triangle, carré...)</p> <p>Repère des interactions entre les élèves.</p> <p>Repère l'utilisation de plusieurs parties du corps sur le step.</p> |

L'EVALUATION :

20 points sur les conduites motrices :

La performance sur 8 points.

→ *Les pas utilisés*

Valeur des différents « mouvements » choisis selon une grille pré-établie

→ *Le respect des différentes exigences*

Interaction entre partenaire, surface de contact avec le step...

→ *La chorégraphie*

Mémorisation – Originalité.

La maîtrise d'exécution sur 12 points

→ *Maîtrise des différentes actions*

Toutes les actions sont réalisées sans erreur

Mouvements coordonnés et dissociés.

→ *Relation entre partenaires*

Synchronisation

→ *Relation / Espace*

Utilisation de l'espace variée

Formations différentes

Prise en compte du spectateur

→ *Relation / Temps*

En accord avec le tempo durant tout l'enchaînement

Durée précise de l'enchaînement

MAITRISE D'EXECUTION / 13.5 pts (>> recalculée sur 12)

| | | 0.5 pt | 1 pt | 1.5 pt |
|----------------------------------|---|--|--|--|
| Les pas, les mouvements | Type de pas utilisés | Base | Intermédiaires | Avancés |
| | Type de coordination utilisée | Bras coordonnés aux jambes | bras symétrique | position asymétrique |
| | Rapidité d'exécution des coordinations | | mouvements de bras tous les 2 temps | tous les temps |
| Les relations partenaires | synchronisation | Plusieurs décalages (+ de 3) | Quelques décalages (- de 3) | Parfaite synchro |
| | Interaction entre partenaire | Avec la main | Autre partie du corps | Création d'effet, originalité |
| Le temps | Choix du tempo | 120 bpm | 125 bpm | 135 bpm |
| | Utilisation de procédés variés | Evolue en alternance | Evolue en canon, en décalage | Evolue à contre-temps |
| L'espace | Les orientations | Reste de face | De profil, de dos | Tourne, utilise toutes les orientations |
| | Eloignement / step | Reste proche, déplacement sur 4 temps | S'éloigne sur 8 temps | Quitte le step pendant 16 temps. |

LA PERFORMANCE / 6 points (>>recalculée sur 8 points)

| | 1 pt | 1.5 pt | 2 pts |
|---|--|--------------------------------------|---|
| Adéquation entre prestation et prévision | Plusieurs erreurs | Quelques erreurs | Parfaite adéquation |
| Respect des exigences | + de 2 exigences manquants | - de 2 exigences | Respect total |
| Chorégraphie | De base, mais peu d'originalité | Effort, quelques pas inventés | Création d'effet, véritable recherche. |

DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT :

| Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 | Séance 5 | Séance 6 | Séance 7 | Séance 8 | Séance 9 | Séance 10 |
|---|--|---|---|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| Entrée dans l'activité | Résolution de problèmes par rapport à différents thèmes. | | | | | Composition - Entraînement | | | Evaluation terminale |
| Apprentissage des pas de base (basic et genoux) Compter une phrase de 8 temps. Reproduire une séquence simple de 2 x 32 temps sans se tromper | <p>Situation ouverte : inventer une séquence, au choix, de 4 x 8 temps</p> <p>situation de recherche : <i>L'ESPACE</i> transformer des pas pour être une fois de profil, une fois dos au step, réaliser un pas en sautant....</p> <p><i>LA COORDINATION</i> Trouver des mouvements de bras simples à coordonner avec les jambes.</p> | <p>situation de recherche : <i>L'ESPACE</i> transformer des pas pour s'éloigner du step et revenir en 16 temps par exemple.</p> <p><i>LA COORDINATION</i> Trouver des mouvements de bras simples à coordonner avec les jambes.</p> | <p>situation de recherche : <i>LA SYNCHRONISATION</i> Travail sur différents principes du temps : Synchrone En canon A contre-temps Décalé</p> <p><i>LA COORDINATION</i> Trouver des mouvements de bras différents sur chaque temps (en 8 temps par ex).</p> | <p>situation de recherche : <i>LES RELATIONS</i> Trouver une interaction entre 2 ou 3 partenaires Trouver une séquence de 16 temps pour échanger les steps.</p> | <p>Situation de guidage : <i>LES RELATIONS CORPS-STEP</i> Chercher une « séquence » où une autre partie du corps que les pieds touche le step.</p> | Travail par rapport aux différents critères de composition à respecter, créer et présenter une chorégraphie, cibler les problèmes par groupe | Travail sur les formations, créer et présenter une chorégraphie organisée précisément dans l'espace. | Travail et choix d'un style et d'un tempo pour présenter une chorégraphie originale | Mise au point, évaluation et bilan. |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE N° 1 – 4 ème débutants. | | |
|--|---|--|--|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant.</p> <p>Utiliser la musique comme repère auditif principal.</p> <p>Associer mouvements de bras et pas de base sur le step.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Utiliser le tempo en réalisant 1 mouvement sur 1 temps ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 ◆ Poser le pied entier sur le step (pas seulement la pointe) ◆ Poser le pied au milieu du step ◆ Poser le pied derrière le step à environ 1.5 pied ◆ connaît le vocabulaire (nomme les différents pas) <ul style="list-style-type: none"> ◆ associer le compte des temps avec le mouvement des pieds. ◆ Réalise un mouvement de bras sur 2 temps musicaux | <p>ECHAUFFEMENT :</p> <p><u>Dispositif</u> : 1 step par élève Apprentissage d'une séquence par imitation, composée uniquement de basic, genoux alternés et 3 répétitions genoux</p> <p><u>Consignes</u> : 4 x 8 temps en commençant par pied droit + 4 x 8 temps en commençant par pied gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Répéter 5 fois la séquence entière ➤ prendre le pouls ➤ s'étirer <p><u>Variables :</u> Ajouter des mouvements de bras simples à la séquence de 2 x 32 temps.</p> <p>TACHE :</p> <p><u>Dispositif</u> : par 2 ou 3</p> <p><u>Consignes</u> : reproduire la séquence apprise en même temps et transformer les basic. Transformer les mouvements de bras</p> | <p>Les 3 élèves débutent et achèvent le bloc en même temps Elles réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.</p> |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE N° 3 – 4 ème débutants. | | |
|---|---|---|--|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant.</p> <p>Utiliser la musique comme repère auditif principal.</p> <p>Connaître et reproduire des pas simples pour les enchaîner et les complexifier avec des actions de bras.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Utiliser le tempo en réalisant 1 mouvement sur 1 temps ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 ◆ Poser le pied entier sur le step (pas seulement la pointe) ◆ organise son déplacement en comptant exactement le nombre de pas. ◆ débutent le déplacement ensemble (sur le même temps) ◆ reprennent la séquence, après déplacement, sur le même temps. ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. | <p>ECHAUFFEMENT :</p> <p><u>Dispositif</u> : 1 step par élève, groupe de travail habituel.</p> <p><u>Consignes</u> : se remémorer la séquence apprise la semaine précédente (5 min de recherche) puis la répéter tous ensemble 5 fois.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ idem sur un tempo plus rapide. ➤ prendre le pouls ➤ s'étirer <p>TACHE :</p> <p><u>Dispositif</u> : par 3</p> <p><u>Consignes</u> : sur 8 temps, trouver un déplacement pour changer de step (échanger les steps entre partenaires)</p> | <p>Les 3 élèves débutent et achèvent le bloc en même temps</p> <p>Elles réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.</p> <p>Compte les 8 temps</p> <p>Le déplacement est propre, organisé sur 8 temps.</p> |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE N° 4 – 4 ème débutants. | | |
|---|--|--|---|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant.</p> <p>Utiliser la musique comme repère auditif principal.</p> <p>Connaître et reproduire des pas simples pour les enchaîner et les complexifier avec des actions de bras.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ apprendre de nouveaux pas et les mémoriser. ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 ◆ connaît la différence entre un pas de transition (permet de changer le pied « d'attaque ») et un pas « neutre » (n'entraîne pas de changement de pied). ◆ réalise 1 mouvement de bras sur 1 temps ◆ réalise 1 mouvement de bras sur 2 temps ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. ◆ est capable de faire un choix par rapport à son niveau. | <p>ECHAUFFEMENT :</p> <p><u>Dispositif</u> : 1 step par élève, placés en quinconce, face au professeur.</p> <p>Apprentissage d'une séquence par imitation, qui sert de base pour la situation de recherche.</p> <p><u>Consignes</u> : 4 x 8 temps, composé de : → 2 lift côté alternés.</p> <p>→ basic à cheval</p> <p>→ 1 Vstep + 1 rivers.</p> <p>→ 2 genoux alternés</p> <p>➤ répéter la séquence 8 fois.</p> <p>➤ idem sur un tempo plus rapide.</p> <p>➤ prendre le pouls</p> <p>➤ s'étirer</p> <p>TACHE :</p> <p><u>Dispositif</u> : par 3, 1 step chacune</p> <p><u>Consignes</u> : transformer les 2 genoux alternés de la séquence précédente de façon à pouvoir recommencer cette séquence pied gauche</p> <p><u>Solutions possibles</u> : 3 genoux répétitions – tap up – 3 talons répétitions.</p> <p><u>Variables</u> : ajouter des coordinations de bras :</p> <p>➤ 1 ère phrase musicale : 1 mouvement sur chaque temps.</p> <p>➤ 3ème phrase musicale : 1 mouvement tous les 2 temps.</p> <p>Variables : choisir un tempo qui correspond au groupe parmi ceux proposés (120 – 125 et 130 BPM)</p> | <p>Les élèves débutent et achèvent le bloc en même temps.</p> <p>Elles réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.</p> <p>A la fin du 8ème temps de la 4ème phrase musicale, l'élève pose le pied DROIT, et non plus le gauche.</p> |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE N° 5 – 4 ème débutants. | | |
|---|---|---|---|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant.</p> <p>Utiliser la musique comme repère auditif principal.</p> <p>Produire des mouvements précis dans un espace et un temps déterminé.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 ◆ utiliser des repères musicaux et non plus visuels ◆ se concentrer sur sa propre séquence ◆ connaît les différents procédés de composition : en canon (chacun débute à une phrase musicale différente), en décalé : chacun débute ensemble mais à des moments différents de la séquence, à contre-temps : certains débutent avec 1 temps de différence par rapport aux autres. ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. ◆ est capable de faire un choix par rapport à son niveau. | <p>ECHAUFFEMENT :</p> <p><u>Dispositif</u> : 1 step par élève, groupe de travail habituel</p> <p><u>Consignes</u> : se remémorer la séquence apprise la semaine précédente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ la répéter 8 fois ➤ prendre le pouls ➤ s'étirer <p>TACHE sur la synchronisation:</p> <p>Utilisation de différents principes liés au temps :</p> <p><u>Dispositif</u> : par 3, 1 step chacune</p> <p><u>Consignes</u> : à partir de la fiche donnée par le professeur, choisir un principe de composition lié au temps et le « mettre en œuvre » dans la séquence. (en canon, en décalé, a contre –temps)</p> <p><u>Règles</u> : chaque élève doit réalisée la séquence en entier.</p> <p>Variables : choisir un tempo qui correspond au groupe parmi ceux proposés (120 – 125 et 130 BPM)</p> | <p>Les élèves débutent et achèvent le bloc en même temps.</p> <p>Elles réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.</p> <p>On distingue nettement le procédé utilisé.</p> |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE N° 6 – 4 ème débutants. | | |
|--|---|---|--|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre à l'aide de l'enseignant.</p> <p>Connaître et reproduire des pas simples, pour les enchaîner et les complexifier.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ pour le « chef », accepte de « s'affirmer » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 | <p><u>ECHAUFFEMENT :</u></p> <p><i>Dispositif :</i> 1 step par élève, groupe habituel. <i>Consignes :</i> Apprentissage d'une séquence, c'est l'élève qui a reçu la « feuille » qui se charge de l'apprendre aux autres.. <i>Consignes :</i> 4 x 8 temps, composé de : → 1 Vstep + 1 rivers → 2 genoux alternés. → traverse pied droit → 3 genoux répétitions.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ répéter la séquence 8 fois. ➤ idem sur un tempo plus rapide. ➤ prendre le pouls ➤ s'étirer | <p>Les élèves débutent et achèvent le bloc en même temps.</p> <p>Elles réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.</p> |
| <p>Créer un enchaînement collectif synchrone</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ prend des initiatives au sein du groupe pour organiser le travail ◆ prends des repères dans l'espace et par rapport à ses partenaires. ◆ compte ses pas pour être ensemble et au bon endroit au moment de l'interaction. ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. ◆ est capable de faire un choix par rapport à son niveau. | <p><u>TACHE sur les relations:</u></p> <p><i>Dispositif :</i> par 3, 1 step chacune</p> <p><i>Consignes :</i> trouver une interaction entre les 3 partenaires sur 8 ou 16 temps. Trouver un échange des steps sur 8 temps.</p> <p><i>Règles :</i> la séquence doit durer 4 x 8 temps. chaque élève doit réalisée la séquence en entier.</p> <p><i>Variables :</i> choisir un tempo qui correspond au groupe parmi ceux proposés (120 – 125 et 130 BPM)</p> | <p>L'élève se dirige aisément dans différentes directions.</p> <p>Il accepte de présenter son travail devant le public classe.</p> |

SEQUENCE A APPRENDRE AUX AUTRES ELEVES !

Aujourd'hui, ton rôle est d'être professeur.... Lis cette séquence composée de 4 x 8 temps à droite et 4 x 8 temps à gauche. Une fois que tu l'as bien comprise, apprends là à tes camarades.

BONNE CHANCE !

| | Temps | Description des pas |
|-------------------|---------|----------------------|
| 32 temps à droite | 8 temps | 1 V step + 1 rivers |
| | 8 temps | 2 genoux alternés |
| | 8 temps | A cheval |
| | 8 temps | 3 genoux répétitions |
| 32 temps à gauche | 8 temps | 1 V step + 1 rivers |
| | 8 temps | 2 genoux alternés |
| | 8 temps | A cheval |
| | 8 temps | 3 genoux répétitions |

| ACTIVITE : STEP | SEANCE N° 7 – 4 ème débutants. | | |
|---|--|---|---|
| COMPETENCES VISEES | CONTENUS | SITUATION | TRANSFO ATTENDUES |
| <p>Connaître et reproduire des pas simples, pour les enchaîner et les complexifier.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Adopter un rythme respiratoire régulier (souffler et inspirer sans bloquer la respiration) ◆ Débuter la séquence par le pied droit (règle définie ensemble) ◆ Compter une phrase musicale de 8 temps « tout haut » ◆ pour le « chef », accepte de « s'affirmer » ◆ Donner un départ au groupe : 5, 6, 7, 8 | <p><u>ECHAUFFEMENT :</u></p> <p><i>Dispositif :</i> 1 step par élève, groupe habituel. <i>Consignes :</i> répéter la séquence de la semaine dernière</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ répéter la séquence 8 fois. ➤ idem sur un tempo plus rapide. ➤ prendre le pouls ➤ s'étirer | <p>Les élèves débutent et achèvent le bloc en même temps. Elles réussissent à compter les temps, et à associer 1 mouvement pour un temps.</p> |
| <p>Créer un enchaînement collectif synchrone</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ prend des initiatives au sein du groupe pour organiser le travail ◆ prends des repères dans l'espace et par rapport à ses partenaires. ◆ compte ses pas pour être ensemble et au bon endroit. ◆ associe mouvements de bras et actions des jambes : les 2 bras en même temps, les 2 bras alternatifs. ◆ est capable de faire un choix par rapport à son niveau. | <p><u>COMPOSITION DE LA CHOREGRAPHIE FINALE.</u></p> <p><i>Dispositif :</i> par 3 ou 4, 1 step chacune</p> <p><i>Consignes :</i> construire une chorégraphie de 4 x 32 temps, en respectant les exigences de composition décrites sur la feuille annexe.</p> <p><i>Règles :</i> la chorégraphie doit être entièrement écrite sur les feuilles distribuées par le professeur.</p> | <p>Les élèves travaillent en autonomie ; L'élève se dirige aisément dans différentes directions. Il accepte de présenter son travail devant le public classe.</p> |

EVALUATION EN STEP

Les exigences :

Construire une chorégraphie en step :

- Durant **4 BLOCS** de 32 temps
- Comportant des **COORDINATIONS BRAS**
- Comportant des **CHANGEMENTS D'ORIENTATIONS**
- Comportant un **DEPLACEMENT**
- Comportant 1 **ECHANGE** des steps
- Comportant 1 **INTERACTION** entre partenaires
- Comportant 1 **CONTACT AVEC LE STEP**, autre que le pied

BONUS : En utilisant ou non, un procédé de composition lié au temps (en canon, en alternance, en décalage...) sur un bloc de 32 temps.

- En **CHOISSANT VOTRE TEMPO** parmi ceux proposés

FICHE DE STEP

MEMBRES DU GROUPE :

- -
- -

| BLOC N ° (4 x 8 temps) | | | | |
|------------------------|---------------------|-------|-------------|---|
| | Description des pas | temps | orientation | Description de la coordination des bras |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |