**ATELIER « SYNCHRONISATION MOTRICITE/BPM »**

Un élève change le BPM (métronome ou musique), toutes les 15-20 secondes. Le groupe réalise la chorégraphie-support sans s’arrêter en étant toujours en parfaite synchronisation avec chaque type de BPM.

🛆*Le BPM varie entre 125 et 145.*

ATELIER « REPERER LES VARIATIONS DE FC SELON LES PARAMETRES MANIPULES »

Réalisation du bloc-support avec différentes contraintes :

1) Bras sur un maximum de pas

2) Impulsions sur un maximum de pas

3) Impulsions + Bras

4) Amplitude maximale des postures

ATELIER MEMORISATION

***Votre bloc-support*** : Jazz square-Reverse-L step- Mambo-Mambo-Kick-Kick.

*Situation 1 : Le bloc à trous* : 1 leader devant ; tout le groupe réalise la chorégraphie ; le leader s’arrête sur certaines phrases du bloc (arrêt complet au sol, ou Step Touch au sol), ex : arrêt à la fin de phrase 1, reprend à phrase 3 ; arrêt sur le « 4 » de phrase 2, reprend à « 5 » de phrase 4…

Situation 2 : « 1 pas + 1 pas »

Elève n°1 commence par réaliser un pas ; puis Elève n°2 réalise le pas de n°1 puis le sien. N°3 réalise le pas de n°1, puis celui de n°2 puis le sien etc

ATELIER COMPLEXIFICATION D UN BLOC

Bloc-support : Basic-Basic- 3 genoux- Cheval – Tap up- Tap Up

Situation : Complexifier le bloc au maximum (« valeur coordination ») en conservant la structure initiale (ex : un pas en 4 temps alterné remplacé par un autre pas en 4 temps alterné). Paramètres de complexification : changements d’orientation, exploration des différentes faces du step, bras (rechercher la dissymétrie), valeur du pas…