

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...