

**SÉQUENCE N° 2**

Intentions éducatives	Descriptif pédagogique	Phrases musicales	Consignes de sécurité	Options
<b>CARDIO-RESPIRATOIRE</b> - Musique : CUMBIA - Titre : Fuego  (25 minutes)	Travailler sur le rythme de la musique, c'est-à-dire, un pas pour les couplets, un pas pour les refrains et un pas pour les passages musicaux.  Les adhérents sont accueillis avec la musique « Fuego » pour se familiariser avec le rythme, le tempo et la mélodie	<b>Construction de la musique :</b> - Refrain  - Couplet  - Passages instrumentaux	Si la fréquence cardiaque est trop importante ne pas s'arrêter ni s'asseoir mais marcher sur place  Doser son effort, réguler l'intensité	Travailler sur la technique du geste de la Cumbia, geste plus grand, déhanché plus important,.....
<b>HABILETÉ MOTRICE</b>	<b>Apprentissage des pas</b>			
<b>1 x D, 1 x G</b>  <b>D</b>  <b>DGDG</b>	<b>REFRAIN :</b> - Mambo + bras X 2 (8 tps) - Tourne sur soi-même (8 tps)  <b>COUplet :</b> - Basic CUMBIA* (j'y vais j'y vais pas style mambo)  <b>PASSAGE MUSICAL :</b> <b>SLEEPY LEG**</b> (jambe endormie sur le côté - donner des coups de hanche)	4x8 2x8 (normal) 2x8 (double tempo)  2x8 (normal) 2x8 (double tempo)	 <b>* CUMBIA ** SLEEPY LEG</b>	Faire 2 groupes mettre face à face et faire un battle  OU  Travailler sur les 4 murs
<b>HABILETÉ MOTRICE</b>	<b>Chorégraphie sur la musique</b>	Voir la vidéo du flashmob d'ARRAS		
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>				
<b>Musique :</b> - Ricky MARTIN, La copa de la vida - Gloria Estefan, Salsa caliente  (10 minutes)	<b>Membres inférieurs :</b> - Mambo devant droit + gauche et fente avant et ainsi de suite la fente change à chaque fois de côté  - 1/2 mambo sur le côté droit + gauche et squat et ainsi de suite...	Travail sur les phases musicales	<b>Apprentissage des pas :</b> Attention aux positions notamment dans les fentes (alignement de la cheville et du genou)  <b>Squat :</b> Ouverture des pointes de pied sur l'extérieur (attention aux genoux valgum)	
(15 minutes)	<b>Membres supérieurs :</b> - Avec lestes ou haltères, travail des deltoïdes avec au choix pour l'adhérent, travail cardio en step touch ou rester genoux fléchis - Elévation côté (4 x 8) - Elévation devant (4 x 8) - Biceps...		Alignement poignets/coudes/épaules  Garder les épaules basses	Les mouvements peuvent être alternés
<b>STRETCHING</b> <b>Musique :</b> - Yuri Buenaventura - Ricky Martin - 123  (10 minutes)	Etirer l'ensemble des muscles sollicités  Finir par quelques minutes de relaxation		Veiller au bon placement	



# Activité aéro latino

L'activité aéro latino s'appuie sur les techniques de fitness et particulièrement sur le LIA. Des spécificités liées à la culture latine dont les chorégraphies empruntent les pas de salsa, samba, merengue, mambo, bachata, cumbia, reggaeton. L'activité met l'accent sur la forme cardio vasculaire, elle privilégie l'équilibre et la motricité, la résistance et la tonicité des muscles.



## ▶ QUELS SONT LES BÉNÉFICES ?

- ▶ **Développer son sens du rythme** grâce à des musiques ensoleillées, qui nous donnent inévitablement l'envie de bouger !
- ▶ **Développer l'efficacité des systèmes cardio vasculaire et respiratoire**, par la diversité des rythmes proposés par les chorégraphies.
- ▶ **Tonifier le corps** dans son ensemble, par la sollicitation des muscles à tous niveaux : bras, taille, hanches, dos, jambes...
- ▶ **Développer son endurance.**
- ▶ **Favoriser la coordination**, la mémorisation et la concentration.
- ▶ **Développer l'acceptation de son corps**, les danses latines étant assez sensuelles, il faut alors oser bouger, oser jouer... seul, en duo ou en groupe mais tout cela vient au fil des séances.

**GÉVÉDIT**  
Retrouvez toute la sélection CD audio et DVD **AÉRO-LATINO** dans les pages médiathèque du nouveau catalogue 2011/2012 ou sur [www.gevedit.fr](http://www.gevedit.fr) !

**GÉVÉDIT** Fédération Française sur service plus **EPGV**  
Centre de l'achat de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Tél. 02 41 44 19 76 - [www.gevedit.fr](http://www.gevedit.fr) - [contact@gevedit.fr](mailto:contact@gevedit.fr)

**Le flash mob EPGV D'ARRAS**

Retrouvez la chorégraphie de la séquence aéro latino n°2, en vidéo sur youtube.

<http://www.youtube.com/watch?v=jlh4ql0spBc>

La chorégraphie vous est proposée par : Doriane, zumba instructor, lors des rencontres inter-régionales d'Arras.

## LE CYCLE AÉRO LATINO

Cette séance d'aéro latino d'une durée de 60 minutes s'intègre dans un cycle de (x) semaines. L'intention est de proposer aux pratiquants une activité sur une période déterminée dans le planning GV de l'année.

Chaque bloc proposé sera construit sur 4 phrases de 8 temps.

Descriptif chorégraphique	Phrases musicales	Consignes de sécurité	Postures
<b>ECHAUFFEMENT SUR PAS SIMPLES</b> Travailler le marché latino + révision des pas : mambo, grapevine, shakira boumboum, twist... Enseigner selon la méthode additionnelle	Reggaeton (90 bpm) Variétés Latines (135 bpm)	Ventre gainé - genoux flex sur les pivots	
<b>CHORÉGRAPHIE FINALE</b>			
- Marcher D - G - V bloqué / <b>SHAKIRA BOUM BOUM*</b> - Pas chassé arrière D+G	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Regarder devant soi	<b>* SHAKIRA BOUM BOUM</b>
- Mambo arrière / mambo devant D - Baby mambo D / tourner vers arrière	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Poser le talon au sol	
- Grapevine contre temps G - Mambo D / pivot side	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Attention aux impacts (ne pas regarder le sol)	
- <b>MAMBO** D</b> - Mambo G contretemps - Tourner vers arrière G	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.		
- <b>GDG GDG BLOQUER***</b> - GDG DGD bloquer (bras bas et haut)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Solliciter tous les muscles de la ceinture scapulaire, travail en synergie.	<b>** MAMBO</b>
- kick ball change G / mambo devant - Pointé derrière / twist + 1/2 tour - Mambo devant G / pivot	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Attention à ne pas verrouiller les articulations	
- Double pas de bourrée D - Fente D demi-tour et fente G	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Fente : le genou ne dépasse pas la cheville	
- Remonter épaules DGDG - Freestyle 4 temps	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Gainage abdominal	
<b>FINALE - RETOUR AU CALME</b> Jouer la chorégraphie en face à face. Un groupe à gauche, l'autre à droite. Reprendre chaque pas sur une musique plus lente en chorégraphie linéaire simple.			<b>*** GDG GDG BLOQUER</b>
<b>ÉTIREMENTS</b> des muscles sollicités, mollets...			

### LEXIQUE

- D** : droit - **G** : gauche
- Pivot side** : pivot sur le côté
- Kick ball change G** : kick suivi d'1 contre-temps
- Double pas de bourrée** : double pas croisé sur l'avant

- Stump** : saut pieds joints
- jazz square** : Croiser le pied D devant le pied G, faire un pas derrière avec le pied G, un pas (pied D) à droite, un pas pied G devant.

## SÉQUENCES AÉRO LATINO

Les deux fiches suivantes proposent deux séquences de 15-20 minutes d'aéro latino.

Ces deux chorégraphies vous permettront d'apporter de la nouveauté à vos séances GV tout en gardant l'esprit de la séance multi-activités.

### SÉQUENCE N° 1

Descriptif chorégraphique	Phrases musicales	Consignes de sécurité	Options	Postures
<b>CHORÉGRAPHIE FINALE</b>	Musique latino 132/138 bpm			
- Baby <b>MAMBO*</b> coté D - G - Baby mambo arrière D - G	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Garder le genou dans l'axe du pied		<b>* MAMBO</b>
- Stump D (arrêt sur 2 temps) - Cha cha cha (D derrière - D devant) - Stump G - Cha cha cha (G derrière - G devant)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.		Sur le stump mouvements des bras de haut vers le bas : passer un bras derrière la tête et l'autre devant la poitrine avec ondulation du bassin.	
- <b>JEU DE FESSES** D</b> (c'est le chassé en LIA) - Jeu de fesses G (c'est le chassé en LIA) - Salsa (1/2 mambo D devant, 1/2 mambo G derrière) + cha cha	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Garder un centre fort avec le contrôle des abdominaux profonds	Mettre du style sur les déhanchés	
- Jeu de fesses G - Jeu de fesses D - Salsa (1/2 mambo G devant, 1/2 mambo G derrière) + cha cha	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Pas d'impact pour ceux qui ont des problèmes aux genoux		<b>** JEU DE FESSES</b>
- Déplacements sur le côté D (step touch vers la droite) - <b>SALSA*** G</b> (pas de bourrée) - 2 Salsa de suite (G et D)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.			
- Jazz square G (ou boxe step) - Marche pied G Bras D en haut - Marche pied D Bras G en haut - Marche pied G Bras D latéral - Marche pied D Bras G latéral	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.		Marche sur place en se déhanchant	
- Idem sur la gauche (Reprendre les deux dernières phrases)	2*8		Proposer de faire la chorégraphie de dos, ou faire 2 groupes et chacun son tour	<b>*** SALSA</b>