

▶ DÉMARCHES PÉDAGOGIQUES

- Être sur l'auditif et le visuel, sans être modèle tout le temps
- Débuter par une mise en condition comprenant un rappel des pas simples
- Utiliser la complexification des pas pour favoriser la pédagogie différenciée
- La créativité pour une diversité maximale et un épanouissement de l'animateur associé à celui des pratiquants
- Diversifier au maximum les placements et déplacements
- Jouer sur l'interactivité
- Optimiser le « lâcher prise »

▶ MATÉRIEL

- Musiques sur des BPM autour de 135

▶ SÉCURITÉ

- Veiller à ce que les pratiquants portent des baskets adaptées.
- Respecter les transferts du poids du corps, garder les genoux souples.
- S'hydrater régulièrement.
- Contracter le périnée et les abdos

▶ CONTRE-INDICATIONS

- Obésité morbide

▶ INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

▶ SPORT SANTÉ

Les bienfaits de l'Aéro Move sont multiples. Sa pratique vise à améliorer la coordination du pratiquant, son rapport à l'espace, au corps et à la musique, tout en développant le « lâcher prise » pour amener une sensation de bien-être.

La mémorisation est travaillée en continu tout au long de la séance, le but étant l'autonomie du pratiquant.

La capacité cardio-respiratoire s'améliore par la pratique de l'activité sur une intensité plus ou moins soutenue et les impacts légers permettent de lutter contre l'ostéoporose.

▶ VIE QUOTIDIENNE

L'interaction, qui peut être mise en jeu pendant les séances d'Aéro Move, permet au pratiquant de renforcer le lien social.

Les critères donnés par l'animateur sur le « lâcher prise » permettent au quotidien, de développer une plus grande confiance en soi et d'accepter son corps.

▶ BIBLIOGRAPHIE



▶ **Chorégraphies Fitness**
LIA, HI-LOW, Step
Olivier STOFFER
Editions Amphora



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :



Activité Aéro Move



L'Aéro Move est une activité physique chorégraphiée issue du domaine « Tendance Move ». C'est une combinaison de danse et d'aérobic qui se pratique sans matériel et en musique sur des battements par minute (BPM) à 135.

Grâce à la diversité des pas et des combinaisons possibles bras/jambes, aux musiques très variées (rétro ou actuelles) et à l'interaction du collectif, l'Aéro Move surprend le pratiquant, lui évitant de « tomber » dans des automatismes d'apprentissage. Les différentes méthodes d'enseignement proposées lui donnent envie de revenir aux cours suivants pour découvrir ce que lui réserve son animateur.

Chez l'animateur, enseigner cette activité physique permet de développer au maximum sa créativité, de diversifier ses cours et de surprendre son public de façon à le fidéliser.

▶ CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

▶ LA CONDITION PHYSIQUE

- Renforcement musculaire
- Amélioration de la capacité cardio-respiratoire

▶ L'HABILITÉ MOTRICE

- Amélioration de la coordination
- Amélioration du rapport au corps
- Orientation et gestion de l'équilibre

▶ LA COMMUNICATION

- Travail par 2, 4, en cercles, en carrés, etc.
- Interactivité par les mouvements nécessitant d'être à 2 ou en groupe

▶ 3 GRANDES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT

- **L'addition** consiste à apprendre les 2 mouvements séparément puis à les additionner (recommandée pour un public débutant)
- **L'étape par étape** consiste à mettre en place la base de la combinaison et à la modifier étape par étape (recommandée pour un public confirmé)
- **L'insertion** consiste à mettre en place un des mouvements de la combinaison, puis à insérer progressivement les autres mouvements de la combinaison (recommandée pour un public confirmé)

DVD

NOUVEAUTÉ

14,95€

Durée : 51 min.
Réf. 220242

14,90€

Durée : 90 min.
Réf. 220212

Durée : 85 min.
Réf. 220186

Durée : 90 min.
Réf. 220187

GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus **EPGV**

Centrale d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

FICHE SÉANCE ACTIVITÉ AÉRO MOVE

L'animateur peut choisir des combinaisons alternées ou asymétriques. Une chorégraphie d'Aéro Move se composera de combinaisons en 16 temps alternés ou 32 temps asymétriques.

LEXIQUE

• tps : temps

• **Vstep** : avancer le pied droit en ouverture avant droite, avancer le pied gauche en ouverture avant gauche, ramener le pied droit en arrière au centre puis le pied gauche en arrière au centre (on termine pieds joints serrés).

• **Step touch** : un pas avec le pied droit vers la droite, un tap avec le pied gauche, pieds joints, un pas avec le pied gauche vers la gauche, un tap avec le pied droit, pieds joints.

• **Double step touch** : un pas avec le pied droit vers la droite, un pas avec le pied gauche, pieds joints, un pas avec le pied droit vers la droite, un tap avec le pied gauche, pieds joints (p 35 du manuel).

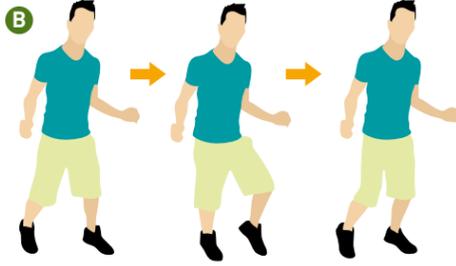
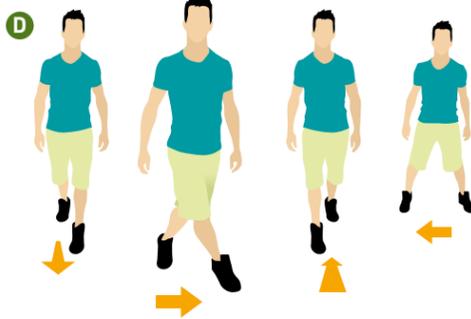
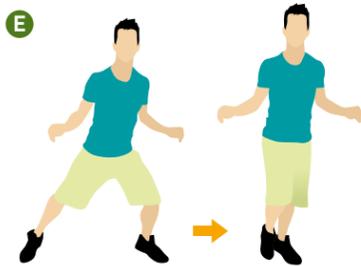
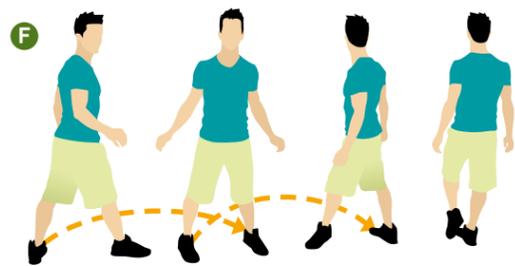
• **Pony** : un saut avec le pied droit vers la droite, et un pas avec le pied gauche, pieds joints; un pas avec le pied droit, pieds joints, un saut avec le pied gauche vers la gauche et un pas avec le pied droit, pieds joints, un pas avec le pied gauche, pieds joints.

• **Jumping Jack** : un saut pieds joints écartés, jambes fléchies, puis un

saut pieds joints, jambes tendues.

• **JazzSquare** : un pas avec le pied droit vers l'avant, un pas avec le pied gauche, croisé devant, un pas avec le pied droit vers l'arrière, un pas avec le pied gauche pieds écartés.

• **Battle** : fait de mettre face à face 2 groupes d'un même cours (on divise le cours en 2) et les faire « s'affronter » sur la chorégraphie apprise avec des consignes variées (soit en miroir, soit les 2 groupes commencent à droite, soit en canon, etc.)

Intentions éducatives	Descriptif technique	options	Consignes de sécurité	Rythmiques	Postures
Habilité motrice					
MISE EN CONDITION	Apprentissage et révision des pas de base : basic, Vstep , marchés avant, arrière, genoux alternés, steptouch , double steptouch , ponys , etc.		Bien rester sur jambes souples, contracter le périnée et les abdos, et avoir des baskets adaptées.	130/132 bpm, puis effectuer la chorégraphie sur 135 bpm	
1^{ER} BLOC	<i>1^{ère} phrase</i> Pas marchés vers l'avant en commençant par le pied droit puis effectuer un jumping jack .	Remplacer le jumping jack par un saut plongeant pieds écartés A (dérouler le haut du corps vers le bas puis remonter).	Contracter au maximum le périnée lors du saut.	1x8 tps	 
<i>2^{ème} phrase</i>	Chasser vers la droite (2tps) B , 2 marchés et un Vstep gauche.	Remplacer les 2 marchés par un tour en 2 tps sur la droite C et remplacer le Vstep par un Jazzsquare D .	Jambes souples.	1x8 tps	
<i>3^{ème} et 4^{ème} phrases</i>	Tout reprendre en démarrant à gauche.	On peut suggérer un départ à droite sans les options et à gauche avec options, et vice versa.	Gainage, jambes souples et abdos contractés.	2x8 tps	
2^{ÈME} BLOC	<i>1^{ère} phrase</i> En démarrant pied droit, effectuer un basic avant puis un basic arrière.	Démarrer comme le basic mais faire un slide arrière sur le 3^{ème} et 4^{ème} temps (1 pas avec le pied droit vers l'arrière et glissade avec le pied gauche) E et procéder de la même façon avec un début basic arrière sur le 5 ^{ème} et 6 ^{ème} tps puis effectuer un slide avant.	Même chose que ci-dessus.	1x8 tps	 
<i>2^{ème} phrase</i>	Ouvrir à droite et croiser derrière, alterner (4tps) et double steptouch à droite.	Remplacer le double steptouch par un déboulé avec bras en ouverture latérale F .	Penser à s'hydrater régulièrement.	1x8 tps	
<i>3^{ème} phrase</i>	Monter le genou droit et emmener la jambe vers l'arrière (2tps) et déhancher bassin de l'avant vers l'arrière (2tps). Même chose avec la jambe gauche.		Vérifier l'alignement du genou.	1x8 tps	
<i>4^{ème} phrase</i>	Ouvrir à gauche et croiser derrière alterner (4tps) et double steptouch à gauche.	Remplacer le double steptouch par un déboulé et par un déboulé chacha si on veut tout reprendre à droite.		1x8 tps	
3^{ÈME} BLOC	Reprendre tout le 2 ^{ème} bloc à gauche.	Comme pour le 1 ^{er} bloc, on peut augmenter la difficulté en demandant aux pratiquants de faire un bloc sans les options et de le reprendre à gauche avec options ou inversement.	Rappeler régulièrement les consignes de sécurité surtout en ce qui concerne les abdos.	4x8 tps	
CHORÉGRAPHIE FINALE	Première proposition : 1 ^{er} bloc droite et gauche, 2 ^{ème} bloc et 3 ^{ème} bloc Deuxième proposition : Les 2 premières phrases du 1 ^{er} bloc à droite, 3 ^{ème} bloc, 2 ^{ème} bloc et les 2 dernières phrases du 1 ^{er} bloc à gauche.	a. Mettre tout le monde en cercle. b. Faire une battle avec 2 groupes face à face. c. 2 cercles l'un dans l'autre qui se font face et qui peuvent démarrer en miroir ou non.		On peut augmenter les bpm jusqu'à 140.	
COOL DOWN	Steptouch, step out, etc.		Relâcher les épaules et les bras.		
SOUPLESSE	Étirer l'ensemble des muscles travaillés (fléchisseurs de hanche, ischios, quadriceps, etc.)		Le stretching permet de retrouver un moment d'auto-centrage après l'énergie dépensée.		