

Niveau : 6^{ème} et 5^{ème}

AÉROBIC - SÉANCE 1

A chaque fois que tu vois un élément écrit en bleu et souligné, tu dois cliquer dessus.

Situation 1 : connaître l'activité aérobic

Cf vidéo : [Présentation de l'activité](#)

Lire les fiches : [Qu'est-ce que l'Aérobic](#) et [La sécurité](#)

Situation 2 : savoir s'échauffer

a) Explication de la réalisation de l'échauffement : cf Vidéo : [explication de la routine d'échauffement](#)

b) Réaliser l'échauffement en musique : cf Vidéo : [l'échauffement en musique](#)

Consignes : adopter une bonne posture, s'appliquer en réalisant les mouvements correctement, avoir une tenue adaptée, ses baskets et une bouteille d'eau.

Lien de la musique : <https://youtu.be/BxoTagmBxu0>

Situation 3 : identifier et reproduire des actions motrices simples - connaître le langage aérobic

En vous référant aux [Vidéos des pas de base](#) apprenez les différents pas dans l'ordre nommé : [March](#), [Knee up](#), [Step touch](#), [Basic step](#), [V step](#), [Criss Cross](#).

Reproduire ces pas minimum 4 à 8 fois à **vitesse lente**, puis au moins 4 à 8 fois à **vitesse plus rapide**.

Consignes : Respecter les consignes de réalisation de la vidéo et imitez correctement le pas, retenir le vocabulaire associé à chaque pas.

Situation 4 : mémoriser et réaliser des séquences imposées, reproduire des difficultés appartenant à une des familles d'éléments, réaliser des transitions

Cette séquence imposée est une chorégraphie composée par la combinaison de l'ensemble des pas appris en situation 3. Elle est représentée par un BLOC : ici un **BLOC 1** et un **BLOC 2**.

BLOC 1 : avec 3 phrases simples (un seul pas sur 8 temps) et 1 phrase un peu plus complexe (2 pas)

phrases	Temps 4X8=32	Mouvements de JAMBES + éléments	Mouvements de BRAS	Déplacements
Phrase 1	8	Marche D G D G D G D G 1 2 3 4 5 6 7 8	Bras naturels de la marche	Sur place
Phrase 2	8	Step touch DG GD DG GD 1 2 3 4 5 6 7 8	Mains de chaque côté des hanches	Sur place latéralement
Phrase 3	4	Criss cross ouvre croise ouvre ferme 1 2 3 4	Mains aux hanches	Sur place
	4	Basic step D G D G 5 6 7 8	Battements les deux bras devant horizontaux	Sur place vers l'avant
Phrase 4	8	Knee up D G D G 1 2 3 4 5 6 7 8	Toucher le genou avec le coude opposé (ex : genou D + coude G)	Sur place

BLOC 2 : se termine par un élément

phrases	temps	Mouvements de JAMBES + éléments	Mouvements de BRAS	Déplacements
Phrase 1	4	V step D G D G	Tendre le bras D devant puis le G puis ramener bras D puis G	Sur place
	4	Élément équilibre D21		
Phrase 2	4	Se mettre au sol	Trouver une façon correcte pour aller au sol et se positionner	
	4	Prendre la position de la figure statique B11		
Phrase 3	8	Rester dans la position (gainé, aligné)		
Phrase 4	4	Sortir de la position	Trouver une façon correcte pour sortir de la position et se relever	
	4	Se relever		

- a) Apprendre la chorégraphie (cf [Vidéo explication de la chorégraphie : le block](#)). Lire également les consignes ci-dessous.
- b) Répéter la chorégraphie (**BLOC1+BLOC2**) plusieurs fois sans musique (au **moins 3 fois**) puis avec musique (au **moins 4 fois** ou **sur toute la musique** pour travailler le **cardio**). Commencer par une musique lente <https://youtu.be/ft4jcPSLJfY> puis plus rapide <https://youtu.be/sExDxHGjQfU>).

Consignes :

- D'abord apprendre les pas **sans les bras**, que vous ajouterez une fois les **pas mémorisés**
- ne pas apprendre d'un coup toute la chorégraphie mais de façon progressive comme expliqué dans la vidéo
- prenez le temps de répéter au moins 2 fois voir une 3^{ème} fois pour bien mémoriser avant de passer à la phrase suivante
- les **phrases 3 et 4** sont à apprendre tout seul en respectant l'ordre des pas et leur compte. Vous pouvez vous référer à nouveau aux vidéos des pas pour savoir à quoi ils correspondent
- l'apprentissage du **BLOC 2** se fait avec l'enseignante
- en cliquant sur les liens du tableau vous trouverez les fiches contenant les éléments équilibres et statiques, prenez le temps de bien regarder la figure et lire les consignes écrites en dessous pour les réaliser correctement et en toute sécurité (alignement, gainage)
- restez sur le tempo de la musique pour cela apprenez à compter à haute voix au début, n'oubliez pas que les comptes vont de **1 à 8** puis on recommence à compter à partir de 1
- **Attention** : à rester CONCENTRÉ(E), adopter une BONNE POSTURE, être GAINÉ(E), s'hydrater REGULIÈREMENT

Vous pourrez voir la correction de cet exercice cf vidéos : [chorégraphie en entier](#) – [avec musique rapide](#)

S'il vous reste encore de l'énergie (j'en doute pas 🙄) et si cela peut vous amuser refaites cette chorégraphie sur une musique de votre choix. Vous pouvez également l'apprendre à votre famille.

Situation 5 : *savoir s'étirer*

cf fiche [étirement et point santé](#)



FIN DE LA SÉANCE 1

J'espère que ça vous a plu ou en tout cas que vous êtes allés jusqu'au bout de cette fiche de travail. A savoir que les séances suivantes seront en lien étroit avec les précédentes.

N'hésitez pas à mettre également des musiques qui vous plaisent et dont vous pourrez nous envoyer les liens, tout comme vous pouvez nous envoyer les vidéos de la réalisation de cette 1^{ère} chorée en précisant si elle est destinée juste au professeur ou si elle peut être divulguée à l'ensemble des élèves avec l'accord de vos parents. [Déposer ma vidéo](#)

BRAVO et surtout

PRENEZ SOIN DE VOUS