

Mercredi 10 juin 2020 - cours N° 33

Séance privée

■ Première partie :

DÉROULEMENT

- Mobilisation articulaire sur différents plans



Gymnastique

Le LIA, est une combinaison de pas à faible impact (chorégraphie sans saut, avec toujours un pied au sol et des mouvements de bras en coordination). L'intensité est de 130 à 140 battements par minute, et la musique, en général, de type binaire. Le HIA est identique au LIA mais les chorégraphies comportent plus de sauts et sont plus intenses (plus de 140 pulsations/min). Le hi-low est, la plupart du temps, une combinaison des deux premiers. Le step est basé sur des déplacements en pas de marche, centres sur un marchepied modulable en hauteur. Il fait appel aux qualités d'endurance aérobies de coordination et permet aussi un travail musculaire du train inférieur. Le hip-hop est une danse urbaine non codifiée qui se caractérise par l'utilisation, sur le plan chorégraphique, des contretemps. Les phrases musicales sont rarement symétriques, le tempo est plus lent (de 95 à 110 pulsations/min). En fitness les mouvements sont simplifiés, ce qui permet à cette activité d'être accessible à tous.

DÉROULEMENT

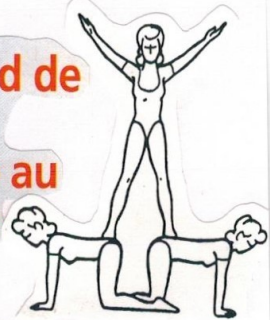
- Étirements des grands groupes musculaires



DANSEZ TANT

QUE VOUS VOULEZ.

Le concept **FITNESS** prend de plus en plus d'importance au sein de notre fédération



Différentes techniques sont utilisées dans les activités de fitness. L'une d'entre elles, nommée dynamisante ou aérobique, a pour objectif dominant le travail cardio-vasculaire et se pratique sous plusieurs formes

- l'aérobic,
- le low impact aerobic (LIA),
- le hight impact aerobic (HIA),
- le hi-low,
- le hip-hop,
- le step,
- le cardio-training.

Et alors!

La forme...

sans les formes

L'aérobic est une méthode d'entraînement mise au point par un docteur américain, K.H. Copper dans les années soixante. Elle privilégie le travail en endurance afin de lutter contre la sédentarité et le stress. Importée dans les années quatre-vingt en Europe, cette méthode est tout d'abord utilisée de manière anarchique. Malgré tout, les professionnels de la forme s'intéressent sérieusement aux principes de cette pratique et l'étudient scientifiquement. Elle est aujourd'hui devenue incontournable dans le concept du fitness et regroupe toutes les activités à visée énergétique. Elle est composée de mouvements exécutés sur le rythme musical, sous forme de chorégraphies comportant des pas de base spécifiques à l'activité combinés à des mouvements de bras complexes. L'aérobic, dite de loisir, englobe le LIA, le HIA, le hi-low et le step.

TOP
EFFICACES

nouvelles...

ma remise en forme

techniques

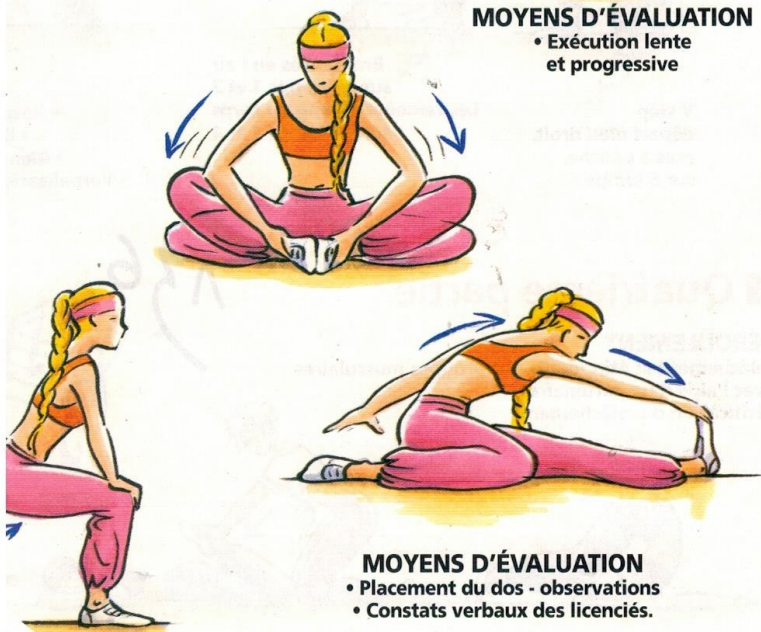
séquence LIA
e/moyen d'évaluation



Illustration : Karine Georgel

MOYENS D'ÉVALUATION

- Exécution lente et progressive



MOYENS D'ÉVALUATION

- Placement du dos - observations
- Constats verbaux des licenciés.

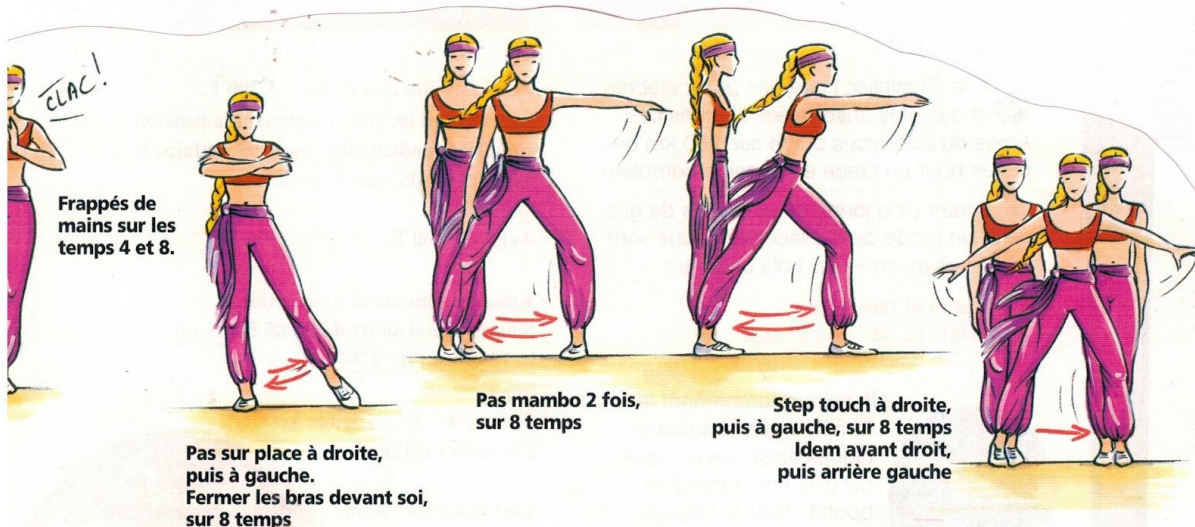
Le cardio-training, quant à lui, peut se pratiquer en salle spécialisée ou à l'extérieur. En salle, l'entraînement d'endurance s'effectue traditionnellement sur des appareils (vélo, rameur, tapis de course...). Cette méthode consiste à alterner de façon programmée les phases d'effort et de récupération, en passant d'un appareil à un autre et en respectant toujours le même rythme cardiaque prévu pour l'entraînement (il est calculé en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale). En plein air, de la même façon, le principe des intervalles sera utilisé en combinant les activités extérieures comme la marche, la course, le cyclisme, la natation... Les activités sont choisies et adaptées à chaque cas.

Toutes ces activités visent à améliorer :

- la fonction cardio-vasculaire,
- l'équilibre,
- la perception du corps dans l'espace,
- la coordination,
- et à adapter l'organisme à l'effort.

La plupart de ces pratiques entrent dans nos objectifs GV. Elles apportent une richesse supplémentaire au contenu des séances, sous réserve qu'elles soient maîtrisées et adaptées.

Nous allons nous intéresser plus particulièrement au LIA et vous proposer une séquence GV utilisant cette technique



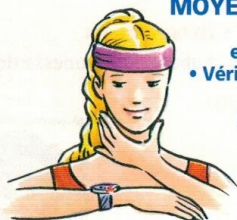
Troisième partie :

DÉROULEMENT

- Répétition de l'enchaînement mémorisé.
- Travail en aérobic sur 12 minutes
- Musique plus rapide (140 BPM)

MOYENS D'ÉVALUATION

- Prise du pouls en milieu de réalisation
- Vérification des pulsations
- Ne pas dépasser la fréquence cardiaque (FCM)



MOYENS D'ÉVALUATION
du tempo et des déplacements
et orientation dans l'espace.
ation progressive. Observation
ossibilité de former 2 groupes

MOYENS D'ÉVALUATION
Pas de blocage respiratoire
Maintien de la position
au moins
20 secondes



Principaux pas de LIA utilisés dans l'enchaînement

Marche : marche sur le tempo s'effectuant en avant ou en arrière, dans toutes les directions.

Step touch : pas latéral avec déplacement du poids du corps pour donner un mouvement sur deux temps.

Grapevine :

- un pas latéral à droite
- croiser l'autre jambe derrière
- décroiser puis rassembler.

Squat : Fente latérale en flexion en gardant le buste droit, ramener la jambe pour revenir à la position de départ.

V step : Deux pas en avançant, écart, et deux temps en revenant serré.

Mambo : Un seul pied se déplace et l'autre reste sur place, le poids du corps, sur la jambe en déplacement.

Exemple : pied droit avance, pied gauche sur place, pied droit recule, pied gauche sur place.

femme active :
une formule adaptée
à votre vitalité.

135

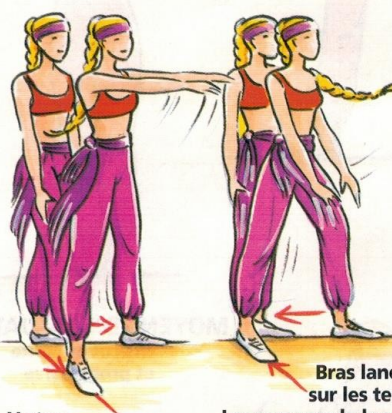
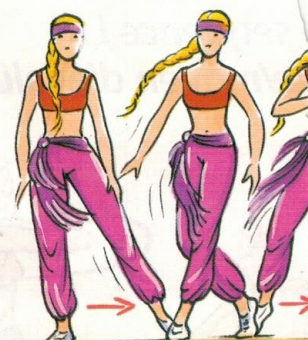
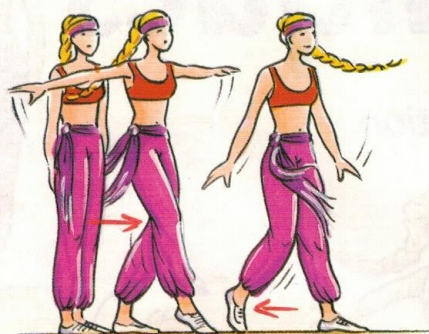
UN AIR DE VACANCES

Cette séquence peut enrichir la séance qui comporte différentes activités physiques

■ Deuxième partie :

DÉROULEMENT

Apprentissage en "pyramide" de l'enchaînement, musique au choix : 120 à 130 battements par minute - BPM



Trois étapes

- 1 Faire l'enchaînement lentement sans musique si nécessaire, se l'approprier en respectant les positions.
- 2 Le reproduire sur une musique à environ 130 BPM ; il est possible de dédoubler la pulsation.
- 3 Faire ensuite l'enchaînement mémorisé sur un tempo plus rapide tout en restant en accord avec la musique.

Pour complexifier la tâche

- Changer de direction (un quart de tour à droite ou à gauche)
- Des mouvements de bras avec des oppositions bras/jambes

■ Quatrième partie :

DÉROULEMENT

Relâchement et étirements des groupes musculaires
Avec l'aide d'un partenaire
Vérification du relâchement



- Respe
- Re
- Mémo
- Verbalisation