



Mise en situation pédagogique : **STEP, renforcement, stretching**



BP JEPS AF
mention A

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Comprendre l'utilisation et la structure de la musique en cours collectif

Moyens :

- Powerpoint de présentation des objectifs
- réalisation d'un cours pratique
- présentation des fiches de séance que nous mettrons en lien avec l'objectif

Prérequis : Avoir à minima les pas et mouvements de base en cours collectif

Compétences transversales :

Public
Musique
Les méthodes de STEP
Le rôle modèle de l'éducateur
Sécurité

Évaluation du bloc :

Le : EPMS S7/8

Par : L'OF

Fiche séance de STEP

Finalité pédagogique : comprendre comment construire une chorégraphie de STEP sur un bloc de musique

Objectif principal de la séance : suivre deux blocs de STEP déjà pratiqués apporter des variations
Objectifs secondaires : mémoriser les blocs, réussir à les enchaîner, découvrir de nouveaux pas, travailler le système cardio-vasculaire

Bloc 1 (alterné) :

E V O L U T I O N	PHRASE 1	PHRASE 2	PHRASE 3		PHRASE 4	
	Séquence 1 (16 temps)		Séquence 2 (16 temps)			
	3 genoux (8 temps)	2 basics (8temps)	1 genou (4 temps)	1 basic (4 temps)	1 basic (4 temps)	1 genou (4 temps)
	Genou Talon Genou	2 V step	1 genou au sol	1 jazz square	1 V step	1 genou
	L step	T step	1 mambo tcha-tcha	1 jazz square	1 reeverse	1 genou
	L step en passant la pied à l'arrière	Cheval	//	//	1 reeverse descend de l'autre côté du step	1 genou traverse

Bloc 2 (non alterné) :

E V O L U T I O N	PHRASE 1	PHRASE 2		PHRASE 3		PHRASE 4	
	Séquence 1 (16 temps)			Séquence 2 (16 temps)			
	3 genoux (8 temps)	1 basic (4 temps)	1 genou (4temps)	4 basics (16 temps)			
	Genou Talon Genou	1 <u>pendulum</u>	1 élévation	1 mambo	1 basic	1 mambo	1 basic
	Charleston	1 <u>pendulum</u>	1 élévation	1 mambo	1 jazz square	1 mambo	1 V step
	Charleston sur le côté du step	//	1 élévation	1 mambo côté	Reviens en jazz square	1 mambo <u>turn au</u> sol	//

Fiche séance de renforcement musculaire

Date : 24/01/2025

Public : adulte débutant

Finalité éducative : comprendre comment construire les tempos de travail sur les exercices de renforcement pour un cours débutant

Objectif principal de la séance : être en capacité de maintenir un cours de renforcement au poids du corps sans matériel de type CAF

Objectifs secondaires : effectuer les mouvements en sécurité, apporter différents tempo de travail, travailler l’endurance musculaire

Exercices et muscles sollicités	Consignes de placement	Consignes exécution	Respiration	Tempo
<u>Squat sumo</u> : Quadriceps fémoral Ischios jambiers Grand fessier Adducteurs Triceps sural	Se tenir debout, pieds un peu plus larges que les hanches, épaules redressées et pointes de pieds tournées vers l'extérieur. Les bras sont le long du corps Contracter la sangle abdominale	Effectuer une flexion de hanche et de genou et de chevilles. Garder le buste fière, les épaules redressées et les genoux en direction des pointes de pieds. Les bras suivent le mouvement. Garder la sangle abdominale engagée tout le long du mouvement. Veiller à ce que les talons restent fermement ancrés au sol ainsi que les orteils.	Inspirer en phase excentrique. Expirer en phase concentrique.	2-2 = 2 BLOCS 3 pulses = 1 BLOC Single = 2 BLOCS Moitié inférieures = 1 BLOC 7 pulses = 1 BLOC 1 statique = 1 BLOC
<u>Fentes révérences</u> : Quadriceps fémoral Ischios jambiers Petit et moyen fessier Adducteurs Grand fessier Triceps sural	Se tenir debout, placer un pied à l'avant et l'autre pied à l'arrière en croisant les jambes de sorte à former des angles droit avec les genoux en fin de phase excentrique.	Effectuer une flexion de hanche, de genoux et de chevilles. Envoyer le genou arrière en direction du sol, et les fessiers légèrement vers l'arrière. Garder le dos droit, les épaules redressées. La sangle abdominale est engagée tout au long du mouvement. Aucune rotation de hanche ne doit être effectuée, les adhérents restent bien en face du coach et le regard droit devant.	Inspirer en phase excentrique. Expirer en phase concentrique.	Pour chaque jambe : 2-2 = 2 BLOCS 3 pulses= 1 BLOC Single = 2 BLOCS 7 pulses = 1 BLOC 1 statique = 1 BLOC
<u>Relevé de bassin unilatéral pieds sur le STEP</u> : Grand fessier Ischios jambiers Quadriceps fémoral Triceps sural (si pointes de pieds relevée)	Sur le dos, plier les genoux pour avoir un pied sur le STEP à plat. (possible de décoller les pointes de pieds pour solliciter davantage les muscles de la chaîne postérieure). La deuxième jambe soit tendue en dehors du sol, soit le deuxième pied est posé sur le quadriceps de la jambe qui travaille Contracter la sangle abdominale. Les bras sont le long du corps, la tête posée au sol le regard vers le plafond.	Venir contracter les fessiers pour effectuer une extension de hanche. Les hanches doivent être alignées aux genoux et aux épaules. Option : Lors de la phase excentrique, veiller à ne pas laisser toucher le sol avec les fessiers afin de maintenir une tension musculaire continue. Garder le dos droit et les abdominaux engagés.	Inspirer lors de la flexion de hanche (phase excentrique). Souffler lors de l'extension (phase concentrique).	2-2 = 3 BLOCS 3 pulses= 1 BLOC Single = 3 BLOCS 7 pulses = 1 BLOC 1 statique = 1 BLOC

<u>Chaise renversée</u> : L'ensemble des muscles de la sangle abdominale : transverse, grand droit, obliques internes et obliques externes (dans une moindre mesure).	Se positionner sur le dos, les bras le long du corps et les jambes à 90°	En inspirant, tendre les jambes sans toucher le sol. Veiller à bien garder les abdos contracter tout le long du mouvement. Si une <u>hyperlordose</u> se forme au niveau des lombaires, veiller à baisser moins proches du sol les pieds en envoyer les pieds plus vers le plafond.	Inspirer en tendant les jambes, souffler en revenant à 90°.	En 2 temps sur 3 blocs de travail 1 bloc de pause avant le prochain exercice abdos
<u>Bicyclette</u> : L'ensemble des muscles de la sangle abdominale : transverse, grand droit, obliques internes et obliques externes	Se positionner sur le dos, les bras le long du corps et les jambes à 90°	Placer les mains au niveau des tempes. Le dos est droit et le bassin doit être en position neutre. Décoller les épaules et en expirant, venir toucher le genou avec le coude opposé. Alterné le mouvement avec le coude gauche puis le coude droit. Bien garder le menton et le regard vers le plafond pour protéger les cervicales. Contracter le périnée.. Position plus facile = reposer les épaules et la tête avant de repartir sur le côté opposé	Expirer lors de la flexion de tronc en faisant toucher le genou au coude	2-2 sur 3 blocs de musique
<u>Hollow statique</u> : L'ensemble des muscles de la sangle abdominale : transverse, grand droit, obliques internes et obliques externes	Sur position sur le dos, les jambes tendues et les bras tendus au dessus de la tête	Venir décoller les bras, les jambes, la tête et les épaules du sol. Rester en position statique. Les abdominaux sont toujours contracter en rentrant le nombril vers la colonne. Le dos est plaqué au sol ; si ce n'est pas le cas, relever les jambes un peu plus vers le plafond	Garder une respiration régulière	En statique sur 2 blocs de musique

Date : 24/01/2025
Public : adulte débutant

Fiche séance de stretching

Finalité : comprendre l'interêt du choix d’un musique/playlist sur un cours de stretching

Objectif principal de la séance : étirer les muscles sollicités précédemment lors de la séance de renforcement musculaire
Objectifs secondaires : maintenir les postures, assouplir les muscles sollicités précédemment

Zone concernée et muscles étirés	Consignes de placement	Consignes d’exécution et ressentis	Respiration
Quadriceps fémoral	Debout, les bras le long du corps. S'il y a des problèmes d'équilibre, venir se tenir sur un mur, une rembarde .	Effectuer une rétroversion du bassin en contractant les fessiers. Attraper sa cheville droite avec sa main droite en restant droit. Les deux jambes restent collées. Effectuer la même chose de l'autre côté.	Garder une respiration régulière tout au long de l'étirement
Ischios jambiers Triceps sural	Assis, jambes tendues collées parallèles.	Garder les orteils pointés vers le plafond. Venir chercher avec les mains en direction des pieds en gardant le dos droit afin d'étirer les zones ciblées.	Inspirer, puis souffler en effectuer le mouvement. Garder une respiration régulière en restant en position.
Adducteurs	Assis, jambes tendus en abduction	Même consignes que précédemment. Garder les orteils pointés vers le plafond. Aller chercher vers l'avant avec les bras, en gardant la tête entre les bras. Garder le dos droit.	Inspirer, puis souffler en effectuer le mouvement. Garder une respiration régulière en restant en position.
Grands fessiers (Position du pigeon)	Sur le ventre, positionner le pied gauche au niveau de la crème iliaque droite. (inversement de l'autre côté) Garder le nombril face au sol et le genou vers l'extérieur.	En gardant le bassin rétroverse , mettre du poids sur la jambe pliée. Garder la jambe bien fléchie et le regard vers le sol.	Inspirer, puis venir expirer en position la poids du corps sur la jambe qui est fléchie. Rester en position en gardant une respiration régulière. Veiller à chaque expiration de venir davantage étirer la zone concernée.
Petit et moyen fessier	Sur le dos, positionner la jambe droite fléchie par-dessus la jambe gauche. Le bras gauche tiendra cette jambe dans la même position, pendant que le bras droit est en T sur le sol. Le regard se dirige vers le bras droit.	Rester dans la position en essayant de garder une flexion importante de la jambe pliée afin de maintenir les muscles ciblés étirés.	Inspirer, puis venir expirer en se mettant en position demandée. Rester en position en gardant une respiration régulière. Veiller à chaque expiration de venir davantage étirer la zone concernée.
Centre du corps : abdominaux	Sur le ventre, jambes tendues, positionner les mains de chaque côté du buste au niveau des pectoraux.	Venir contracter les fessiers afin d'effectuer une rétroversion du bassin, puis, en effectuant une adduction des scapulas et en baissant les épaules, tendre les bras afin de décoller tout le haut du corps du sol.	Inspirer lors de l'étirement des abdominaux, souffler lorsqu'il faut revenir en position de départ.