

Qualiopi
processus certifié



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

*La certification qualité a été délivré au titre
des actions de formation et des actions de
formation par apprentissage.*

 **ProSportConcept**
Formation aux métiers du sport

La Pédagogie

Les méthodes en cours cardio chorégraphié



Pauline De Molder - BP AF mention A - version 2025

Objectifs

- **Comprendre comment l'utilisation des méthodes pédagogiques répond à l'objectif du cours cardio chorégraphié.**
- **Comprendre comment les méthodes pédagogiques permettent de faire progresser une chorégraphie step / LIA**
- **Comprendre l'intérêt de chaque méthode et comment elle fonctionne**
- **Savoir différencier pas simple / pas alterné**

Les différents types de pas

Comment composer ma séquence de manière symétrique?

DISSERNER

Les pas alternés &

Les pas simples



Une séquence

- 16 TEMPS

- UN DEMI-BLOC

16 temps alternés = un bloc

Un bloc

- 32 TEMPS
- Deux séquences

4 phrases

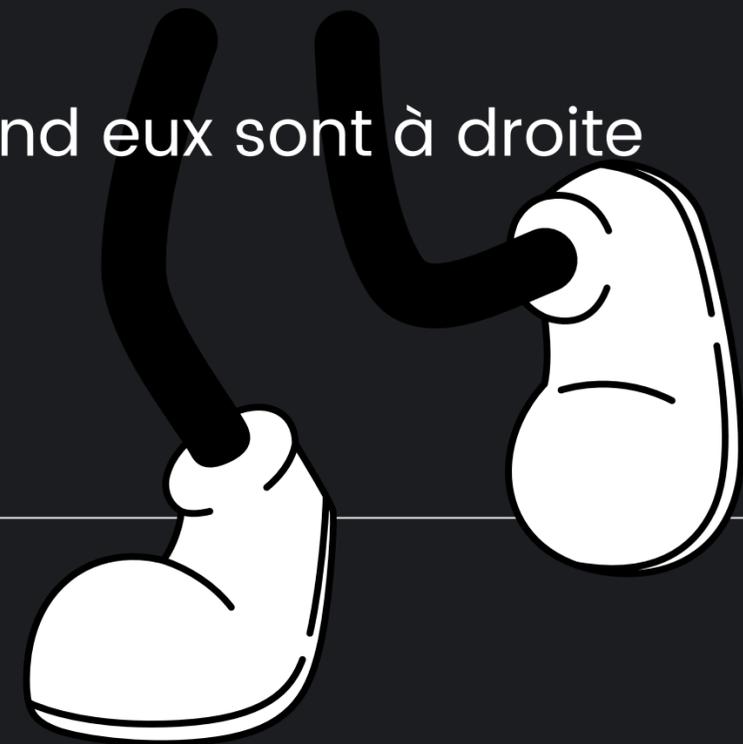
QUEL CÔTÉ?

à droite ou à gauche?

Le temps 1 de la phrase détermine le côté sur lequel
on est

Sur le 1 du bloc je commence à poser le pied droit sur le step, je suis sur
le côté droit

Attention au miroir en animation : face à mon public je suis à gauche quand eux sont à droite





Un pas alterné est un pas qui
CHANGE de pied

Un pas simple est un pas non
alterné qui **NE CHANGE PAS** de pied

La combinaison de ces deux types de pas
pour la création de la chorégraphie
permet une symétrie des deux côtés

La combinaison de ces deux types de PAS
vont permettre d'amener **PROGRESSIVEMENT**
une chorégraphie

Première étape :
CONSTRUIRE UNE SÉQUENCE



Les pas alternés

Peuvent être répétés plusieurs fois car ils sollicitent les deux côtés (en nombre de répétition paire)

Exemple: genou alterné se fait forcément à droite alternant à gauche et donc répéter le même pas pied gauche



Les pas alternés

Lorsqu'un pas alterné se fait une seule fois il permet de repartir sur l'autre côté

C'est un pas avec un temps en suspension (genou) ou tapé (tap up)

Exemple: Démarrer à droite 1 genou (D) + 1 Basic (G) permettra d'enchaîner sur la gauche la même chose

1 genou (G) + 1 Basic (D)



Les pas alternés en 2 temps (LIA)

step-touch

Genou

Kick

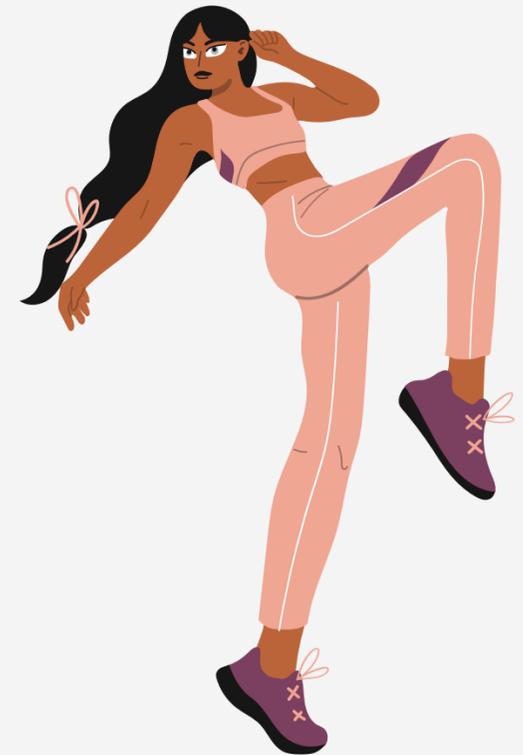
Talon-fesse

Tap-down

Tap-side

Extension

Cha-cha



Les pas alternés en 4 temps (step)

Tap-up

Genou

Kick

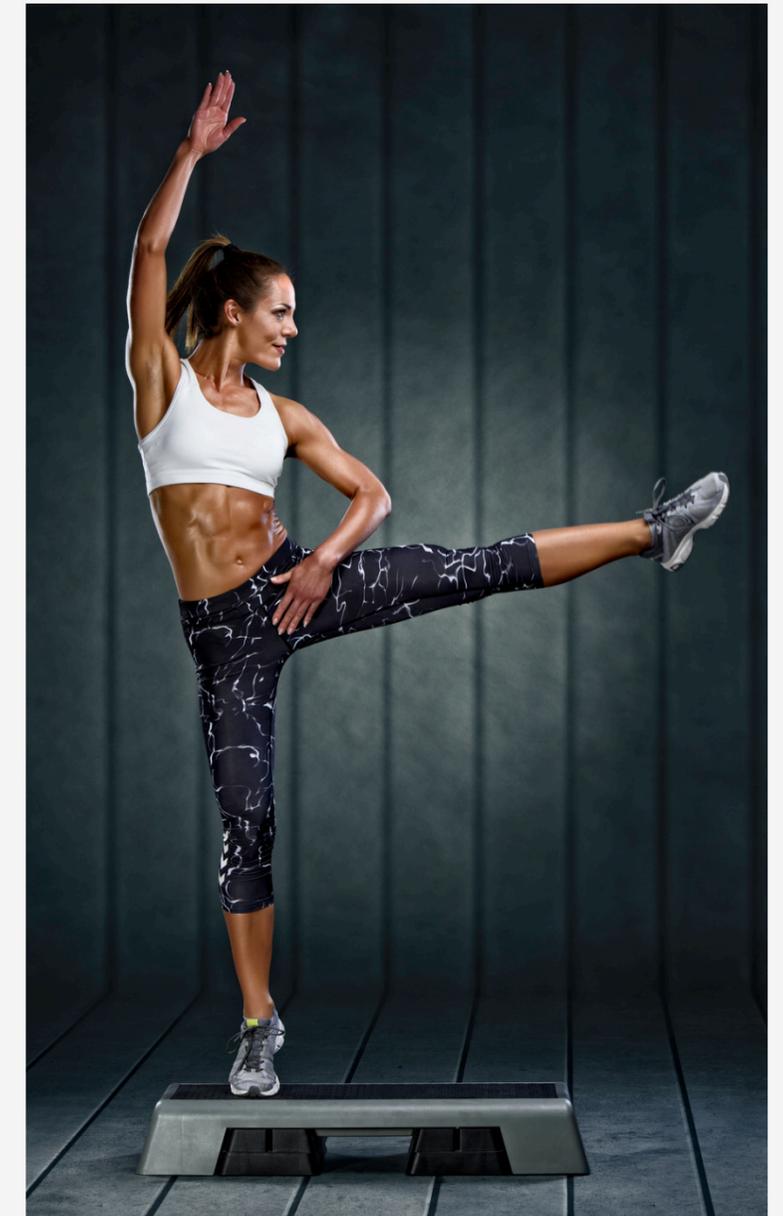
Talon-fesse

Tap-down

Tap-side

Extension

Cha-cha step (chassé)





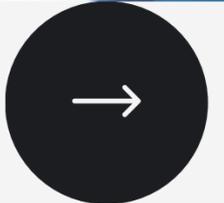
Les pas simples (non alternés)

Un pas simple est un pas non alterné qui
NE CHANGE PAS de pied

Lorsqu'un pas simple se fait, il permet de rester sur le même côté, ce sont des pas assimilés à la marche.

STEP : les pas simples en 4 temps

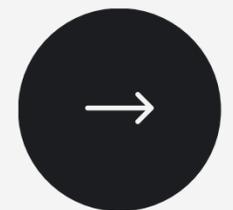
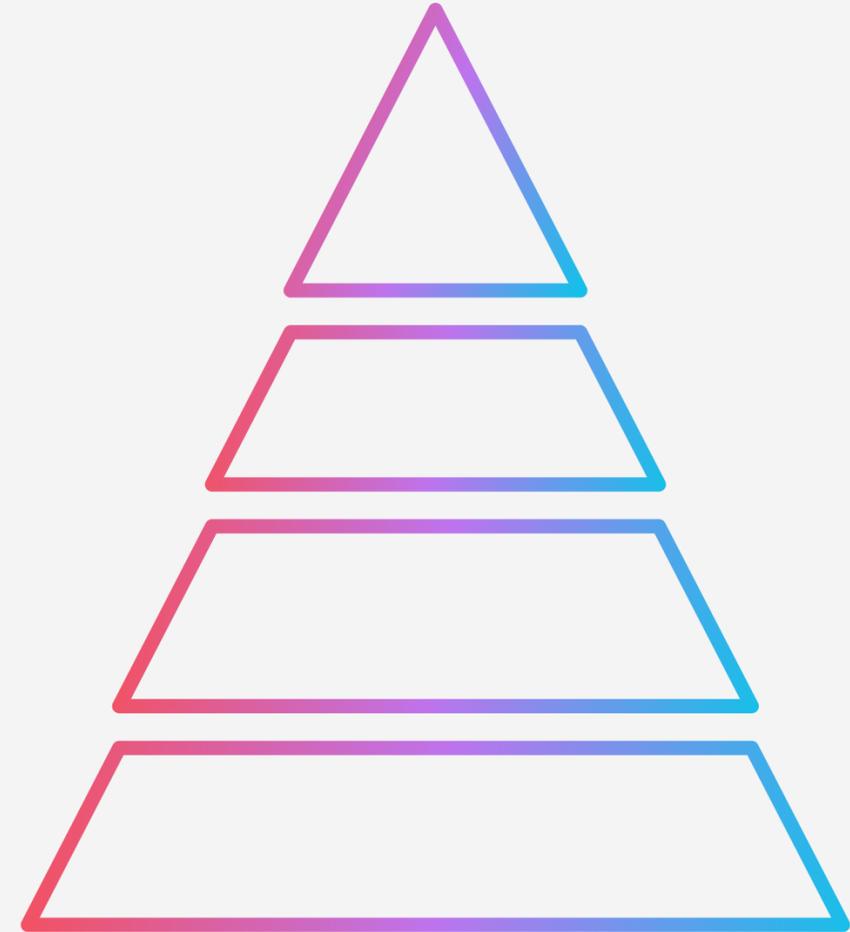
- Basic
 - Mambo
 - Basic à cheval
 - Pendule
 - Tango
 - Rivers
 - Traverse
 - V step
-



Les méthodes

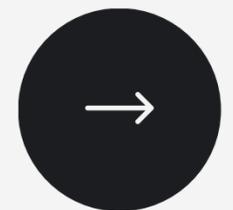
MÉTHODE PYRAMIDALE

- Elle permet d'apprendre des pas alternés de manière répétée
- Le nombre de pas est réduit progressivement
- L'enchaînement se construit simultanément à droite et à gauche



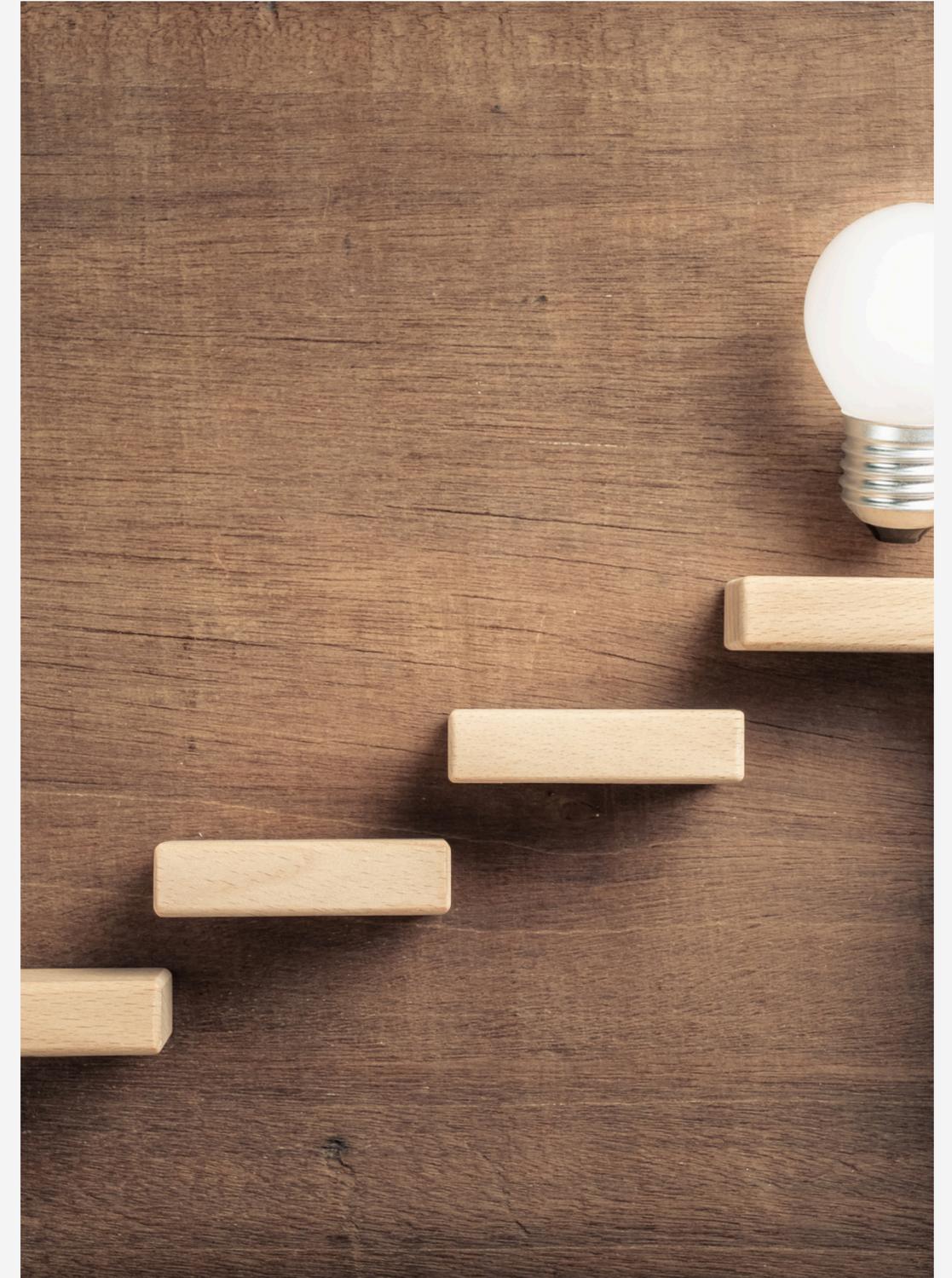
MÉTHODE PAR ADDITION

- Méthode la plus simple
- Additionner les pas progressivement les uns après les autres
- Compléter par des tap-up
- Pas d'exigence de symétrie



MÉTHODE PAR INSERTION

- Commencer par un pas alterné
- Insérer les pas avant ou après pour composer la chorégraphie
- L'enchaînement se construit simultanément à droite et à gauche



Construction de séquence alternée

Commencer avec un pas alterné et insérer avant ou après une combinaison de pas simples et alternés

Respecter le cadre d'une phrase musicale et d'une deuxième

EN GÉNÉRAL SOIT UN PAS ALTERNÉ SOIT 3 PAS ALTERNÉS SUR 16 TEMPS POUR RESPECTER LA SYMÉTRIE



Mise en situation

- 1 changement de pied CIBLE
- Je démarre ma chorégraphie avec
mon PAS ALTERNE
- Ensuite j'insère avant ou après pour
compléter la séquence, le bloc.

L'enchaînement des pas se construit simultanément à
droite et à gauche



Méthode par substitution

Méthode très fréquemment utilisée pour amener progressivement un pas

C'est l'art de faire évoluer un pas de manière progressive: partir d'un pas de base pour arriver au pas final dans une logique d'apprentissage

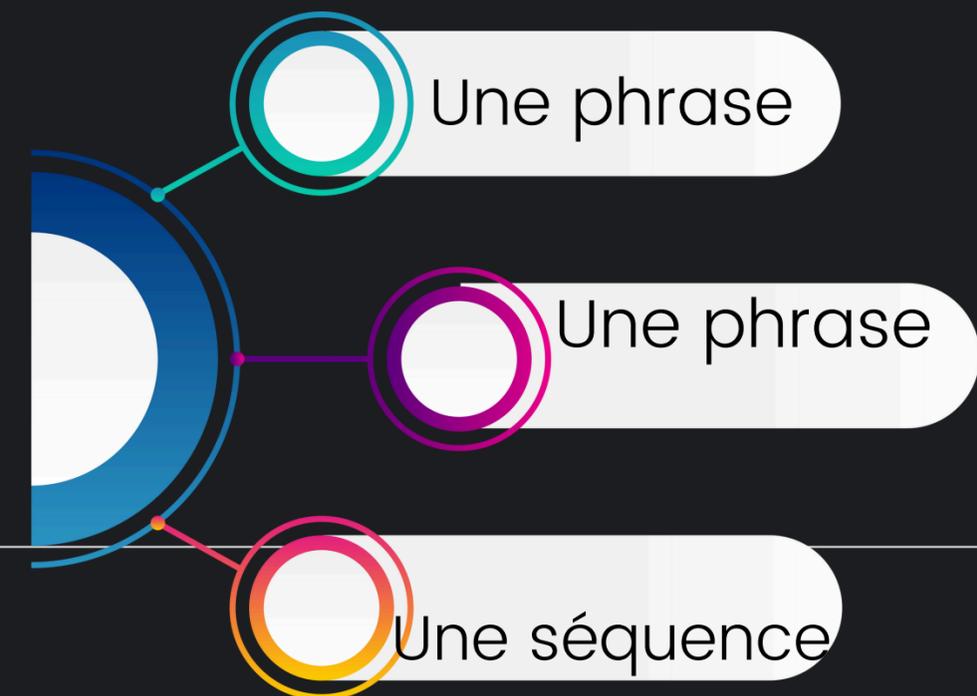
Méthode par isolation

- Isoler un pas pour le répéter
- Permet de renforcer l'apprentissage d'une variation plus compliquée (pas, orientation, contre-temps)
- Exemple : 2 Basic → Basic à cheval + Basic retour
Attention faire le même nombre de répétition à droite et à gauche

On peut découper la chorégraphie en 3
Il y aura donc 3 phrases avec
changement de pied

Méthode croisée

L'enchaînement va se croiser une fois que chaque
partie sera apprise indépendamment



Méthode croisée

On retrouvera donc 3 parties séparées dans la chorégraphie que l'on va ensuite croiser pour avoir notre chorégraphie finale

Les trois parties séparées:

Phrase A : droite & gauche

Phrase B: droite & gauche

Séquence (Phrase C+D): droite & gauche



Méthode par extension



Une séquence alternée (donc symétrique)
et une séquence asymétrique

La séquence asymétrique s'apprendra d'un seul côté.

Si celle-ci a été amenée progressivement à droite, la séquence à gauche s'intégrera directement sans progression pédagogique une fois que le bloc sera repris DROITE et GAUCHE.

Conclusion

Pour construire une chorégraphie, je compose avec des simples, des pas alternés.

En fonction de la construction de ma chorégraphie et de l'adaptation à mon public, je choisis et j'utilise les méthodes qui conviennent.