

La Musique

PROSPORT CONCEPT

Pauline De Molder – BP AF mention A

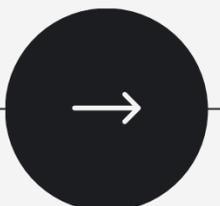
Version 2025

Sources:

Fitness, Evelyne Frugier Jacques Choque



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



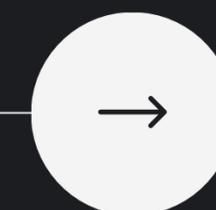
Objectifs:

Définir les fondamentaux suivants :
BPM – Tempo – Temps fort – Phrase musicale

Se repérer sur la musique

Comprendre la structure de la musique

S'initier à la relation musique mouvement





Tous les cours FREESTYLE Step/LIA et renforcement musculaire sont construits sur la musique

Ils sont en lien avec la musique: les blocs chorégraphiés et les séries d'exercices sont construits sur la musique



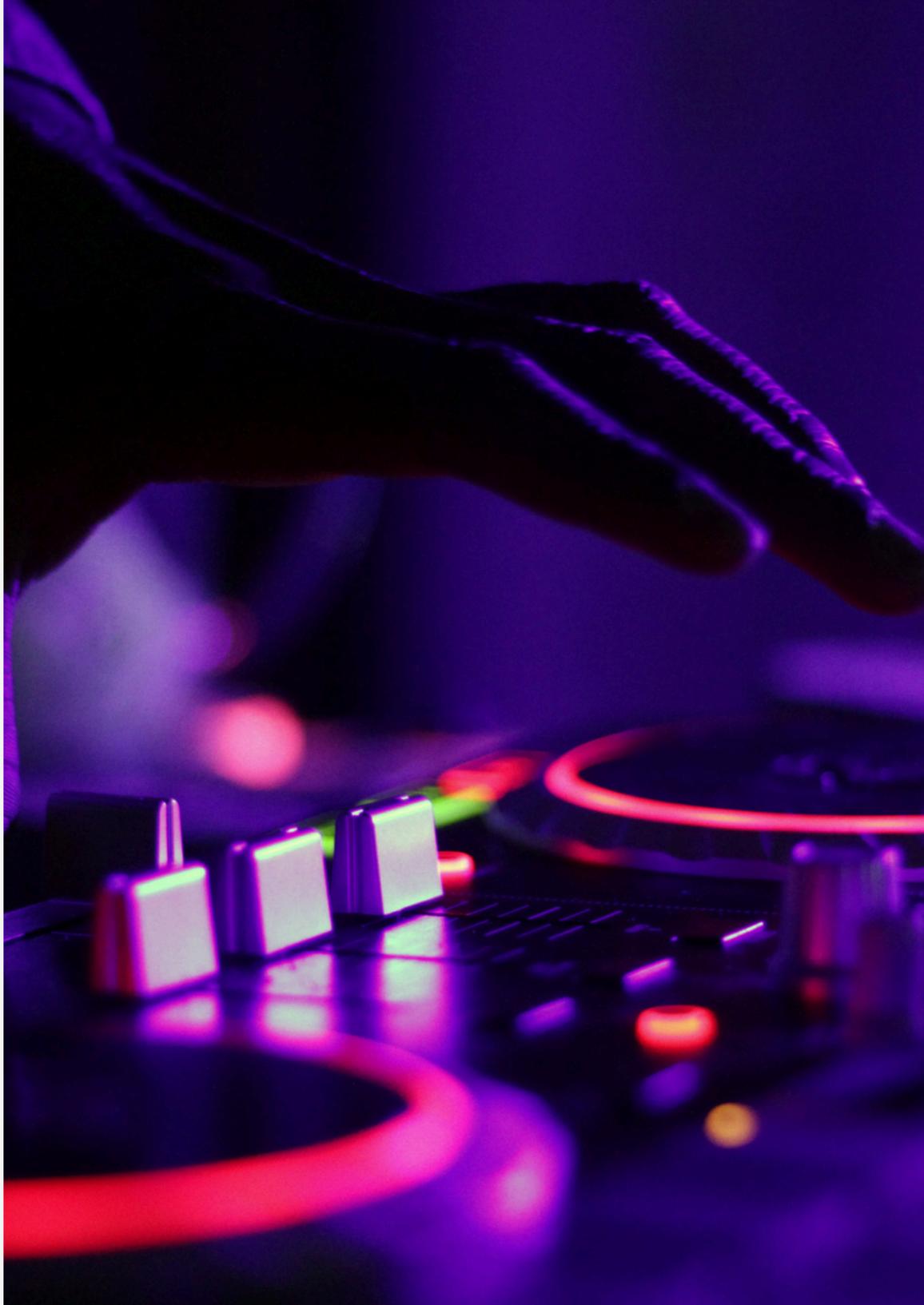
BPM





— On compte les temps sur une minute pour calculer le BPM

— C'est le tempo qui détermine la vitesse de réalisation de la chorégraphie ou de l'exercice sur la musique



Travailler avec le BPM permet
de rester sur la même
cadence de travail

En cours cardio, si le BPM est
plus élevé, les pas s'accélèrent,
la vitesse d'exécution
augmente.

Influence immédiate sur
l'intensité du cours.

STEP : 128 -140

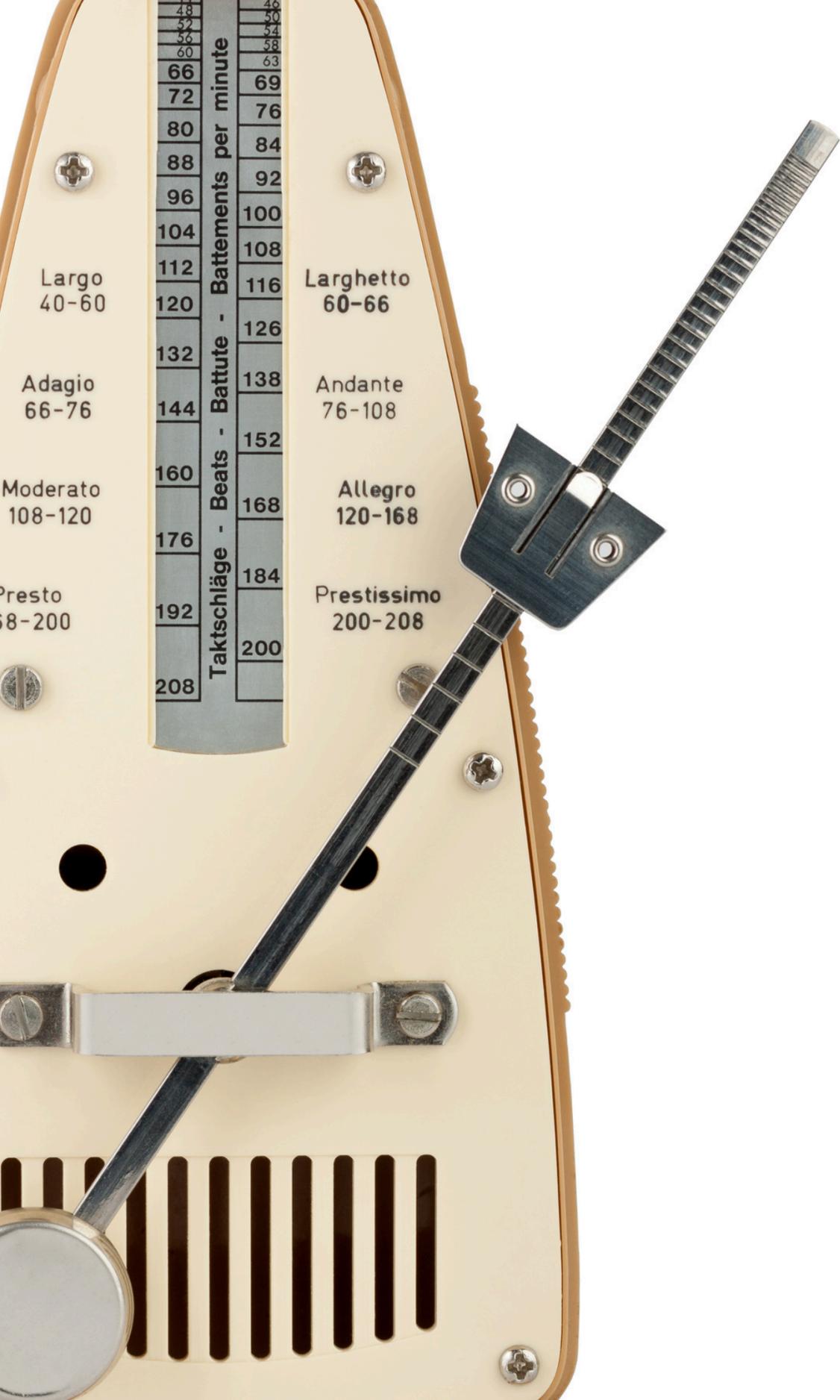
LIA : 130 - 150

Renforcement musculaire : 120-130

Outils pour calculer le BPM :

- > compter les temps sur 30 sec ou 1 min
- > Application smartphone BPM
- > Inscrit sur le CD ou la playlist





Comprenons le solfège, l'écriture de la musique:

Le BPM se compare au métronome qui donne le tempo lorsqu'un musicien joue un morceau



Nous pouvons distinguer les notes :

- la ronde (4 temps)
 - la blanche (2 temps)
 - la noire (1 temps)
 - la croche (1/2 temps)
-
- Une noire = 1 temps
 - Une blanche = 2 noires = 2 temps
 - Une ronde = 4 noires = 4 temps
 - Une croche = 1 contre-temps = $\frac{1}{2}$ temps

La phrase musicale

Phrase musicale = 8 temps

Une phrase musicale c'est donc 8 noires ou 4 blanches ou 2 rondes

Exemple : un décompte se fait sur les blanches :4-3-2-1

Sur 8 temps :

8 noires (8X1 temps)

4 blanches (4X2 temps)

2 rondes (2X4 temps)



8 - 16 - 32

Phrase musicale = 8 temps

Séquence = 16 temps

Bloc = 32 temps



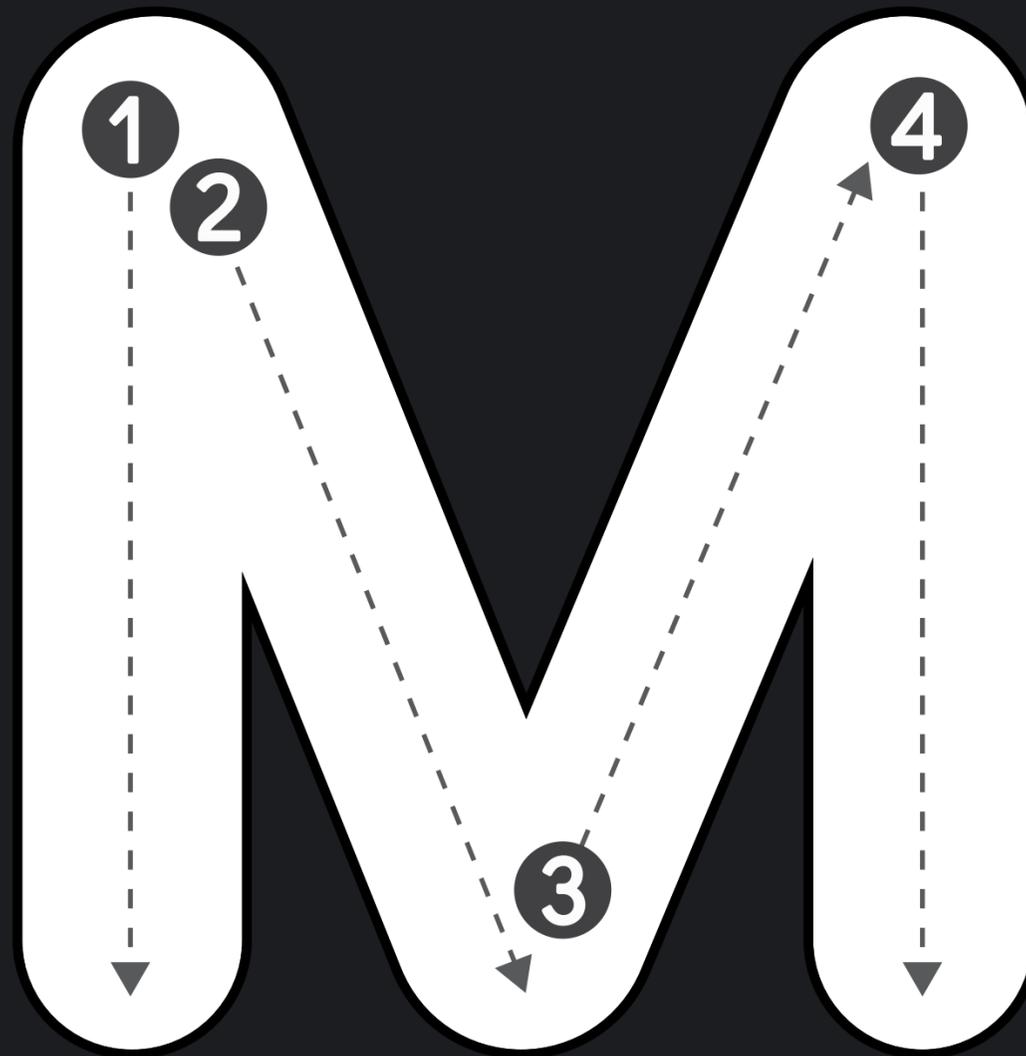
LE BLOC

Le premier temps du bloc est un temps « fort »

Il est précédé d'une aspiration ou descente (8 derniers temps du bloc) qui correspond au décompte 4-3-2-1 pour annoncer le début du bloc.

Un outil pour anticiper et annoncer des changements de pas ou pour reprendre le début de la chorégraphie.



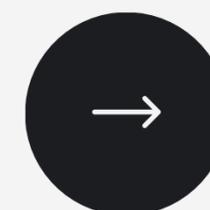


Décrypter la musique en repérant le "M musical"

LA MUSIQUE
un support pour la pédagogie

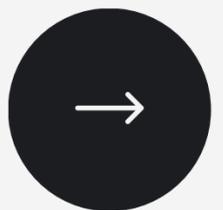


Pour les cours chorégraphiés
freestyle, la musique permet
une progression
pédagogique en maintenant
une intensité donnée (BPM)



Pour le renforcement musculaire, la musique permet de varier les séries en jouant sur la musique.

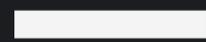
Elle aide à un travail musculaire équilibré et symétrique.



Pour les deux activités, la musique est un repère dans la progression des blocs (step/ LIA) et des séries (renforcement musculaire)



Construction d'un bloc chorégraphié



UN BLOC
32 temps



UN BLOC
=2 séquences
2X16 temps



UN BLOC
=4 phrases musicales
4X8 temps

Comment se sert-on de la musique?

C'est mathématique, on crée des enchainements de PAS de manière carrée sur une phrase, une séquence ou un bloc.

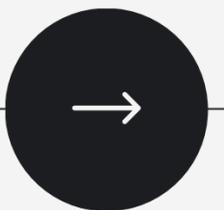
On crée les séries d'exercices de renforcement musculaire de manière carrée sur une phrase, une séquence ou un bloc.





Exemple en échauffement
Step touch: PAS sur 2 TEMPS
X 4 pour être sur une phrase
musicale
X 8 pour être sur une séquence
X 16 pour être sur le bloc

C'est un repère sous condition de
partir sur le 1 du bloc !



Support pour le renforcement

En renforcement musculaire on compte sur les blanches



UN BLOC

Super lent (en 4-4)

-> 2 répétitions



UN BLOC

Lent 2-2 (en 2-2)

-> 4 répétitions



UN BLOC

Single

-> 8 répétitions

Support pour le renforcement

On joue sur la musique pour varier le tempo des différentes séries.



UN BLOC

3 pulse

-> 4 répétitions



UN BLOC

7 pulse

-> 2 répétitions



UN BLOC

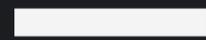
15 pulse

-> 1 répétition

La construction d'une série sur un ou plusieurs bloc(s) musical(aux) permet de structurer le cours et de se repérer dans sa progression



Support pour le step



UNE PHRASE

3 GENOUX



UNE SÉQUENCE

2 V STEP

1 GENOU + 1 MAMBO



UN BLOC

3 BABY-MAMBO

1 KICK + 1 TRAVERSE

2 BASIC

2 GENOUX ALTERNÉS

LE STRETCHING



- La musique correspond à l'activité, douce, apaisante, relaxante
- Pas besoin d'être sur la musique
- Possibilité de faire un échauffement en lien avec la musique si le BPM lent
- Pour la fin de cours, en relaxation, la musique accompagne cette intention



LES CONCEPTS

Cours scriptés

La musique est imposée et correspond à l'ambiance et à l'objectif de l'activité.

Les chansons sont coupées.

Quelques exemples:

En Pump: une chanson par groupe musculaire travaillé

En Sh'bam, Baila ou Zumba une chanson pour une chorégraphie



Apparition des cours scriptés chorégraphiés (LES MILLS, YAKO) chorégraphie et musique imposées

- Premier cours LESMILLS Body pump en 1997 (Nouvelle Zélande)
- Premier cours YAKO Yako pump en 2000 (France)



Axes de travail sur la musique

Écouter la musique

Compter les 32 temps du bloc

Repérer le 1 du bloc

Se repérer sur le “M musical” (1ère, 2ème, 3ème et 4ème phrase)

Marcher en tempo

Compter la musique sur les blanches

Faire une décompte (4-3-2-1)