
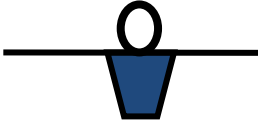

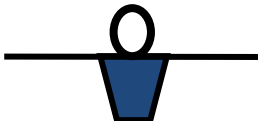

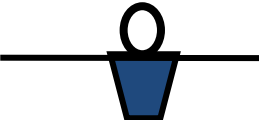



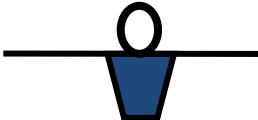


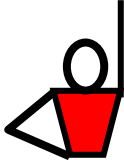
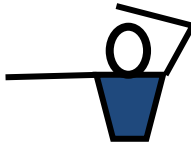

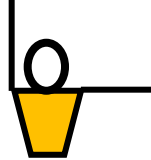


UTILISATION DES BRAS COORDONNES SUR LES PAS STEP	NIVEAUX DE COMPLEXITE	
<p>DEFINITION : Les bras doivent être mobilisés non pas pour s'équilibrer mais doivent être au service de l'esthétique. 3 propositions de mobilisation des bras :</p> <p>Bras Fixes (BF) : Les bras sont placés dans une forme immobile (photo) pendant 4 temps</p> <p>Percussions (P) : percussions mains = « CLAP ! » percussions doigts = « CLIC ! » percussions sur le corps = « POUM ! »</p> <p>Mouvements de bras (M) : ils peuvent s'exécuter dans les 3 plans de l'espace.</p> <p>CONTRAINTE : changer de forme de bras, de type de percussion ou de forme de mouvement tous les 4 temps (durée d'un pas step)</p> <p>AXE DE COMPLEXIFICATION :</p> <p>BF : C'est le nombre de formes différentes de bras + la symétrie /asymétrie de ces formes</p> <p>P : c'est le nombre de types différents de percussion + leur placement sur le tempo de la musique</p> <p>M : C'est le nombre de formes différentes de bras + la symétrie /asymétrie de ces formes</p> <p>C'est aussi la combinaison des différentes utilisations des bras durant le même bloc.</p>	<p>COMPLEXITE niveau 1</p>	<p>Durant le même bloc : 2 BF ≠ ou 2 M ≠ symétriques ou 2 P ≠ placées sur les temps pairs Contrainte : placés : A – B – A - B</p>
	<p>COMPLEXITE niveau 2</p>	<p>Durant le même bloc : BF ou P ou M : 3 BF ≠ ou 3 M ≠ 50 % asymétriques Contrainte : placés : A – B – C - A ou 2 P ≠ Contrainte : placés : A – B – A – B P placés sur les temps impairs Durant le même bloc = combinaison 2 : BF + P ou BF + M ou P + M Contrainte : A – B – A' – B'</p>
	<p>COMPLEXITE niveau 3</p>	<p>Durant le même bloc : BF ou P ou M : 4 BF ≠ ou 4 M ≠ tous asymétriques Contrainte : placés : A – B – C – D M à contre temps ou 3 P ≠ Contrainte : placés : A – B – C – A P à contretemps</p> <p>Durant le même bloc = combinaison 3 : BF + P + M</p>





BRAS FIXES Complexité Niveau 1 2 formes différentes symétriques de bras	BASIC STEP pieds DROIT				KNEE UP pieds DROIT				BASIC STEP pieds GAUCHE				KNEE UP pieds GAUCHE			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
																





BRAS FIXES Complexité Niveau 2 3 formes différentes symétriques de bras	BASIC STEP pieds DROIT				KNEE UP pieds DROIT				BASIC STEP pieds GAUCHE				KNEE UP pieds GAUCHE			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
																

BRAS FIXES Complexité Niveau 3 4 formes différentes symétriques de bras	BASIC STEP pieds DROIT				KNEE UP pieds DROIT				BASIC STEP pieds GAUCHE				KNEE UP pieds GAUCHE			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
																

BRAS FIXES Complexité Niveau 4 4 formes différentes Asymétriques de bras	BASIC STEP pieds DROIT				KNEE UP pieds DROIT				BASIC STEP pieds GAUCHE				KNEE UP pieds GAUCHE			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
																

**BANDEAU CREATION *BRAS FIXES* A COLLER SUR FICHE « CARTE D'IDENTITE »
DANS LE CARNET D'ENTRAINEMENT PERSONNEL DE CHAQUE ELEVE**

CREATION BRAS FIXES (dessinez les bras)															
BLOC N° 1															
BASIC STEP pieds DROIT				KNEE UP pieds DROIT				BASIC STEP pieds GAUCHE				KNEE UP pieds GAUCHE			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
															

CREATION BRAS FIXES (dessinez les bras)															
BLOC N°															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
															

PERCUSSIONS Complexité Niveau 1 1 Perc° tous les 4 temps	TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
				CLAP				CLAP				CLAP				CLAP

PERCUSSIONS Complexité Niveau 2 1 Perc° tous les temps Pairs	TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
		CLAP		CLAP		CLAP		CLAP		CLAP		CLAP		CLAP		CLAP

PERCUSSIONS Complexité Niveau 3 2 Perc° ≠ tous les temps Pairs	TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
		CLAP		CLAP		CLIC		CLIC		CLAP		CLAP		CLIC		CLIC

PERCUSSIONS Complexité Niveau 4 3 Perc° ≠ tous les temps PAIRS	TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
		CLAP		CLAP		CLIC		CLIC		POUM		POUM		CLAP		CLAP

PERCUSSIONS Complexité Niveau 4 3 Perc° ≠ tous les temps IMPAIRS	TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	CLAP		CLAP		CLIC		CLIC		POUM		POUM		CLAP		CLAP	

**BANDEAU *PERCUSSIONS* A COLLER SUR FICHE « CARTE D'IDENTITE »
DANS LE CARNET D'ENTRAINEMENT PERSONNEL DE CHAQUE ELEVE**

PERCUSSIONS SUR TEMPS PAIRS bloc n° 2															
TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

PERCUSSIONS SUR TEMPS IMPAIRS bloc n°2															
TRAVEL				TURN				TRAVEL				TURN			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

PERCUSSIONS SUR CONTRE TEMPS bloc n°2																															
TRAVEL								TURN								TRAVEL								TURN							
1	CT	2	CT	3	CT	4	CT	5	CT	6	CT	7	CT	8	CT	1	CT	2	CT	3	CT	4	CT	5	CT	6	CT	7	CT	8	CT

COMPLEXITE NIVEAU 1 2 MOUVEMENTS DIFFERENTS SYMETRIQUES	L STEP				ACROSS				ACROSS				L STEP			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	 OISEAU				 PUCH				 OISEAU				 PUCH			

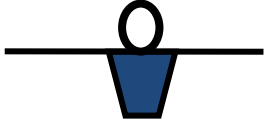

COMPLEXITE NIVEAU 2 3 MOUVEMENTS DIFFERENTS SYMETRIQUES	L STEP				ACROSS				ACROSS				L STEP			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	 OISEAU				 PUCH				 CROISE				 OISEAU			


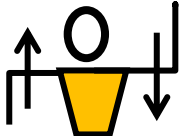

COMPLEXITE NIVEAU 3 4 MOUVEMENTS DIFFERENTS SYMETRIQUES	L STEP				ACROSS				ACROSS				L STEP			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	 OISEAU				 PUCH				 CROISE				 CARRE			

COMPLEXITE NIVEAU 4 4 MOUVEMENTS DIFFERENTS ASYMETRIQUES	L STEP				ACROSS				ACROSS				L STEP			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
DIAGONALE				VAGUE				CIRCULEZ				EGYPTIEN				

**BANDEAU *MOUVEMENTS* A COLLER SUR FICHE « CARTE D'IDENTITE »
DANS LE CARNET D'ENTRAINEMENT PERSONNEL DE CHAQUE ELEVE**

MOUVEMENTS SUR BLOC N°3															
L STEP				ACROSS				ACROSS				L STEP			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

EXEMPLE DE COMBINAISON 2 : Percussions + Bras Fixes															
PERCUSSIONS				BRAS FIXES				PERCUSSIONS				BRAS FIXES			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	C L A P		C L A P						P O U M		P O U M				

EXEMPLE DE COMBINAISON 3 : Bras Fixes + Mouvements + Percussions + Bras Fixes															
BRAS FIXES				MOUVEMENTS				PERCUSSIONS				BRAS FIXES			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
									P O U M		P O U M				

**BANDEAU CREATION *BRAS COMBINAISON* A COLLER SUR FICHE « CARTE D'IDENTITE »
DANS LE CARNET D'ENTRAINEMENT PERSONNEL DE CHAQUE ELEVE**

BRAS COMBINAISON 2 : NOMMEZ et/ou DESSINEZ LES ELEMENTS CHOISIS

BRAS COMBINAISON 2 : NOMMEZ et/ou DESSINEZ LES ELEMENTS CHOISIS															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

BRAS COMBINAISON 3 : NOMMEZ et/ou DESSINEZ LES ELEMENTS CHOISIS

BRAS COMBINAISON 3 : NOMMEZ et/ou DESSINEZ LES ELEMENTS CHOISIS															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8