

Musique et Rythme/ Cours du 2 Mars 2015

1) Rappels

En Fitness la musique utilisée doit être « carrée » c'est-à-dire découpée en « blocs » de 32 temps.

Ceux-ci sont structurés en phrases musicales.

1 Bloc = 4 phrases de 8 temps

Le M musical représente ces 4 phrases :

On a 2 phrases ascendantes et 2 phrases descendantes parallèles entre elles et identiques à l'oreille.

La musique est donc votre support de travail et vous devez savoir battre la mesure correctement pour effectuer vos mouvements et chorégraphies. Le début de votre séquence de travail se fait sur le 1 du bloc musical.

Il s'agit d'un changement dans la musique. Juste avant vous devez repérer la phase descendante et entendre un accent (souvent la note la plus basse).

On utilise donc les temps musicaux pour rythmer les pas : c'est le tempo musical ou BPM (= Battements Par Minute).

En fonction du type de cours vous avez des BPM différents

STEP : 128 – 135 (vous pouvez aller jusque 140 pour une fin de cours avec des confirmés)

AERO : 135 – 150 (si cours Aérobie pur si dansé on reste autour de 145)

Le 1 est à prévoir à l'avance pour annoncer ce que vous faites dans de bonnes conditions à vos participants. On appelle ça l'anticipation qui peut être verbale ou non verbale (CUEING).

2) L'Anticipation Verbale

Il faut connaître les notes pour savoir comment anticiper.

La noire = 1 temps

La blanche = 2 temps

La ronde = 4 temps

C'est ce qui va vous permettre de décompter avant le 1. Le décompte en noires est réservé aux cas d'urgence car c'est un décompte très rapide qui risque de mettre en difficultés vos participants.

Vous pouvez aussi choisir d'anticiper « au pas » donc de vous baser sur le nombre de répétitions du pas qu'il vous reste avant le début du prochain bloc.

3) Les variations de rythme

En musique le rythme est la durée des notes les unes par rapport aux autres. Il reste donc normalement lié au BPM de votre musique.

On peut néanmoins ajouter des variations de rythme ou jouer sur les accents de la musique. En général le but est d'apporter du style ou du cardio à vos pas. Cela complexifie le pas également.

- Les accents : on les place sur un temps précis. Il peut s'agir d'une propulsion à but cardio ou un clap dans les mains/claquement de doigt/ pause pour le style.
- Les doubles tempos : 2 mouvements sur un seul temps (on double la vitesse du pas) (Ici le pas simple reste simple)
- Les syncopés : 1 mouvement qui s'exécute sur 2 temps (blocage)OU 3 mouvements sur 2 temps (cha cha)
(Ici déplacement de l'accent musical on change de jambe leader)
On peut faire les 2 en même temps et de ce fait pas de changement de jambe leader.

NB : les doubles tempos et syncopés s'utilisent sur les pas simples.