

Construire un cours/ Cours du 23 Mars 2015

1) Intro

Avant de commencer il faut prendre en main votre groupe avant même de lancer la musique.

Que faire ?

Présentez-vous

Présentez le cours (type de cours, durée, niveau)

Sécurisez l'espace (placements steps + objets gênants..)

Vérifiez la tenue des pratiquants + hygiène (bouteille d'eau + serviette)

2) L'échauffement

Il dure entre 5 et 10' en fonction de la durée du cours (45' ou 60')

Il sert à augmenter la température corporelle, la FC, préparer les articulations et les muscles à l'effort (cf cours de physio !!)

Il sert également à créer une connexion avec vos pratiquants !

Que faire ?

Les pas de base, petit enchaînement de 2 pas ..

Utiliser la méthode linéaire ou pyramidale

C'est le moment pour placer les consignes posturales et celles propres à l'activité (comment poser les pieds sur le step, genou fléchi....)

3) Le corps de séance

En cours chorégraphié on considère une partie consacrée à l'apprentissage pur et dur de la choré puis une phase de répétition des séquences apprises.

Pour un cours de 45' on considère 30' d'apprentissage et 5 à 7' « d'éclate »

Pour un cours de 60' on considère 35' d'apprentissage et 10' « d'éclate »

Que faire ?

Il faut utiliser le tableau de construction chorégraphique pour créer votre chorégraphie. Puis vous utilisez les méthodes pédagogiques correspondant au public.

Pyramidale pour Initiation

Linéaire/Liaison avec Addition pour Cours Débutant

Substitution Arrière ou Avant pour Cours Intermédiaire

NB= Vous êtes là pour coacher les pas pour mettre vos pratiquants en situation de réussite et de travail cardiovasculaire donc la choré est secondaire. N'oubliez pas que la sécurité est primordiale.

4) Le Cool Down

Il dure entre 3 et 5' en fonction de la durée du cours. Ce moment n'est pas à négliger car il est très important physiologiquement parlant. Il faut notamment laisser redescendre la FC. C'est également un moment privilégié pour vous reconnecter aux pratiquants, les féliciter, leur donner rdv la semaine suivante..

Que faire ?

Des tap ups, des Steps Touchs, marcher

Etirer les principaux muscles sollicités