

UFO Move ENFANTS

UFO Move ENFANTS



Objectifs pédagogiques :

- ➔ **TRAVAIL DE COORDINATION**
- ➔ **MOTRICITÉ GÉNÉRALES**
- ➔ **S'EXPRIMER PAR LE CORPS**
- ➔ **CAPACITÉ DE SE METTRE EN SCÈNE**
- ➔ **CRÉATIVITÉ, IMAGINAIRE, AUTONOMIE**
- ➔ **DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI**

Contenu :

MISE EN ROUTE

TRAVAIL MOUVEMENT DU CORPS

- Travail poids du corps, appuis, rapport au sol, équilibre, déséquilibre
- Travail sur la mobilité et amplitude du corps
- travail sur les tours, les sauts
- Travail de coordination
- Travail sur différentes dynamiques

TRAVAIL DANS L'ESPACE (SEUL A DEUX OU EN GROUPE)

MANIPULATION D'OBJET

JEUX D'EXPRESSION

- Travail d'improvisation et de composition

RETOUR AU CALME



Création d'un chorégraphie:

Induction (point de départ)	Diversité variété	Enrichissement	Choix individuel et collectif	Construction	Présentation
------------------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------------------	---------------------	---------------------

Improvisation

Composition

Présentation

Methode d'apprentissage:

- ➔ METHODE LINEAIRE
- ➔ METHODE PYRAMIDALE
- ➔ METHODE PAR ADDITION
- ➔ METHODE PAR INSERTION
- ➔ METHODE ETAPE PAR ETAPE
- ➔ METHODE CROSS-PHRASING



Cycle:

EXEMPLE :

Mois	Méso cycles	Microcycles	
Septembre	Apprentissage des mouvements statiques	Séances 1 -2	✓ travail mouvement bras
		Séances 3-4	✓ travail mouvement jambes
octobre		Séances 5-6-7	✓ coordination bras et jambes
		Vacances Toussaint	
Novembre	Préparation de la chorée N°1 Objectif travail de déplacement seul	Séances 8-9	✓ travail déplacement en profondeur
Décembre		Séances 10 et 11	✓ travail déplacement latéral
		Séances 12-13-14	✓ travail déplacement en diagonal
Vacances Noël			

Cycle:

Toute la saison

Objectif :

préparation d'un spectacle

Rôle de l'animateur :

- ➔ **INSTAURER UN CLIMAT DE CONFIANCE ET UN RITUEL**
- ➔ **DONNER LE TEMPS A L'IMPROVISATION**
- ➔ **ETRE A L'ECOUTE DE LA CREATIVITE**
- ➔ **SE SERVIR DU SENS CRITIQUE DU GROUPE**

ROLE DE L'ANIMATEUR

Positionnement de l'animateur:

FACE A FACE

DE DOS

UTILISER PLUSIEURS MURS

EN BATTLE

EN FLASH MOB

AU CENTRE



L'ambiance :

CHOIX DE LA MUSIQUE

LES CRIS

TAPER DANS LES MAINS

SIFFLER

ETRE A 200%

L'ACCENTUATION DES MOUVEMENTS

LES ENCOURAGEMENTS



Comment emmener un cours :

PAR LE VISUEL : CUEING

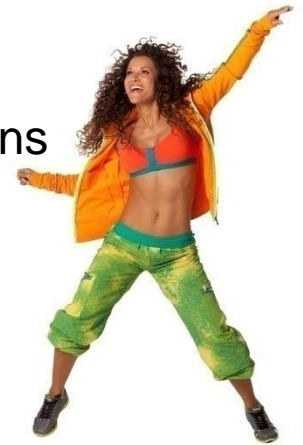
LE SONORE : NOMMER LES PAS

INDIQUER LES CHANGEMENTS DE PAS

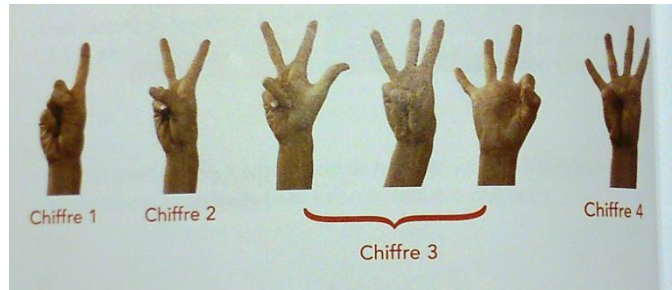
Montrer avec un signe Cueing, siffler ou Taper des mains

ANTICIPER

FAIRE ÉVOLUER LES PAS



Cueing :

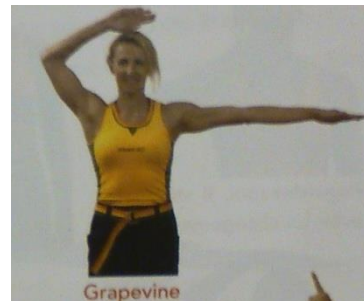


LES COMPTES ET DECOMPTE

LES DIRECTIONS

LES MOUVEMENTS

LES INDICATEURS



Création d'une Chorégraphie

Les moyens :

- L'espace : les zones, trajets, direction orientation.
- La musique : choix du style, choix de la musique.
- Pour les enfants :
Costumes, objets, décors

Style de musique :

- La techno (dance music – house music) : gestuelle plus « carrée » très abordable par le tout public.
- Les musiques latino : (salsa, bachata, cumbia, merengue, samba...) plus coulées, plus déhanchées.
- Les musiques dites « funky » (hip hop, rap, reggaeton, R'NB ...) : c'est musiques comportent des contretemps (ou demi-temps) , la gestuelle est plus saccadée (rap) ou plus coulée (funk)



Structure de la musique:

STRUCTURE DE LA MUSIQUE

- Le Tempo : appelle beats, ou battements, c'est le battement par minute.
- La 'phrase musicale' comporte 8 temps.
- Le 'bloc musical' composé de 4 phrases de 8 tps, soit 32 tps.
- Décomposition de la musique : intro, refrain, couplet, pont, interlude

L'échauffement

L'échauffement

Rappel :

L'échauffement, dans quel but ?

Psychologique

(entrée dans l'activité,
concentration, décompresser, ...)

Technique

(habiletés, ...)

**Prévention des
accidents**

**Préparation à
l'effort physique**

Rappel :

L'échauffement, paramètres physiologiques ?

- ◆ élever la température du corps et accélérer les métabolismes musculaires
- ◆ augmenter le rythme cardiaque. Ceci facilite la circulation sanguine et l'oxygénation de tout le corps. Jusqu'à 60% de la FC max.
- ◆ améliorer la coordination du corps en stimulant le système moteur (Une augmentation de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction)
- ◆ diminuer les risques de blessures musculaires (crampes et claquages) et tendineuses en augmentant la capacité d'étirement de ceux-ci. En effet, l'augmentation de température amène une augmentation de l'élasticité des tendons et une augmentation de la souplesse musculaire.

Echauffement Ufo Move

Favoriser les exercices qui « entrent » déjà dans l'activité.
Les formes jouées sont à prioriser

4 à 8 min

Un échauffement général

Quels muscles vont le plus travailler ?

4 à 12 min

un échauffement progressivement plus intense
qui se concentre sur les groupes musculaires particulièrement sollicités

Quelle est l'objectif de votre séance?

Cardio/Coordination/
Souplesse / RM ?

2 à 10 min

Quelques exercices particuliers
qui "réveillent" les automatismes techniques.
(préparation au x pas difficile avec décomposition
travail nouveau pas)

Durée totale : de 10 min à 20 min

Activité/niveau physique/température/âge