

# 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:

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

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**

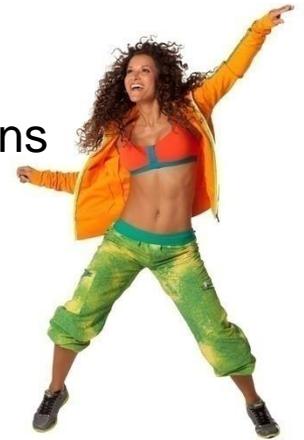
**LE SONORE : NOMMER LES PAS**

**INDIQUER LES CHANGEMENTS DE PAS**

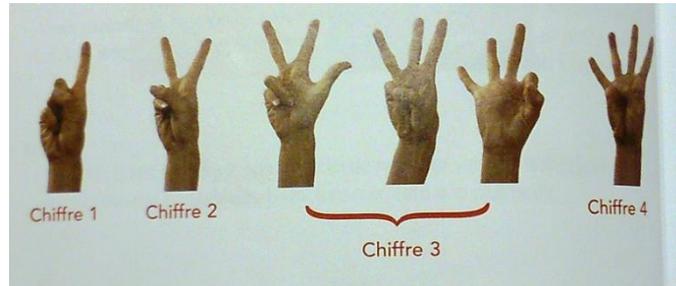
Montrer avec un signe Cueing, siffler ou Taper des mains

**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