

Conseils pour la mise en œuvre :

Conseil n°1 : Les prémices : Les 2 premières séances sont consacrées à la présentation de l'activité, ses modalités de pratique ainsi que les enjeux de formation et de transformation ainsi qu'à la découverte et au vécu des 3 mobiles. En préambule à la réalisation d'un bloc de chorégraphie, il semble important de clarifier les critères de composition d'un bloc (mots, phrases...), de présenter les pas de base et quelques exemples de complexification. Les paramètres sont introduits de manière distillée : bras, impulsions, modulation des pas... La SC est proposée à partir du moment où les élèves se sont positionnés sur un mobile, où ils ont commencé à expérimenter quelques paramètres énergétiques et biomécaniques, soit en 3^e séance.

Conseil n°2 : les supports-clés : Dès le début du cycle, il est recommandé de mettre à disposition une banque de données comprenant : des vidéos des pas de base clairement nommés, une fiche de code des pas (codage « valeur énergétique » et « valeur coordination »), des exemples de complexification motrice des pas, des mouvements de bras... Un tableau de calcul de la FCE en fonction de FC repos et FC max et des pourcentages de travail

Conseil n°3 : dans un souci de s'appuyer sur des données physiologiques précises et strictement auto-référencées, il est possible de proposer un test « BPM max » sur step ; ce test présente un double intérêt : d'une part, il permet à l'élève de s'appuyer sur une FCE plus « réaliste » (puisque la Fréquence Max n'est plus une simple donnée théorique et standard mais correspond à un palier atteint par l'élève en situation de pratique, tout comme un test VMA) ; d'autre part, il constitue en soi l'expérimentation du « mobile intensité » et son caractère progressif favorise la prise de conscience chez l'élève de ce qu'il ressent à mesure que l'effort s'intensifie et que la vitesse d'exécution s'accélère. Nous détaillerons ce test dans le paragraphe « situations ciblées »