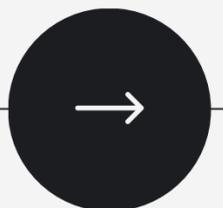


La Pédagogie

Construction de séquence



RAPPEL SÉCURITE – STEP

- Dérouler talon-pointe sur le step, pointe-talon au sol
- PIED EN ENTIER SUR LE STEP
- Genoux souples, légèrement fléchis, déverrouillés
- Gérer la distance avec le step
- Ne pas être à l'avant du step



Une séquence

- 16 TEMPS

- UN DEMI-BLOC

16 temps alternés = un bloc

Comment composer ma séquence de manière symétrique?

DISSERNER

Les pas alternés &

Les pas simples



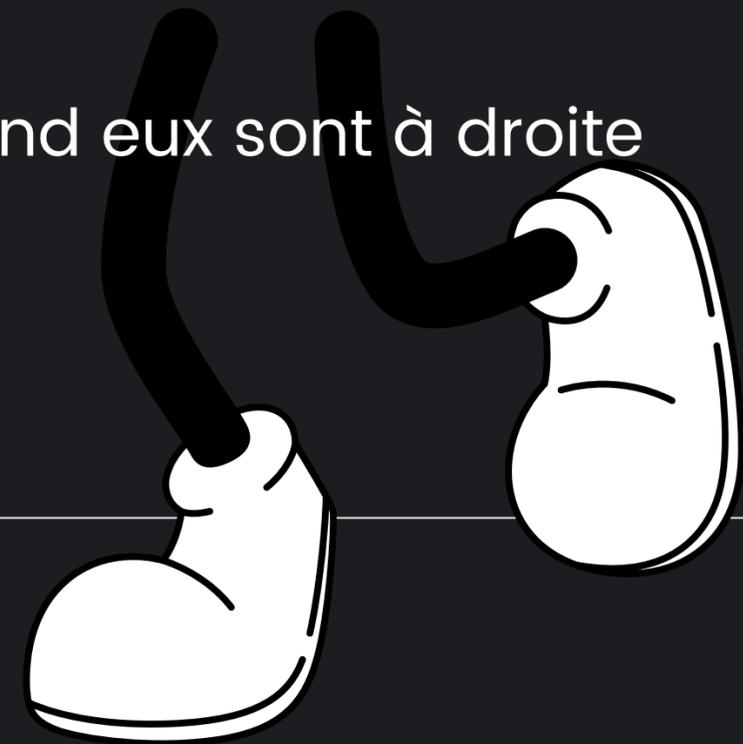
QUEL CÔTÉ?

à droite ou à gauche?

Le temps 1 de la phrase détermine le côté sur lequel
on est

Sur le 1 du bloc je commence à poser le pied droit sur le step, je suis sur
le côté droit

Attention au miroir en animation : face à mon public je suis à gauche quand eux sont à droite





Un pas alterné est un pas qui
CHANGE de pied

Un pas simple est un pas non
alterné qui **NE CHANGE PAS** de pied

La combinaison de ces deux types de pas
pour la création de la chorégraphie
permettra une symétrie des deux côtés

La combinaison de ces deux types de PAS
vont permettre d'amener **PROGRESSIVEMENT**
une chorégraphie

Première étape :
CONSTRUIRE UNE SÉQUENCE



Les pas alternés

Peuvent être répétés plusieurs fois car ils sollicitent les deux côtés (nombre de répétition paire)

Exemple: genou alterné se fait forcément à droite alternant à gauche et donc répéter le même pas pied gauche



Les pas alternés

Lorsqu'un pas alterné se fait une seule fois il permet de repartir sur l'autre côté

C'est un pas avec un temps en suspension ou tapé

Exemple: Démarrer à droite 1 genou (D) + 1 Basic (G)
permettra d'enchaîner sur la gauche la même chose
1 genou (G) + 1 Basic (D)



Les pas alternés en 2 temps (LIA)

step-touch

Genou

Kick

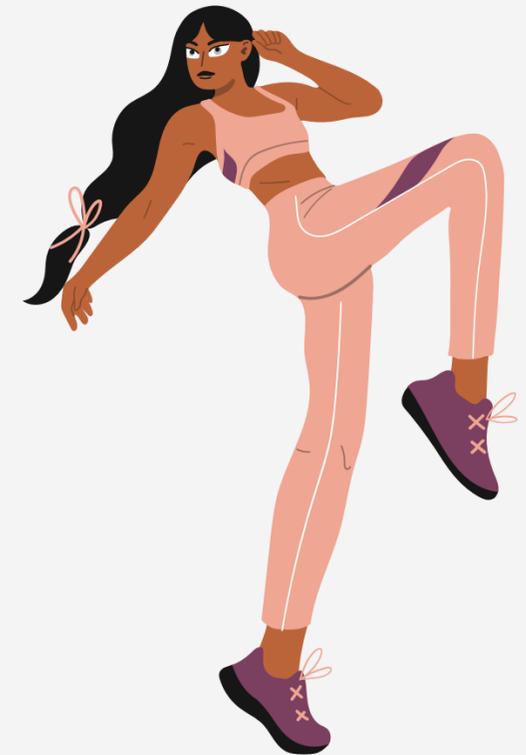
Talon-fesse

Tap-down

Tap-side

Extension

Cha-cha



Les pas alternés en 4 temps (step)

Tap-up

Genou

Kick

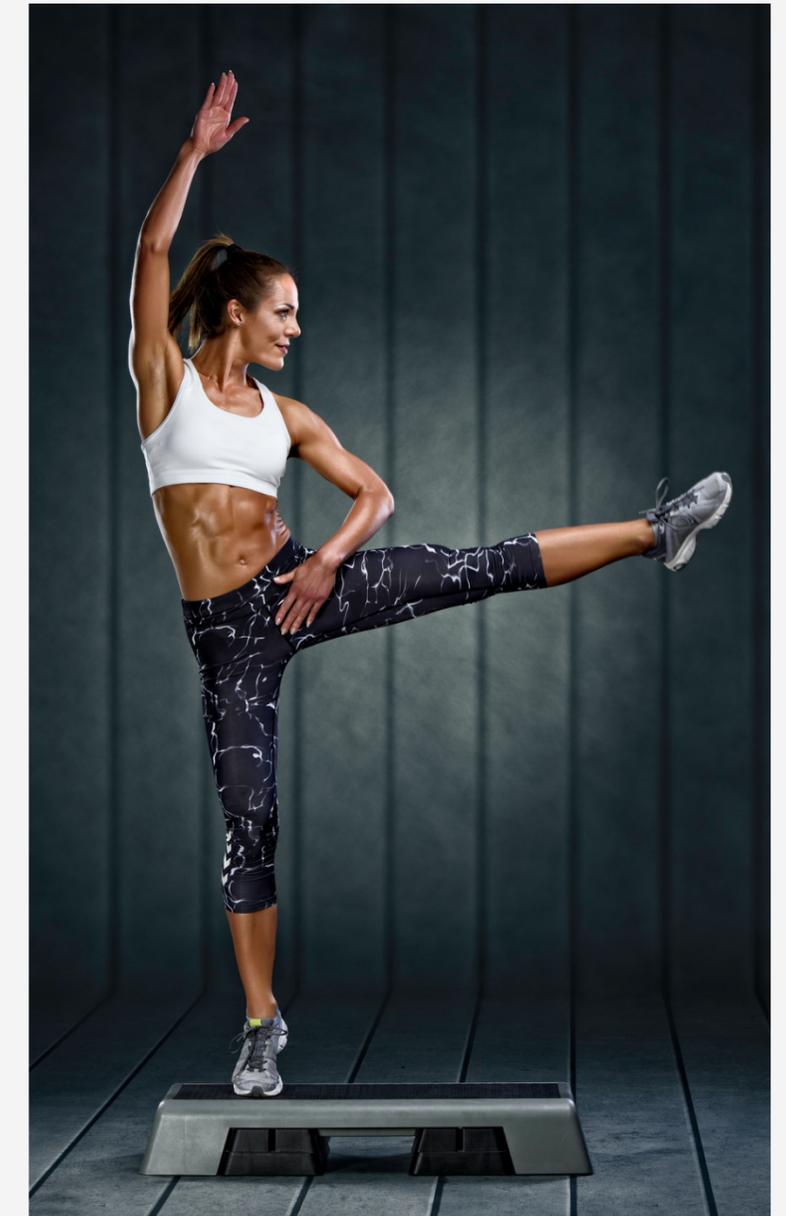
Talon-fesse

Tap-down

Tap-side

Extension

Cha-cha step (chassé)





Les pas simples (non alternés)

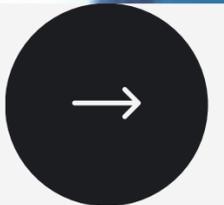
Un pas simple est un pas non alterné qui
NE CHANGE PAS de pied

Lorsqu'un pas simple se fait, il permet de rester sur le même côté, ce sont des pas assimilés à la marche.

Les simples en 4 temps

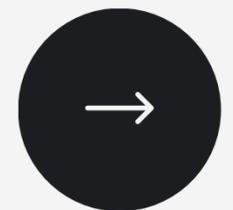
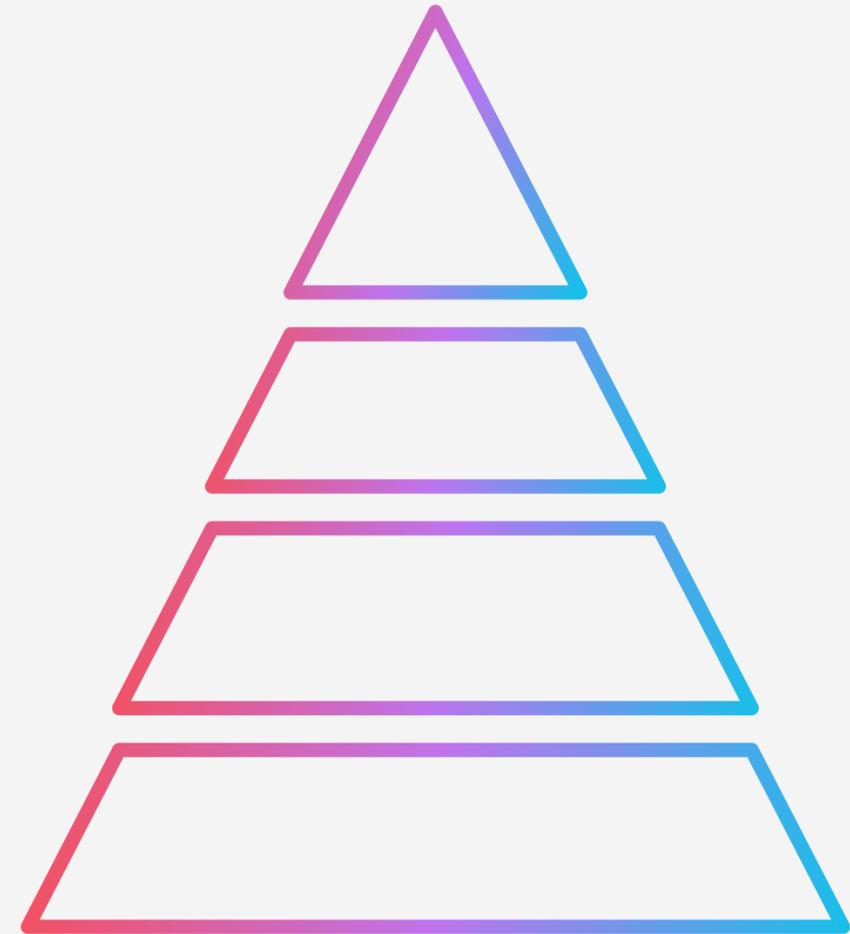
- Basic
- Mambo
- Basic à cheval
- Pendule
- Tango
- Rivers
- Traverse
- V step

.....



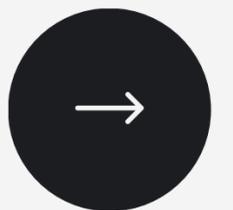
MÉTHODE PYRAMIDALE

- Elle permet d'apprendre des pas alternés de manière répétée
- Le nombre de pas est réduit progressivement
- L'enchaînement se construit simultanément à droite et à gauche



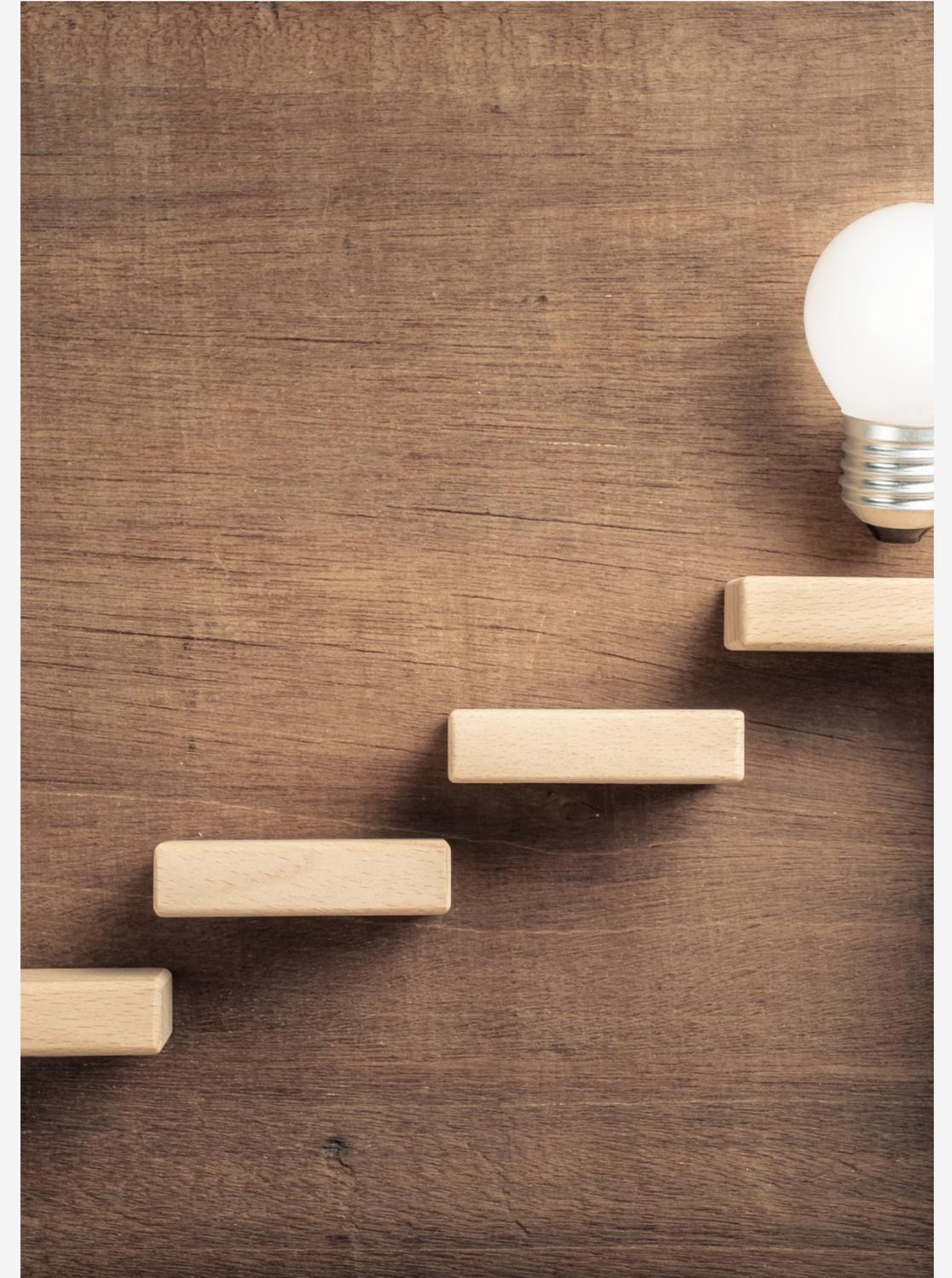
MÉTHODE PAR ADDITION

- Méthode la plus simple
- Additionner les pas progressivement les uns après les autres
- Compléter par des tap-up
- Pas d'exigence de symétrie



MÉTHODE PAR INSERTION

- Commencer par un pas alterné
- Insérer les pas avant ou après pour composer la chorégraphie
- L'enchaînement se construit simultanément à droite et à gauche

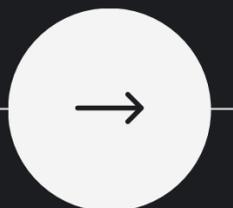


Construction de séquence alternée

Commencer avec un pas alterné et insérer avant ou après
une combinaison de pas simples et alternés

Respecter le cadre d'une phrase musicale et d'une deuxième

EN GÉNÉRAL SOIT UN PAS ALTERNÉ SOIT 3 PAS ALTERNÉS SUR 16
TEMPS POUR RESPECTER LA SYMÉTRIE



Mise en situation

- 1 changement de pied CIBLE
- Je démarre ma chorégraphie avec
mon PAS ALTERNE
- Ensuite j'insère avant ou après pour
compléter la séquence, le bloc.

L'enchaînement des pas se construit simultanément à
droite et à gauche



Méthode par substitution

Méthode très fréquemment utilisée pour amener
progressivement un pas

C'est l'art de faire évoluer un pas de manière progressive:
partir d'un pas de base pour arriver au pas final dans une
logique d'apprentissage

Méthode par isolation

- Isoler un pas pour le répéter
- Permet de renforcer l'apprentissage d'une variation plus compliquée (pas, orientation, contre-temps)
- Exemple : 2 Basic → Basic à cheval + Basic retour Attention faire le même nombre de répétition à droite et à gauche