

Marche – Course – Pas

La marche, la course et les pas sont des modes de déplacement au cours desquels l'équilibre se dispute entre les jambes, le bassin et la cage thoracique.

Marche

La marche est un mode de déplacement occasionnant un transfert continu du poids du corps d'une jambe sur l'autre, un pied restant toujours en contact avec le sol. Les êtres humains marchent de façon très différente; chacun adapte son style de marche selon la situation, soit en le modifiant, soit en lui laissant libre cours. Il existe mille façons de marcher.

Laisse ton empreinte

Comment? Marcher selon les consignes de l'enseignant: sur l'extérieur des pieds, l'intérieur des pieds, la pointe des pieds, les talons, en déroulant le pied des orteils au talon, en déroulant le pied du talon aux orteils et en répartissant le poids du corps sur tout le pied.

A chacun son chemin

Comment? Marcher de différentes manières, en respectant la pulsation d'une musique et les consignes données par l'enseignant: en avant, en arrière, de côté, en zigzag, en décrivant des courbes, etc.

Variante: Par deux, A varie sa marche, B l'imité en le suivant.

Devine qui je suis

Comment? Mimer un personnage proposé par l'enseignant, puis choisi librement: chanteur de hip-hop, princesse, Père Noël, agent secret, etc. Améliorer le mime en discutant des caractéristiques de certains personnages. Exemple: une personne âgée pourrait marcher lentement, de manière voûtée en utilisant un bâton. Choisir une musique qui caractérise le personnage demandé ou travailler sans musique en se servant de la voix pour soutenir le mouvement et installer une certaine atmosphère.

Variante: Mimer des animaux, des émotions (fatigué, joyeux, en colère, etc.).

Indications

Adapter le tempo (battements par minute, bpm) de la musique à la famille de mouvements:

- Marche: 90-140 bpm
- Course: 140-200 bpm

Course

La course est une forme étendue de la marche, car elle se fonde sur une technique et des prédispositions identiques. La course est un mode de déplacement occasionnant un transfert continu du poids du corps d'une jambe sur l'autre, le corps restant à chaque pas un instant en suspension. Il existe toutefois des différences notables, à savoir: dans la course, le buste s'adapte à la vitesse et il est plus fortement incliné.

Géants et nains

Comment? Diviser la classe en deux groupes (nains et géants) portant des sautoirs de couleur distincte. L'enseignant bat en alternance deux pulsations différentes. Lors de la pulsation rapide, les nains courent en faisant des petits pas rapides et fuient les géants. Lors de la pulsation lente, les géants courent en faisant des grands pas lents et essaient de toucher les nains. A chaque touche, changer les rôles (et les sautoirs).

Remarque: Varier la durée de chaque séquence rythmique.

Frères siamois

Comment? Courir librement dans la salle. Au signal, former des paires et continuer à courir, paumes contre paumes. A se déplace en avant et B en arrière. Au prochain signal, se séparer.

Variantes:

- Varier les surfaces de contact: dos à dos, épaule contre épaule, etc.
- Varier les formes de course: taper les fesses, lever les genoux, etc.

Le maître et son chien

Comment? Par deux, courir librement dans la salle. A varie les formes de course, B l'imité: ouvrir les genoux sur le côté, courir en zigzag, en cercle, etc.

Variante: Chaque élève guide le groupe à tour de rôle.

Dragon chinois

Comment? Courir en colonne. Au signal de l'enseignant, le premier de chaque colonne se place à l'arrière de celle-ci et le deuxième guide à son tour le groupe.

Variantes:

- Varier les formes de course.
- Varier les trajectoires: en zigzag, en cercle, etc.
- Former une seule colonne.

Pas

Les pas sont des variations et des combinaisons complexes de la marche dans les déplacements en avant, de côté, en arrière. Pendant l'exécution du pas, le pied est posé consciemment, dans l'espace et le temps, de façon à être répété.

Step touch

Comment? Déplacer le pied droit vers la droite, ramener le pied gauche contre le pied droit, déplacer le pied gauche vers la gauche, ramener le pied droit contre le pied gauche. Répéter une deuxième fois.

Variantes:

- Déplacer le pied en avant ou en arrière.
- Répéter deux fois à droite avant de revenir à gauche.
- Croiser le pied droit derrière ou devant le pied gauche au lieu de le ramener.



Grapewine

Comment? Déplacer le pied droit vers la droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, déplacer le pied droit vers la droite et ramener le pied gauche contre le pied droit. Répéter le mouvement à gauche.

Variantes:

- Croiser devant.

- Croiser à trois reprises: déplacer le pied droit vers la droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, déplacer le pied droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit, déplacer le pied droit vers la droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit, déplacer le pied droit vers la droite, ramener le pied gauche contre le pied droit.



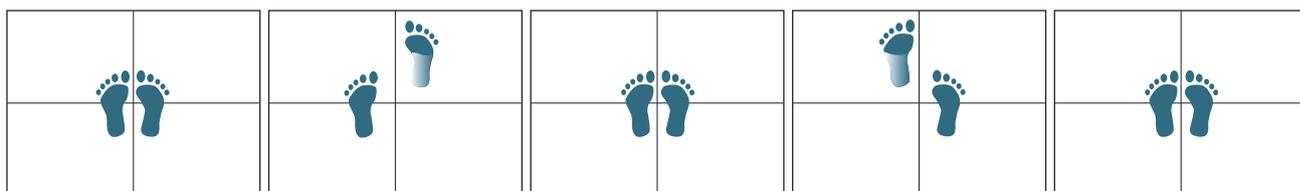
Tap

Comment? Poser l'avant-pied droit devant soi en maintenant le poids du corps sur la jambe gauche, puis ramener le pied droit contre le pied gauche. Répéter à gauche, à droite et à gauche.

Variantes:

- Poser le talon au lieu de l'avant-pied.
- Poser l'avant-pied latéralement ou derrière soi.

- Poser l'avant-pied droit devant soi, puis tout le pied, avancer l'avant-pied gauche devant le pied droit, puis tout le pied gauche.
- Poser d'abord la pointe du pied droit dans la diagonale droite, puis croiser le pied droit devant le pied gauche.



Contact seulement sur l'avant-pied

Indications

Cette liste n'est pas exhaustive. Les noms ont été empruntés principalement à l'aérobic; il est toutefois possible que le même pas possède une appellation différente dans un autre style de danse.