Activités d'expression

Définition

L'expression corporelle est apparue à la fin des années 1960 où le corps n'est plus considéré comme une seule enveloppe, mais aussi un vecteur d'émotion et de créativité. L'expression corporelle se situe entre la gymnastique et la danse.

L'expression libre permet d'exprimer ses sentiments et sa créativité tout en pratiquant une activité sportive.

Les activités d'expression dans le milieu sportif

La zumba :

La Zumba est née dans les années 90 d'un concours de circonstances. Alberto (dit Beto) Perez, son inventeur, est colombien, professeur de fitness à Cali, sa ville natale. Alors qu'il s'apprête à donner son cours d'aérobic, il réalise qu'il a oublié sa musique. Sans plus se démonter, il cherche d'autres cassettes dans son sac à dos et choisit une musique avec laquelle il a grandi et sur laquelle il aime danser chez lui, un mélange de salsa et de merengue. Il prévient ses élèves que « le cours sera différent aujourd'hui » et improvise des mouvements d'aérobic sur ces air latinos. La formule remporte un véritable succès auprès des élèves. Encouragé par cette réussite évidente, Perez développe des cours à Bogota, Colombie, avant de s'installer à Miami, en Floride. Pour lancer son affaire, il s'associe à deux entrepreneurs, Alberto Perlman, le fils d'une de ses élèves, et Alberto Alghion. L'objectif des 3 Albertos : proposer au monde cette nouvelle formule de danse aérobic, la Zumba Fitness-Party. Ils déposent la marque Zumba en 1999 et créent la société Zumba fitness. L'entreprise lance d'abord une série de DVDs puis fait de la publicité pour mettre en avant le concept « Zumba fitness-party » à l'échelle mondiale. 2005 est un véritable tournant avec la création de la Zumba Academy, la mise en place de cours et la création d'écoles de formation pour les instructeurs. La Zumba fait son apparition en France en 2008. Outre les cours, Zumba lance toute une gamme de produits : vêtements, accessoires, CDs de musique puis, en 2008, un DVD de fitness à domicile, le Zumba fitness Total body Transformation System. En 2010, Zumba va jusqu'à proposer un jeu vidéo sur Wii, Xbox et PS3. Aujourd'hui, la Zumba est devenue un phénomène de société avec plus de 12 millions de pratiquants dans quelque 125 pays.

Le LIA:

Le "Low Impact Aerobic", aussi connu sous l'acronyme "LIA" dans les salles de sport, est un mélange des anciens cours d'aérobic et de fitness nouvelle génération. Créée dans les années 60 par Kenneth Cooper, un ancien médecin de l'armée, cette discipline a pour objectif de permettre au plus grand nombre de personnes de se maintenir en forme sans pour autant "choquer" le corps à chaque cours.

Chaque cours de LIA se déroule en musique, l'objectif étant de suivre la chorégraphie imposée par le coach, tout en gardant toujours un pied au sol. Pas de sauts ni d'acrobaties au programme : cette discipline préconise des mouvements en douceur pour ne pas abîmer les tendons et les articulations. Le Low Impact Aerobic est avant tout une discipline cardio, dont le but est de brûler des calories et d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire grâce à l'effort cardiaque demandé. Cependant, les jambes, fessiers et abdominaux sont tout de même sollicités par les mouvements des chorégraphies. À condition de choisir un niveau de cours adapté à ses capacités physiques, il n'y a aucune contre-indication, puisque le Low Impact Aerobic n'abîme pas les articulations. Toutefois, mieux vaut consulter son médecin traitant avant de débuter une nouvelle activité physique, d'autant plus si l'on est sédentaire depuis une longue période.





Le Step:

Le step est une des composantes fondamentales dans les activités du fitness.

Créé en 1986 par Gin Miller, les cours de step sont aujourd'hui populaires. Le nom de cette activité est lié à l'appareil qui est utilisé et qui s'appelle le step (qu'on pourrait traduire par un pas ou une marche). La discipline détient également un enjeu compétitif depuis 2014. Le quadruple champion du monde en titre, est aujourd'hui, Rabah Yannis.

Le step est un concept simple (genre de marche), il est conçu en plastique dur et permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique et une évolution du système cardio-vasculaire en provoquant une augmentation de la capacité aérobie (meilleure endurance).

Exemple 1: Le STEP

Sécurité

- PAS DE TRAVAIL SUR POINTES DE PIEDS (afin d'éviter des lésions sur la plante des pieds) Prendre appui sur le milieu du step en posant entièrement le pied dessus ; ne pas laisser son talon dans le vide.
- NE PAS S'ECARTER TROP DU STEP EN DESCENDANT afin d'éviter des lésions au niveau du talon d'Achille et du bas du dos. Essayer de descendre à une distance d'un pied maximum en arrière du step.
- EVITER DE VEROUILLER LES GENOUX afin d'éviter les pressions sur les ligaments.
- GARDER UN BON ALIGNEMENT ET UN BON PLACEMENT DU DOS afin de ne pas créer de contraintes sur les disques intervertébraux ; rester en position droite et éviter de se laisser tomber trop en avant.

Les mouvements déconseillés :

- MONTER VERS L'ARRIERE car on a le step dans le dos et on ne le voit pas, cela constitue un obstacle et peux provoquer des chutes
- DESCENDRE VERS L'AVANT entraine un traumatisme très important au niveau des articulations.
- PROPULTION VERS LE BAS (même impact que la descente vers l'avant).
- ROTATION DU GENOU EN CHARGE car l'articulation du genou ne se prête guère aux mouvements de rotation. Tout pivot s'effectuera donc avec un effort d'allègement (PROPULTION).

Lexique:

PAS SIMPLE : est un pas qui ne fait pas changer de pied (exemple le basique, on monte pied droit et on redescend pied droit)

PAS ALTERNÉ : est un pas qui fait changer de pied (exemple le genou, on monte pied droit et on redescend pied gauche)

PROPULSIONS : sont utilisés pour augmenter la dépense énergétique. On les placera à la montée du step.

L'APPROCHE est l'endroit où l'on commence le pas. L'approche de base la plus utilisée est dite « de face ». Il existe aussi les approches « bout », « cheval », « dos »

CROSS PHRASING est une approche pédagogique qui permet d'effectuer des combinaisons sur 6, 10 ou 14 temps sans en modifier la structure finale de 16 temps.

Approche pédagogique :

Méthode « Linéaire » :

Le principe de cette méthode est de faire des pas, de les faire suivre d'un autre et ainsi de suite sans jamais se rappeler ce qui a été fait préalablement. Il n'y a donc aucune mémorisation et aucune chorégraphie.

Cette méthode sera très utile pour les cours débutants car les participants auront besoin de répéter un pas pendant plusieurs minutes avant de l'automatiser.

Méthode « pyramide» :

Cette technique permet de passer d'un nombre de répétitions importantes à un nombre plus réduit ou le contraire, ceci en respectant les comptes musicaux 32-16-8-4

C'est une excellente méthode pour favoriser les répétitions et l'augmentation cardio-vasculaire.

Méthode « Addition »

Cette méthode porte un nom nous indiquant clairement que nous allons tout simplement additionner des pas en step. Un seul élément est ajouté à la fois.





Les pas :

ACROSS DROIT (traverse dans la longueur du step)	
Traverser le steo dans sa longueur (partiel ou total)	
Départ côté gauche du step	
1 poser D sur step 2 poser G sur step 3 poser D au sol	CF 100
	/22-
4 poser G au sol	<u> </u>
BASIC	
Monter un pied après l'autre sur le step	
1 poser D sur step	
1 poser D sur step 2 poser G sur step	- G
3 poser D au sol	
4 poser G au sol	_
BASIC TURN	-
1 poser D sur step côté D	
2 poser G sur step cote G	
2 poser G sur step cote G 3 poser D au sol	
4 poser G au sol (tape down)	
e. Promo en del conservito Promo do conservito.	9
CHARLESTON	
EN MANDMANDER DE PRESENTA	-0.77
	(P)
2 faire un tap avec le pied G	100 mg
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ	650
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G	65 65 F
1 monter le pied D sur le côté G du step 2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol	Con Colonial
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol CHEVAL / STRADDLE Basic step entre les jambes	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol CHEVAL / STRADDLE Basic step entre les jambes 1 poser D sur le step 2 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol CHEVAL / STRADDLE Basic step entre les jambes	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol CHEVAL / STRADDLE Basic step entre les jambes 1 poser D sur le step 2 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G 3 poser G au sol 4 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol CHEVAL / STRADDLE Basic step entre les jambes 1 poser D sur le step 2 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G 3 poser G au sol 4 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G 5 poser pied G au sol 6 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G	
2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol CHEVAL / STRADDLE Basic step entre les jambes 1 poser D sur le step 2 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G 3 poser G au sol 4 lever genou G / ou kick G / ou side leg G / ou talon fesse G 5 poser pied G au sol	





CHEVAL BASCULE	6
1 monter le pied D sur le step	15
2 faire un talon fesse avec le pied G	
3 descendre le pied G au sol	35 CO (V)
4 monter le genou D	Soul of
5 monter le pied D sur le step	
6 refaire un talon fesse avec le pied G	
7 descendre le pied G du step	
8 descendre le pied D du step	
DEGAGE	~~~
1 poser D	
2 poser G à côté	25.7
3 dégager pied D en arrière	(10)
4 ramener pied D sur le step	(SS)
5 poser G en arrière	- 0
6 ramener G sur le step	
7-8 retour au sol	
EXTENSION / LIFT	
4 noses D sur sten	
1 poser D sur step	
2 extension jambe G vers l'arrière	0.0
3 poser G au sol	(1/2)
4 poser D au sol	
GRAPPEWINE	CES
Départ de profil sur le côté du step	
1 ouvrir le pied D sur le côté droit	~
2 croiser le pied G derrière le pied D	Chille Contract of the Contrac
3 ouvrir le pied D sur le côté D	(10)
4 joindre le pied G au pied D	
A STATE OF THE STA	
VALCE LID	
KNEE UP	
	0.
Monter le genou	Sin
Monter le genou 1 poser D sur step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol	800
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol L STEP 1 poser D à droite sur step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol L STEP 1 poser D à droite sur step 2 poser G sur step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol L STEP 1 poser D à droite sur step 2 poser G sur step 3 poser G côté G du step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol L STEP 1 poser D à droite sur step 2 poser G sur step 3 poser G côté G du step 4 poser D côté G du step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol L STEP 1 poser D à droite sur step 2 poser G sur step 3 poser G côté G du step 4 poser D côté G du step 5 poser D sur step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol L STEP 1 poser D à droite sur step 2 poser G sur step 3 poser G côté G du step 4 poser D côté G du step 5 poser D sur step 6 poser G sur step	
Monter le genou 1 poser D sur step 2 lever genou G	





LUNGE BACK	
Fentes amère	6
Départ face au step	
1 poser pied D sur le step	(1)
2 poser pied G à côté	-
3 la jambe D reste sur le step et le pied G touche à nouveau le sol	
4 le pied G revient sur le step à côté du pied D	
LUNGE SIDE	Q. PD
1 monter le pied Dsur le step	
2 monter le pied G sur le step	000
3 dégager le pied D sur le côté droit du step au sol	(0)
4 remonter le pied D sur le step	0.
5 dégager le pied G sur le côté gauche du step au sol 6 remonter le pied G sur le step	
7 descendre le pied D du step	
8 descendre le pied G au sol	
MAMBO	
Pas devant et pas derrière	
1 poser D sur le step	
2 poser G derrière le step au sol	ar ~
3 poser D au sol plus loin que le pied G	000
4 poser G au sol	
OVER GAUCHE	
Traverser le step dans sa largeur	90
Départ face au step mais de profil	
1 poser G sur step	120
2 poser D sur step	
3 poser G au sol de profil et de l'autre côté du step	_ ×
4 poser D au sol de profil et de l'autre côté du step	
PENDULUM	Q
A manual Charles and A house in James a Charles and the same areas of the same	-
1 poser D sur step / lever la jambe G sur le côté sans poser le pied 2 le pied G prend la place du pied D par un chassé / la jambe droite	(T)
est levée sur le côté D	
3 poser le pied D au sol	0/3/
4 poser G au sol	A 220
PIVOT TURN	0000
1 poser D sur step 1/4 de tour vers la D	0
2 monter le genou G (en knee up)	
3 poser G au sol demère le step	La Company
A Manager Cl. A willed with Cl.	11111
4 poser D à côté de G On se retrouve de l'autre côté du step.	110





100
200
000
O
848
G.
6000
•
140
1000
C
100
(1) 2
<u> </u>
0
1/0
- Col
(V)X)
• 0
(A)
3





STRADDLE JUMPING Départ pied serrés sur le step 1 poser le pied D à droite du step 2 poser le pied G à gauche du step 3 rester dans cette position et fléchir les jambes 4 sauter sur le step les deux pied en même temps TAPE 1 poser D sur step 2 taper pointe de pied G à côté du pied D 3 poser G au sol 4 poser D au sol Tape up = pointe de pied sur step Tape down = pointe de pied au sol TOUCH OVER THE TOP Départ pieds écartés de chaque côté du step (step vertical) 1 passer pied D par-dessus le step et toucher de l'autre côté en avant du pied G 2 revenir à la position de départ 3 passer à nouveau la jambe par-dessus le step 4 revenir à la position initiale V STEP Basic en dessinant un V 1 poser D à droite sur step 2 poser G à gauche sur step 3 poser D au sol 4 poser G au sol





