

BIBLIOGRAPHIE / LIENS INTERNET / VIDÉO

**BASIC  
TENDANCE**  
13H

DU GQP ALS AGÉE  
VERS LA FORMATION TENDANCE



TECHNIQUES  
D'EXPRESSION

TENDANCE  
MOVE

- ▶ **AERO MOVE**  
Réf. 210274
- ▶ **AFRO MOVE**  
Réf. 210275
- ▶ **DANCE MOVE**  
Réf. 210276

TECHNIQUES  
CARDIO

TENDANCE  
ENERGY

- ▶ **STEP ENERGY**  
Réf. 210277
- ▶ **BOXING ENERGY**  
Réf. 210279

TECHNIQUES  
DE RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE

TENDANCE  
WORK

- ▶ **FIT'US**  
Réf. 210282
- ▶ **FIT'GLISS**  
Réf. 210283
- ▶ **FIT'BALL**  
Réf. 210284

TECHNIQUES  
DOUCES

TENDANCE  
WELLNESS

- ▶ **BODY ZEN**  
Réf. 210286
- ▶ **PILATES FONDAMENTALES**  
Réf. 210288
- ▶ **PILATES DOS CYLINDRE ET PETIT BALLON**  
Réf. 210287
- ▶ **STRETCHING**  
Réf. 210285



- ▶ **Sortie du manuel et du DVD** : la formation nationale est prévue à Lille les 13 et 14 Avril 2018, animateurs et formateurs présents recevront le manuel et le DVD.
- ▶ Les organismes de formation mettront cette formation en place sur le **calendrier 2018-2019** et doteront leurs animateurs de ce nouveau manuel et DVD.



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

**OFFRE SPÉCIALE**  
validité jusqu'au 31 mai 2018

**-15%**

**SUR TOUS  
LES CD AUDIO**



des pages **216 à 227**  
du catalogue gévédit  
saison 2017-2018

Offre valable uniquement sur commande téléphonique,  
dans la limite des stocks disponibles.

**1 CD SURPRISE  
OFFERT !**  
À PARTIR DE  
**6 CD ACHETÉS**



**GÉVÉDIT** Fédération Française  
un service plus **EPGV**  
Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - contact@gevedit.fr - www.gevedit.fr

**ACTIVITÉ  
DANCE MOVE**

? QU'EST-CE QUE LE DANCE MOVE ?

**DANCE MOVE** est une activité physique issue de Tendance Move. Inspirée par des chorégraphies latines, l'activité met l'accent sur la forme cardio-vasculaire, privilégiant l'équilibre et la motricité.

- ▶ **Les séquences sont chorégraphiées, se pratiquent en musique et sans matériel.**
- ▶ Les **BPM** vont de **110 à 170** selon les styles musicaux choisis. Une séance **DANCE MOVE** est composée de **différents styles musicaux** issus des différents mouvements. L'animateur construit sa séance en fonction de l'intensité souhaitée et de son projet d'action d'animation.
- ▶ La pratique de **DANCE MOVE** consiste à **réaliser et à répéter des mouvements de danse et de gym** sur divers thèmes musicaux. On utilise des mouvements du répertoire de l'**Aéro Move**, de la gym traditionnelle et de la danse.
- ▶ **DANCE MOVE** sollicite les Intentions Educatives suivantes :
  - **CARDIO** (Endurance)
  - **HABILETÉ MOTRICE** (Coordination)



▶ CLASSIFICATION DES PAS

Les mouvements sont chacun répertoriés par 8 thèmes musicaux :



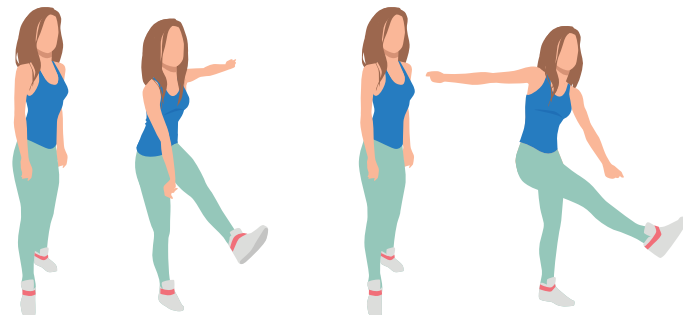

- ▶ Salsa
- ▶ Merengue
- ▶ Rock
- ▶ Hip Hop
- ▶ Reggaeton
- ▶ Danse Orientale
- ▶ Samba
- ▶ Soca

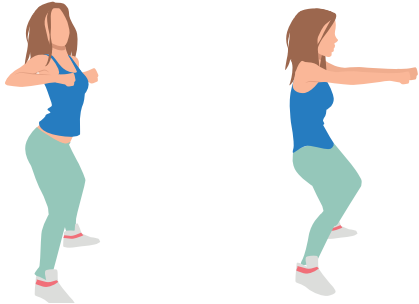





▶ QUELS SONT LES BÉNÉFICES ?

- ▶ **Développer son sens du rythme** grâce à des musiques ensoleillées, qui nous donnent inévitablement l'envie de bouger !
- ▶ **Développer l'efficacité des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire**, par la diversité des rythmes proposés par les chorégraphies.
- ▶ **Tonifier le corps dans son ensemble**, par la sollicitation des muscles au niveau des bras, taille, hanches, dos, jambes...
- ▶ **Développer son endurance.**
- ▶ **Favoriser la coordination**, la mémorisation et la concentration.
- ▶ **Développer l'acceptation de son corps**, oser bouger, oser jouer... seul, en duo ou en groupe mais tout cela vient au fil des séances.

RETROUVEZ TOUTES LES FICHES PRATIQUES SUR NOTRE SITE FÉDÉRAL : [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

Nom de la danse / Execution	Pas
<p><b>SALSA</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Droite/Gauche 2 mambos avt alt (tcha-tcha-tcha) - 8 temps</li> <li>• D/G 2 mambos arr alt (tcha-tcha-tcha) - 8 temps</li> <li>• D/G 2 mambos côté alt (tcha-tcha-tcha) - 8 temps (cf dessin)</li> <li>• D 2 mambos avt rép + ¼ de tour à D - 8 temps</li> </ul>	
<p><b>MERENGUE</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D V Step pied droit en ouverture avant, idem gauche - 8 temps</li> <li>• Déplacements en pas chassés (option en tournant) - 8 temps</li> <li>• D V Step Idem en arrière pied droit en arrière, pied gauche ramène pieds joints - 8 temps</li> <li>• Déplacements en pas chassé (option en tournant) - 8 temps</li> </ul>	
<p><b>ROCK</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds joints</li> <li>• Lever la jambe tendue en avant, en se penchant légèrement vers l'avant</li> <li>• Reviens pieds joints</li> <li>• Idem avec l'autre pied</li> </ul>	
<p><b>HIP HOP</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds joints ou écartés largeur bassin</li> <li>• Tape un pied vers l'avant, poids du corps en avant</li> </ul>	

Nom de la danse / Execution	Pas
<p><b>REGGAETON</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds écartés, dos cambré</li> <li>• Rentrer les fesses et arrondir le dos</li> </ul>	
<p><b>DANSE ORIENTALE</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds joints</li> <li>• Croiser pied droit devant, poids du corps en arrière</li> <li>• Lève le bassin vers le haut</li> <li>• Revenir pieds joints</li> </ul>	
<p><b>SAMBA</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds joints</li> <li>• Pose pointe de pied intérieur puis talon</li> <li>• Reviens pieds joints</li> <li>• Idem autre côté</li> </ul>	
<p><b>SOCA</b></p> <p><b>Consignes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds ouverts</li> <li>• Marche les pieds ouverts en quart de squat</li> </ul>	

### ▶ DÉMARCHES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Tenir compte de l'espace
- ▶ Donner des consignes visuelles et verbales
- ▶ Débuter par les pas de base avant de complexifier

### ▶ INTENTIONS ÉDUCATIVES ET OBJECTIFS

#### L'HABILETÉ MOTRICE :

- ▶ Apprentissage
- ▶ Coordination
- ▶ Orientation
- ▶ Équilibre
- ▶ Relation musique-mouvement

### ▶ INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

Dance Move est une multitude d'activités **alliant le côté artistique au côté convivial et social** ; c'est un bon moyen de communiquer par l'intermédiaire d'une action motrice en proposant ces séquences par 2, 4 et en grand groupe !