

CYCLE 1

UF 2

CARDIO-KICKBOXING

~ Département des Formations ~
– Septembre 2008 –

LE CARDIO-KICKBOXING

Il s'agit de mettre en place un contenu de formation permettant de valider des compétences en regard des *métiers de la forme*, des *sports de combat* et *arts martiaux*.

On peut observer la multiplication d'organismes et de disciplines sportives présentant une adaptation des arts martiaux et sports de combat à des mouvements mis en musique, que l'on retrouve au sein notamment dans les métiers de la forme (salles de fitness) et depuis les années 1990 dans les séances de sports de combat de différentes fédérations.

En 1976, Alain Delmas propose une adaptation des techniques utilisées en shadow-boxing en utilisant un support musical qu'il appelle *music-boxe* puis *cardio-boxing* (afin de rendre plus attractif une séquence pédagogique pratiquée seul). Dans les années 1980 et 1990, la vulgarisation de cette technique par différents noms (Tae-bo, Cardio-kickboxing, Aéro-boxe...). Le concept de *Cardio-Kick-boxing* développé dans les années 1990 par la W.K.A. puis d'*Aéro-Kick* en compétition est une illustration de l'engouement pour cette pratique.

Les objectifs pédagogiques sont les suivants : améliorer et développer le potentiel cardio-vasculaire des usagers, en utilisant un support musical ; puis faire venir aux activités d'opposition, des pratiquants qui redoutent les sports de combat (image de violence...) et notamment des femmes ; développer des enchaînements en travaillant sur le rythme musical et non plus sur la coordination motrice.

L'ENSEIGNEMENT

- **Cours Collectifs :**

- . **Structure d'un cours :**

- La trame générale : échauffement, « zone cible », retour au calme, étirements.
 - Placement : postures correctes et incorrectes
 - Exercices de base
 - Objectifs d'un enseignant de remise en forme
 - L'échauffement
 - Le cours
 - Le retour au calme
 - L'étirement

- . **Musiques et Transitions :**

- Rôle de la **musique** : rythmer les mouvements, motiver, dynamiser les participants en rendant les cours collectifs plus attrayants.
 - Les rythmes, les temps, les mesures, les phrases, le thème, le tempo, le « bridge ».
 - 32 temps : musiques « carrées » ou « bridges »
 - Rôle des **transitions** : assurer la fluidité, l'homogénéité du cours, faciliter l'apprentissage, la mémorisation des exercices ; permettre d'équilibrer le travail cardio-vasculaire et musculaire en jouant sur la dépense énergétique.
 - Les secrets d'une transition réussie.

- Les mouvements basiques : pas neutres et pas de transition.

. **Consignes et Présence :**

- **Consignes** verbales et gestuelles : communiquer avec tous ses élèves en variant les moyens.
- Privilégier l'action en intégrant les consignes dans la dynamique du cours.
- Intervenir dans 4 domaines : placement, mouvement et rythme, encouragement, avertissement.
- Evaluer la qualité de la transmission du message en observant le comportement des élèves. Réajuster les consignes.
- **La Présence** : « Etre soi-même représentatif de ce que l'on veut transmettre » (K. Voight)
- **Relation apprenant/enseignant** : personnaliser son enseignement, animer une séance, utiliser sa voix pour créer une ambiance, être exigeant, poser des repères.

. **Chorégraphie :**

- Les règles à respecter : physiologie, biomécanique et psychologie.
- Liste des mouvements : exploiter l'espace, se déplacer, changer d'orientation.
- Combiner des mouvements entre eux : créer son enchaînement.
- Eléments de variation : différentes méthodes d'apprentissage.
- Représentation graphique de la chorégraphie.

• **Travail avec appareils :**

. **Cardio-kickboxing aux engins de boxe :**

- connaissance du matériel
- Approche de différents types d'engin
- Etude de parcours différenciés en fonction des objectifs.
- Apprentissage

➤ **L'évaluation de l'enseignement :**

Evaluation des compétences du moniteur. Il s'agit de la vérification sous forme :

- écrite : test QCM, bref exercice de rédaction
- pratique : conduite d'un cours en binôme
- orale : entretien avec le jury

| |
|------------------------------------|
| FICHE D'EVALUATION PRATIQUE |
|------------------------------------|

Stagiaire (Nom, prénom) :

Date :

Type de cours :

| critères | appréciations |
|-----------------------------|----------------------|
| Structure d'un cours | |
| Musique | |
| Transitions | |
| Consignes | |
| Présence | |
| Chorégraphie | |

Personne chargée de l'évaluation :

Emargement :