

LES TRANSITIONS

Une transition chorégraphique est une étape obligatoire de l'apprentissage de la chorégraphie :

- Dans un souci pédagogique de fluidité, de mise en réussite du public, de progression
- Dans un souci physiologique d'enchaînement sans pause durant le cours

_ On début l'apprentissage de chaque pas par un pas de base (marche ou tape up) et on fait évoluer progressivement le mouvement pour atteindre la chorégraphie finale. Il faut compter en général 3 transitions par mouvement final.

Exemple : 8 temps de marche → 2 mambos → 1 mambo + 1 pivot

_ L'objectif des transitions est d'assurer au public la possibilité de suivre l'enchaînement chorégraphique par étape, sans proposer directement le pas difficile. Le cours de step est donc basé sur un apprentissage progressif. Les différentes phases d'évolution permettent au public de choisir son niveau de chorégraphie, à l'intérieur d'un même groupe.

Exemple : 8 temps de marche → 2 basics → 2 Vstep → 1 reverse + 1 Vstep

Un débutant pourra s'arrêter à 2 Vstep, alors que dans le même cours, un intermédiaire réalisera le reverse. L'enseignant quant à lui, doit montrer la transition et une fois acquise par les plus expérimentés, doit rester au niveau des débutants afin qu'ils aient un exemple. Cela ayant lieu en général dans les cours de step tous niveaux où peuvent se côtoyer des débutants et intermédiaires. A vous de les placer dans la salle selon leur niveau !

La 1^{ère} transition est toujours la base du pas alterné, ceci afin de respecter l'équilibre entre droite et gauche. Ensuite, on ajoute les autres pas de base pour compléter les 8 premiers temps, soit avant, soit après le pas alterné, en fonction de leur place dans la chorégraphie finale. Et on les transforme par étape jusqu'au pas final avec la méthode choisie (étape ou linéaire).

Puis on additionne les temps suivants ou précédant la phrase contenant le pas alterné. Si mon bloc compte 16 temps, mon apprentissage est terminé. Si mon bloc compte 32 temps, j'ajoute encore les 16 temps manquants avant ou après et ensuite je passe mes transitions jusqu'à la chorégraphie finale.

Chronologiquement, on ajoute ensuite les coordinations bras / jambe. Et en dernier lieu, ce sont les changements d'orientations qui seront proposés.

1. Pas de base du pas alterné → pas final
2. Ajouter les autres pas de base → chorégraphie finale
3. Coordination bras / jambe
4. Changement d'orientation

Chaque transition doit être répétée au minimum 2 fois à droite et à gauche. On ne passe pas à l'étape suivante tant que la majorité du public n'a pas assimilé les changements. Ce qui veut dire que si besoin est, on peut répéter une transition X fois.

Attention : en situation de cours, si le public éprouve des difficultés, met du temps à assimiler les pas, dégage une certaine pression, ne cherchez pas à passer vos transitions coûte que coûte au 1^{er} cours ! Une chorégraphie peut se réaliser sur plusieurs semaines, donc la chorégraphie finie peut arriver au cours N°2 ou 3. Le plus important n'est pas que l'animateur soit content d'avoir emmené la totalité du bloc, l'essentiel est que le public ait passé un bon moment, se soit amusé, et est transpiré avec un minimum de réussite sans se prendre la tête !