

## AEROBIC ET ACTIVITES DE FITNESS

::

### I- Définition du terme FITNESS

Ce terme regroupe l'ensemble des activités de remise en forme et d'entretien corporel, les activités visant le développement cardio vasculaire, les activités pratiquées avec du matériel, les étirements et assouplissements de toute nature, les activités en milieu aquatique proposées dans les « salles de gym ».

En anglais, le terme fitness veut dire : forme, condition physique.

Le fitness a pour but d'améliorer son bien-être et sa forme, grâce à une activité physique pratiquée sous forme de cours collectifs. Très à la mode depuis le milieu des années 90, il tire son origine de l'aérobic, inventé au début des années 70.

### II- HISTORIQUE

En 1968, le docteur en médecine Kenneth Cooper, lieutenant-colonel dans l'US Army, développe un **concept d'activités physiques** dans le but d'apporter un gain de forme (reposant sur une activation du système cardio-vasculaire) à ses pratiquants. Afin de prouver l'utilité de ses exercices, il publie un ouvrage intitulé "**Aerobic**". Cooper crée par la même occasion un laboratoire de recherches spécifique à cette discipline, baptisé le Cooper Institute for Aerobic Research, installé à Dallas.

Dans les années 70, le mouvement aérobic se développe et se médiatise sous l'impulsion de **Jane Fonda**. Celle-ci crée sa propre méthode de travail qu'elle nomme "Work Out".

En 1981, dans la nouvelle édition du petit Robert, **le mot Aérobic, est présent avec la définition suivante : " nom féminin - Gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique "**.

Dans les années 80, le **fitness** arrive en France. **Véronique et Davina** sont les précurseurs d'un nouveau mouvement qui ne va cesser de prendre de l'ampleur. C'est l'émission télévisée "**Gym Tonic**" qui les révèle au grand public et qui nous apporte accessoirement le fameux tube intergénérationnel : toutouyoutou...

En 1986, Gin Miller crée le "step" qui devient très vite une composante majeure du fitness.

Dans les années 90, les B.T.S. (Body Training System) font leur apparition. Il s'agit de nouvelles activités plus ciblées et plus encadrées mais toujours basées sur les concepts de base du fitness : des cours collectifs en musique.

### III- LES PRATIQUES

Il existe 2 types de pratiques

AEROBIC DE LOISIR : Fitness , remise en forme

AEROBIC DE COMPETITION

- Aérobic sportive
- Aérobic artistique

#### 1. Différents types de pratique de l'aérobic de remise en forme

Ces différentes techniques se différencient par les pas de base qui les composent ainsi que par le tempo et le style de musique utilisé.

- **Le LIA (Low Impact Aérobic)**

Le Lia est un aérobic de faible impact, des enchaînements chorégraphiés en musique sur X fois 8 temps, sans impacts (toujours un pied en contact avec le sol)

Variations du LIA sur des musiques salsa, brésilienne on parle de LIA SALSA ou LIA Latino, Zumba... et sur des musiques plus funk, rap on parle de LIA FUNK.

Le LIA est adapté à tous les niveaux de pratique.

- **Le HIA (High Impact Aérobic)**

Enchaînements chorégraphiés en musique sur X fois 8 temps, sur un tempo intense et rapide , mêlant des pas de base du LIA et des sauts et des courses.

- **Le HI LO COMBO (High Low Impact Combinaison)**

Le HI LO utilise une combinaison de mouvements non sautés et des mouvements sautés à impact important. Cette variation des intensités apporte la possibilité de solliciter le système cardio-vasculaire de façon plus importante que le LIA.

- **Le Step**

Cette activité consiste à monter et à descendre d'un plateau horizontal (= une marche), en suivant un rythme musical spécifique tout en enchainant divers mouvements des bras et des jambes simultanément.

## 2. Autres pratiques de remise en forme

Les pratiques de fitness se déclinent en une multitude d'appellations, en voici quelques unes :

- **Le body attack** (ou body combat) , **savate forme**....

Cette activité consiste à effectuer des mouvements issus des sports de combat comme le karaté ou la boxe, en y ajoutant des mouvements de musculation. Ceci se pratique en musique rythmée et généralement en cours collectifs. C'est une méthode complète et intense puisqu'une séance dure une heure, mais à des intensités variables.

- **Le body pump**

Le Body Pump est l'activité fitness la plus proche du Body Building : le but est de se renforcer musculairement, et de dépenser un grand nombre de calories, en utilisant des mouvements de musculation exécutés sur musique rapide. Le *Body Pump* fait appel aux barres et haltères pour développer harmonieusement la musculature ainsi que les capacités cardiovasculaires. Les cours sont basés sur l'utilisation des mouvements de base de la musculation : squat, développés etc. En tout, environ 8 exercices, chacun travaillé durant 5 à 7 minutes, avec à chaque fois une musique différente pour rythmer la séance.

- **La zumba**

### **Genèse**

Beto Perez, professeur de fitness colombien et également chorégraphe de nombreux artistes dont la chanteuse Shakira, invente la zumba en improvisant dans un de ses cours des mouvements d'aérobic sur des musiques latines.

Devant le succès de cette formule, 2 entrepreneurs, Alberto Perlman et Alberto Alghion, rejoignent Beto Perez en 1999 et créent la marque *Zumba*

Depuis l'engouement pour ce sport s'est répandu dans plus de 75 pays.

### **Musiques**

Les chorégraphies de zumba sont basées sur des musiques salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, calypso, soca, samba, cha-cha-cha, hip hop, africaines et indiennes. DJ Mam's est le premier artiste en France à avoir médiatisé la Zumba avec le titre " Zumba He Zumba Ha " de DJ Mam's featuring Jessy Matador & Luis Guisao, une chanson produite par le célèbre producteur Mounir Belkhir.

**Pratiques aquatiques : aquagym, aquabike, aquatonic, aquarunning...**

**Etc...**

## IV- LA MUSIQUE

### 1. LE BEAT OU BATTEMENT

Pulsation régulière qui va déterminer la vitesse ou le tempo de la musique.

### 2. LA PHRASE MUSICALE

La phrase est une composition de 8 temps dont le premier et le cinquième se démarquent généralement à l'écoute.

Comme l'on débute le mouvement au premier temps, il est indispensable que vos enchaînements correspondent à la structure des phrases musicales (8 temps).

Par exemple : 4 step touch = 8 temps = 1 phrase.

2 grappewine = 8 temps = 1 phrase.

### 3. LE « BLOCK » ou la phrase mélodique

Une phrase mélodique est un assemblage de 4 phrases musicales de 8 temps consécutives ; soit  $4 \times 8 \text{ temps} = 32 \text{ temps}$ .

Cela correspond au temps nécessaire à l'accomplissement d'une mélodie. Le « Block » est l'élément de base que l'instructeur doit maîtriser pour créer et construire ses enchaînements.

### 4. LES BPM CONSEILLES

ECHAUFFEMENT STEP	120 - 134 BPM
ECHAUFFEMENT LOW IMPACT	130 – 140 BPM
LOW IMPACT	136 – 148 BPM
HIGHLOW IMPACT	145 – 165 BPM
STEP	118 – 128 BPM
STRETCHING	< 120 BPM