

Le »Body Jam™« ou Jam Combo (par exemple)

Est un produit déposé LesMills.

HISTORIQUE :

De son prénom Les (ancien athlète Néo-zélandais) Mills (de son nom) avec sa femme Colleen ouvrent leur 1er centre de fitness (époque Jane Fonda en 68-70). En 1980, leur fils Philipp rejoint la tribu et commence à mettre au point un concept de cours collectifs franchisés. Ainsi vont naître successivement les différents produits B.T.S. (Body System Training):

1990 Body Pump™ – 1995 Premiers clubs franchisés et formation instructeur
1997-1998 Lancement de BodyAttack™ / BodyBalance™ / BodyStep™ et du RPM™ (ou Body Bike)

1999- Lancement du Body Combat™ - 2001 Birthday 5000e club licencié et né le Body Jam™

2003- Birthday 8000e club – 2004 Birthday 9000e club

- 2006 Birthday 10000e club licencié et lancement du Bodyvive™ (LIA avec ballons et TubeVive)
- 2007 Birthday 11000e club licencié – 2009 Birthday 13000e – 2010 Lancement du Sh'bam™
- 2012 Birthday 15000e club licencié et lancement du CXWorkX™ (Core Training dansé)

L'objectif de cette franchise est de fédérer les clubs et d'unifier le format de cours collectifs.

Bref, c'est la base du fondement d'un empire. Le club paie une franchise annuelle pour l'enseigne LesMills et une licence de produit (CD, DVD et formation de nouvelles chorégraphies tous les 3 mois).

PRÉSENTATION du BodyJAM™ :

Ce cours de 50mn (hors échauffement et relaxation/étirement) a pour concept de mixer plusieurs thèmes chorégraphiques (LIA/HIP-HOP/Street Jazz/Zumba & Hilo Combo) au sein d'un même cours. Le principe est de varier le plaisir du mouvement par l'effort (condition physique) et la danse (habileté motrice). Ainsi le secret de la recette réside dans une base de mouvements qu'ils ont voulu propre à cette APS mais déjà des variations naissent faute de routine...

Dans les clubs de Fitness, les profs font leur cours en donnant un show qui donnent l'illusion aux adhérents qu'ils sont sur un « Dance'Floor » à Ibiza. Les 2/3 des musiques sont à base de Techno, Electric ou house... La mixité des thèmes peut varier d'un trimestre à l'autre, mais permet aussi de moduler les anciennes chorés avec les nouvelles pour éviter la lassitude (puisque le prof est censé faire le même cours durant 3 mois).

Le support musical est travaillé d'une façon mixée et vous ne trouverez pas les CD pour instructeur mais comme pour la Zumba des CD ou DVD pour une pratiquante néophite (magazine féminin ou dans vos céréales). Vous trouverez aussi des cours à suivre en ligne (internet). La démarche pédagogique dispensée par l'instructeur joue également un rôle primordial pour l'évolution du mouvement dans le cours et l'ambiance à donner en symbiose avec la musique. Autrement dit il faut connaître parfaitement la structure musicale couplet/refrain et transitions pour amener soit d'abord les pas puis les mouvements de bras (ou l'inverse selon la difficulté de la variation).

Actuellement, la série en est au N°62, il est possible de retrouver sur site BodyJam la Tracklist des morceaux utilisés. Vous ne trouverez que les versions originales des artistes et non la version remixée et compilée pour le cours. Mais en se basant sur ce principe de cours, vous pouvez vous même créer votre cours de Body Jam. Evidemment cela demande des heures de recherches sur le net et de travail d'assemblage et d'imagination pour recréer un style similaire.

Mon astuce utiliser Youtube et internet : pour récupérer les vidéos (compressées) et musiques (converties en MP3, WAV, WMA, AAC.. et FreeStudio 5 (version 5,6,3,706) logiciel gratuit avec 47 applications :

<http://dvdvideosoft.com/fr/free-dvd-video-software-download.htm>



PAS DE BASE EN BODYJAM™ / JAM Combo

Retrouver ces pas de bases expliqués (en anglais of course) en vidéos :

<http://w3.lesmills.com/france/fr/classes/bodyjam/learn-the-moves/>

Talon-pointe => sur place façon twisté avec torsion du bassin / variation combiné avec grapewine (talon-pointe version lente ou rapide sur contre temps).

Talon simple => Tape talon D croisé à G façon « step cross » variation croisé (1) knee up sur contre temps (et) poser de côté (2) avec possibilité de rajouter des bras.

Chassay Mambo => ainsi que toutes les variations de mambo ou baby mambo (comme en zumba) comme les mambos croisés par devant/ par derrière. Le chassay côté puis termine en mambo, ou le body mambo croisé arrière 2 fois, variation avec déboulé entre les mambos...

Vous pouvez mettre aussi du grapewine latino (sauté-décroisé sur contre temps...) par exemple...

Twisty Mac Twist (Flic) => twist sur les 2 pointes de pieds avec les talons bien levés (1et2) genoux pliés et bien bouger les hanches sur les côtés...

En variation sur le (2) le pied est soit lancé en leg curl croisé arrière = flic

" " " en kick croisé avant = kick

Stomp (comme en step « appuyer fort ») => en diagonal avant Stomp D (1) avec ouverture buste coudes tirés en arrière, puis step encore D (2) sur place mais arrondis dos en avant et ondulation remontante (3-4) Retour arrière en pas de patinage (step glide) X 4 avec les bras en crawl inversé (démarre épaule G si recule pied D) puis le bras s'allonge horizontal de face.

Ouverture Buste => step touch + circumduction de bras Arrière (importance que le bras passe bien à la verticale de l'épaule et non en diagonale) de façon à bien étirer l'ouverture intercostale, puis termine en affaissement de buste sur les pieds joints.

Variation step side to side (marcher pieds écartés sur place) balancer les 2 bras sur le côté en fauchant vers le bas D/G puis vers le haut D/G => insister sur les torsion de buste...

Kick Ball Kick => kick D côté (1) le pied G peut glisser au sol puis step D sol (et)

1er option la pointe de pied G tape sol croisé Arrière...

2em option kick G croisé Arrière

Variation avec ce lift (2em option) possibilité de changer les orientations dans l'espace et par exemple de faire un demi tour arrière ou de faire un carré complet (square).

Ensuite vous avez libre court à votre imagination pour mettre des mouvements variés à partir de pas de base qui vont donner une expression corporelle esthétique sur la musique choisie.

En visitant le même site (voir les autres rubriques) ou en faisant recherche sur google ou sur youtube ; vous pouvez être rediriger sur d'autres pages avec des vidéos de masterclass en convention ou dans la rue pour trouver d'autres mouvements tendances et vous les approprier.

DURÉE	TYPE D'EXERCICES	CALORIES	RÉSULTATS
55 MINUTES	MOUVEMENTS INSPIRÉS DE LA DANSE MOYENNE INTENSITÉ	BRÛLE EN MOYENNE 530 CALORIES	BRÛLE DES CALORIES, TONIFIE ET SCULPTE, AMÉLIORE LA COORDINATION