

La musique

Le STEP fonctionne en lien avec un support musical. Les CD sont composés de manière particulière, ils possèdent un indice pour connaître la vitesse de la musique. Ce sont les « BPM ». Les BPM sont les batttements par minute, pulsation régulière, c'est le «boum-boum» que l'on entend en arrière fond. Si on déclenche son chrono sur 1 minute, une musique notifiée à 140 BPM, contient 140 temps.

La musique est donc composée de différents repères qui s'avèrent essentiels de connaître pour savoir compter sur la musique :

1. Le battement : pulsation régulière qui va déterminer la vitesse ou le tempo de la musique. Un battement = un temps.
2. La phrase musicale : 8 temps musicaux mais dont le 1er et le 5ème temps se démarquent généralement à l'écoute. Le temps 1 et 5 sont les plus fort. Le 5 moins que le 1. « 1 2 3 4 » « 5 6 7 8 »
3. Le bloc : Un bloc est composé de 4 phrases musicales de 8 temps (4X8temps) = 32 temps.

CORRESPONDANCE TEMPS MUSIQUE/NOMBRE DE BLOCS

Sur une minute :

130 BPM	Environ 4 blocs
135 BPM	Environ 4 blocs + 1 phrase musicale
140 BPM	Environ 4 blocs + 1 phrase musicale + 4 temps
145 BPM	Environ 4 blocs + 2 phrases musicales

