

Cycle 1 : 8 séances d'1h30

Séances	But de la séance	déroulement	Consignes supplémentaires	temps de travail	Carnet de Suivi	BPM
1	Apprentissage des pas des 3 blocs chorégraphie 1	en classe entière avec des rotations régulières des élèves entre les lignes		3 fois 4' en répétition	prise de FC et noter sensations	entre 120 et 130
2	Apprentissage des pas des 3 blocs chorégraphie 2	en classe entière avec des rotations régulières des élèves entre les lignes				
3	Perfectionnement des pas des 3 blocs chorégraphie 1 ou 2	Début en classe entière puis en groupe affinitaire entre 3 et 6 élèves	Choisir la chorégraphie 1 ou 2	5 fois 5 minutes	prise de FC et noter sensations	entre 130 et 140
4	Découverte des trois mobiles et ajout des bras	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 3 blocs en ajoutant qq bras	ajout des bras sur 2 mouvements par blocs	4' puis 7' et 10 '	prise de FC et noter sensations	entre 130 et 140
5	Création d'un 4ème bloc et choix du nombre de série et du temps de travail et récupération pour le mobile 3 "effort modéré et prolongé"	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 4 blocs en ajoutant qq bras	création d'un 4ème bloc avec toujours bras dans 2 mvts par bloc	25 à 30' d'effort en 2 ou 4 séries. Choix du temps de récupération max 4 '	prise de FC et noter sensations lien avec la fréquence cible atteinte	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
6	Création d'un 4ème bloc et choix du nombre de série et du temps de travail et récupération pour le mobile 2 "effort long et soutenu"	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 4 blocs	Modifier certains paramètres en fonction de ses sensations	20 à 26' d'effort en au moins 3 séries Choix du temps de récupération max 4 '	prise de FC et noter sensations lien avec la fréquence cible atteinte	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
7	Création d'un 4ème bloc et choix du nombre de série et du temps de travail et récupération pour le mobile 1 "effort bref et intense"	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 4 blocs	Modifier certains paramètres en fonction de ses sensations	14 à 22' d'effort en au moins 4 séries Choix du temps de récupération max 4 '	prise de FC et noter sensations lien avec la fréquence cible atteinte	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
8	Evaluation choix du mobile et création de sa séance	Voir la régulation effectuée par rapport à la séance d'essai. Le choix du mobile doit être justifié.	ajustement avec la séance d'essai !	en fonction du choix du mobile	prise de FC et noter sensations lien avec la fréquence cible atteinte	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile