

Cycle 2 : 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	Choix parmi les trois mobiles et ajout des bras	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 3 blocs en ajoutant qq bras	<b>ajout des bras sur 2 mouvements par blocs</b>	en fonction du choix du mobile	prise de FC et noter sensations <b>lien avec la fréquence cible atteinte et régulation</b>	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
5	Création du 4ème bloc	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 4 blocs en ajoutant qq bras	<b>ajout des bras sur 2 mouvements par blocs</b>	en fonction du choix du mobile	prise de FC et noter sensations <b>lien avec la fréquence cible atteinte et régulation</b>	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
6	Adaptation de sa séance en fonction des paramètres pour atteindre sa FCE	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 4 blocs en ajoutant qq bras		en fonction du choix du mobile	prise de FC et noter sensations <b>lien avec la fréquence cible atteinte et régulation</b>	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
7	Adaptation de sa séance en fonction des paramètres pour atteindre sa FCE	Par groupe affinitaire, répéter en boucle les 4 blocs en ajoutant qq bras		en fonction du choix du mobile	prise de FC et noter sensations <b>lien avec la fréquence cible atteinte et régulation</b>	entre 120 et 140 en fonction du choix du mobile
8	Evaluation					