

Échauffement						
Échauffement de 5 minutes, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						
Partie Renforcement Musculaire - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 130 et 140 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Squats		Séquence de squats à répéter 3 séries	Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 4x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 4x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) Bloc 5 : 8x (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée)	- 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence - 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 - 4 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)	- 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence - 1 minute x 3 séquences soit 3 min - 7 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambes droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	- 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence - 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 - 11 min 15	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
4) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambes gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	- 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence - 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 - 15 min	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
Partie HIIT Cardio - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Jumping Jacks Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jumping Jacks : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive et intensité entre chaque série.	Jumping Jacks Niveau 1 : Pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur les hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches, sur la pointe des pieds.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	- 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) - 1 min x 3 niveaux - 3 min	Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

		45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	<p>Niveau 2 : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la montée des bras lors de l'ouverture des jambes, en les maintenant perpendiculaires au buste, à hauteur d'épaules.</p> <p>Niveau 3 : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la poussée des bras lors de l'ouverture des jambes, avec les bras tendus vers le haut et légèrement vers l'avant.</p>			
2) Burpees Niveaux 1, 2, 3		<p>Séquence de Burpees : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Burpees</p> <p>Niveau 1 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagiez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche. Revenez ensuite en squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.</p> <p>Niveau 2 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagiez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.</p> <p>Niveau 3 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagiez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête.</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p> <p>• 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)</p> <p>• 1 min x 3 niveaux</p> <p>• 6 min</p>	<p>Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p>Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p>Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>	
3) Run / Montées de genoux Niveaux 1, 2, 3		<p>Séquence de Run / Montées de genoux : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une</p>	<p>Run</p> <p>Niveau 1 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez 3 contacts avec le sol sur la pointe des pieds : droite, gauche, droite en</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<p>• 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)</p> <p>• 1 min x 3 niveaux</p> <p>• 9 min</p>	<p>Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p>Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p>

		<p>montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche, droite, gauche en vous déplaçant vers la gauche.</p> <p>Niveau 2 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Effectuez 3 montées de genoux sur place, à 90° au niveau des hanches, avec un temps d'arrêt après chaque série : genou droit, genou gauche, genou droit, puis mini temps d'arrêt ; genou gauche, genou droit, genou gauche, puis mini temps d'arrêt. Les bras sont coordonnés avec les genoux de la manière suivante : genou droit au contact du bras gauche fléchi à 90°, main à la hauteur du visage, et genou gauche au contact du bras droit fléchi à 90°, main à la hauteur du visage.</p> <p>Niveau 3 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez des montées de genoux à 90° devant les hanches, sans temps d'arrêt, tout en coordonnant les bras et les genoux de la même manière que le niveau 2.</p>		<p>Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
4) Planche dynamique Niveaux 1, 2, 3	 	<p>Séquence de Planche dynamique : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Planche dynamique : Niveau 1 - Type Plank Jack : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Écartez les jambes simultanément en amenant les pieds au-delà de la largeur des hanches, puis revenez à la position initiale en synchronisant les deux jambes. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement.</p> <p>Niveau 2 - Type Mountain Climber : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez le genou droit sous la hanche droite, puis le genou gauche sous la hanche gauche à 90°, sans poser les genoux au sol. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement.</p> <p>Niveau 3 - Type Bear Jump : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<p>Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p>Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p>Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>

		<p>hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez simultanément les deux genoux à 90° sous les hanches, sans toucher le sol, puis ramenez-les en position initiale avec les jambes tendues et les pieds écartés à la largeur des hanches.</p>			
5) Jump Niveaux 1, 2, 3		<p>Séquence de Jump : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p> <p>Jump : Niveau 1 - Type Air Squat Jump : En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers le bas et l'arrière, juste au-dessus de la ligne des genoux. Amenez les bras légèrement vers l'avant et fléchis (phase 1). Sauter avec les jambes tendues, à environ 20 cm du sol, en tirant les bras vers l'arrière. Se réceptionner en amortissant le poids du corps pour revenir à la phase 1.</p> <p>Niveau 2 - Type Air Jack Jump : En position debout, pieds serrés, bras le long du corps. Effectuez une mini flexion des genoux (phase 1). Sauter à environ 30 cm du sol, écartez les jambes en l'air et lever simultanément les bras vers l'extérieur et vers le haut pour former un "X". Se réceptionner en position initiale (phase 1) sur les pointes de pieds.</p> <p>Niveau 3 - Type Tuck Jump : En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Effectuez une mini flexion des genoux, en plaçant les fesses légèrement vers l'arrière. Sauter à environ 40 cm du sol en ramenant les deux genoux à hauteur de hanche, à 90°. Les genoux viennent toucher les mains placées à hauteur de hanche, les paumes de main tournées vers le bas. Atterrir sur les orteils et enchaîner les répétitions.</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) - 1 min x 3 niveaux - 15 min 	<p>Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p>Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p>Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>

Retour au calme

Retour au calme de **5 minutes**, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.