









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.	<b>Respect du rythme suivant :</b> 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	<b>Placement / Technique / Exécution :</b> Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. <b>Endurance musculaire :</b> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. <b>Relation Musique / Mouvement :</b> 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.	<b>Respect du rythme suivant :</b> 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 30 • 7 min 30	<b>Placement / Technique / Exécution :</b> Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte. <b>Endurance musculaire :</b> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs. <b>Relation Musique / Mouvement :</b> 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, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	<b>Respect du rythme suivant :</b> 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	<b>Placement / Technique / Exécution :</b> 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. <b>Endurance musculaire :</b> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. <b>Relation Musique / Mouvement :</b> 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, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	<b>Respect du rythme suivant :</b> 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	<b>Placement / Technique / Exécution :</b> 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. <b>Endurance musculaire :</b> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. <b>Relation Musique / Mouvement :</b> 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 en intensité entre chaque série.	<b>Jumping Jacks Niveau 1 :</b> 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	<b>Placement / Technique / Exécution :</b> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <b>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</b> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <b>Relation Musique / Mouvement :</b> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

		45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération	<p><b>Niveau 2</b> : 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><b>Niveau 3</b> : 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><b>Burpees</b></p> <p><b>Niveau 1</b> : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez 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><b>Niveau 2</b> : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez 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><b>Niveau 3</b> : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez 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>	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)</li> <li>• 1 min x 3 niveaux</li> <li>• 6 min</li> </ul>	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> :</p> <p>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire</u> :</p> <p>Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p><u>Relation Musique / Mouvement</u> :</p> <p>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><b>Run</b></p> <p><b>Niveau 1</b> : 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>	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)</li> <li>• 1 min x 3 niveaux</li> <li>• 9 min</li> </ul>	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> :</p> <p>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire</u> :</p> <p>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><b>Niveau 2 :</b> 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><b>Niveau 3 :</b> 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><b>Relation Musique / Mouvement :</b> 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><b>Planche dynamique :</b> <b>Niveau 1 - Type Plank Jack :</b> 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><b>Niveau 2 - Type Mountain Climber :</b> 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><b>Niveau 3 - Type Bear Jump :</b> En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des</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) · 1 min x 3 niveaux · 12 min</p>	<p><b>Placement / Technique / Exécution :</b> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><b>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</b> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p><b>Relation Musique / Mouvement :</b> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>

