

Leçons 1ERES Objectif DUREE

SEANCE N° 2 Découverte du projet en DUREE					
Echauffement : dirigé 20' (être seulement à 50%) Ressentis après échauffement :					
Mobile remise en forme : tenir un effort long d'intensité modérée (être à 70%)					
<u>Temps de travail</u> TRAVAIL EN AUGMENTANT LA DUREE 6' travail 2' récup active 8' travail 3' récup active 10' travail	<u>Step</u> Bas Haut	<u>Lests</u> Sans Avec	<u>Pas</u> Basic LIA Basic impuls° (HIA) Basic mixtes	<u>Bras</u> Sans Parfois Avec souvent	<u>Amplitude</u> peu moyenne grande
<u>Sensations de fin de séance</u> : LA RESPIRATION 😊 ☹️					
Aisance respiratoire	Essoufflement		Très essoufflé		Respiration difficile
1	2		3		4
<u>Le conseil diététique du jour :</u> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !					
<u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> A la fin de l'échauffement, je dois ressentir une sensation de chaleur générale et ne pas être trop essoufflé. Lors d'un exercice en durée je dois maintenir mon effort en continu (sans arrêt) : je marche pendant 4 ou 8 temps si je suis perdu et je reprends au plus vite l'enchaînement. Mon effort se termine avec une sensation de chaleur et d'effort soutenus mais sans fatigue importante					
<u>Qu'est-ce qui me motive dans le travail en DUREE ? :</u> 					

Leçons 1ERES Objectif INTENSITE

SEANCE N° 3 Découverte du projet en INTENSITE					
Echauffement : dirigé 20' (être seulement à 50%)					
Ressentis après échauffement :					
Mobile se dépasser : tenir un effort court d'intensité soutenue (être proche de mon MAX)					
<u>Temps de travail</u>	<u>Step</u>	<u>Lests</u>	<u>Pas</u>	<u>Bras</u>	<u>Amplitude</u>
TRAVAIL FRACTIONNE					
4' travail bas 2' récup active	Bas Haut	Sans Avec	Basic LIA Basic impuls° HIA Basic mixtes	Sans Parfois Avec souvent	peu moyenne grande
4' travail haut 2' récup active					
4' travail bas					
<u>Temps de travail</u>	<u>Step</u>	<u>Lests</u>	<u>Pas</u>	<u>Bras</u>	<u>Amplitude</u>
4' travail à vous de choisir 2' récup active	Bas Haut	Sans Avec	Basic LIA Basic impuls° HIA Basic mixtes	Sans Parfois Avec souvent	peu moyenne grande
4' travail 2' récup active					
4' travail					
<u>Sensations de fin de séance</u> : LA TONICITE MUSCULAIRE					
☺ ☹					
Aisance	Douleurs mais tonique		Lourdeur	Tremblements muscu	
1	2		3	4	
<u>Le conseil diététique du jour :</u> Le dernier repas avant un effort important doit être pris si possible 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal aux ventres, nausées... qui ralentissent l'effort), soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)					
<u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Dans le mobile « se dépasser » l'entraînement se fait à une intensité de 80% à proche du MAX. Les exercices sont courts mais doivent être effectués avec plus de vitesse et d'intensité en gardant l'amplitude gestuelle. Les récupérations sont courtes ET actives. Mon effort se termine juste avant la fatigue totale (repère de fatigue : la chorégraphie est plus dure à réaliser correctement en respectant le tempo de la musique)					
<u>Qu'est-ce qui me motive dans le travail en INTENSITE ? :</u>					

Leçons 1ERES Objectif COORDINATION

SEANCE N° 4 Découverte du projet en COORDINATION					
Echauffement : dirigé 20' (être seulement à 50%)					
Ressentis après échauffement :					
Mobile complexifier : tenir un effort court d'intensité moyenne mais + complexe					
<u>Temps de travail</u>	<u>Step</u>	<u>Lests</u>	<u>Pas</u>	<u>Bras</u>	<u>Complexifications</u>
4' travail 5' récup semi-active	Bas Haut	Sans Avec	Basic LIA Basic impuls° HIA Basic mixtes	Sans Parfois Avec souvent	Changement de step
<u>Step</u>	<u>Lests</u>	<u>Pas</u>	<u>Bras</u>	<u>Complexifications</u>	
4' travail	Bas Haut	Sans Avec	Basic LIA Basic impuls° HIA Basic mixtes	Sans Parfois Avec souvent	Changement de step
<u>Sensations de fin de séance</u> : LA MEMORISATION					
😊 ☹️					
Aucun problème	Quelques erreurs	Beaucoup de trous	Trop difficile		
1	2	3	4		
<u>Le conseil diététique du jour :</u> Le repos est essentiel à un bon état physique général et il est un allié de l'entraînement physique. Un repos nocturne insuffisant entraîne une altération de la performance psychologique : attention, mémoire, concentration, jugement, motivation, humeur, et une altération de la fonction psychomotrice : temps de réaction, moindre capacité à réaliser une activité physique fatigante et performances diminuées.					
<u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Dans le mobile « complexifier » pour être synchronisés il faut donner un départ commun sur un temps fort de la musique en comptant 5 6 7 8, et chacun compte les phrases de 8 pour connaître en permanence les moments de changement de pas. Si on se trompe, on s'arrête et on repart au début d'une phrase musicale en s'appuyant sur le reste du groupe. Se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des précédents pour éviter l'arrêt et anticiper le déplacement pour échanger de step.					
<u>Qu'est-ce qui me motive dans le travail en COORDINATION ? :</u>					