

Leçons TERMINALES Objectif DUREE

SEANCE N° 2 Mobile en DUREE					
Echauffement : dirigé 20' (être seulement à 50% de ma FCE)					
Ressentis après échauffement :					
Mobile remise en forme : tenir un effort long d'intensité modérée (70%) autour de 160 à 175 BPM					
<u>Temps de travail</u> TRAVAIL PYRAMIDAL 8' travail 2' récup active 12' travail 2' récup active 8' 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>Pouls en fin d'effort</u> Zone FC ciblée : 160 à 175BPM * * *
<u>Sensations de fin de séance</u> : LA RESPIRATION					
☺		☹			
Aisance respiratoire	Essoufflement	Très essoufflé	Respiration difficile		
1	2	3	4		
<u>Mon projet pour la séance suivante</u> : que dois-je modifier et pourquoi ?					
<p><u>Le conseil diététique du jour</u> :</p> <p>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= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !</p>					
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour</u> :</p> <p>A la fin de l'échauffement, je dois ressentir une sensation de chaleur générale et ne pas être trop essoufflée. 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</p>					

Leçons TERMINALES Objectif INTENSITE

SEANCE N° 3 Mobile en INTENSITE					
Echauffement : dirigé 20' (être seulement à 50%)					
Ressentis après échauffement :					
Mobile se dépasser : tenir un effort court d'intensité soutenue (sup à 80%) FC de 180 à 203 BPM					
<u>Temps de travail</u> TRAVAIL FRACTIONNE 4' travail 2' récup active 4' travail 2' récup active 4' travail 6' récup	<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>Pouls en fin d'effort</u> Zone FC ciblée : 180 à 200 BPM * * *
4' travail 2' récup active 4' travail 2' récup active 4' 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>Pouls en fin d'effort</u> Zone FC ciblée : 180 à 200 BPM * * *
<u>Sensations de fin de séance</u> : LA TONICITE MUSCULAIRE ☺ ☹					
Aisance	Douleurs mais tonique	Lourdeur	Tremblements muscu		
1	2	3	4		
<u>Mon projet pour la séance suivante</u> : que dois-je modifier et pourquoi ?					
<p><u>Le conseil diététique du jour</u> :</p> <p>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.</p> <p>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)</p>					
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour</u> :</p> <p>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.</p> <p>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)</p>					

Leçons TERMINALES Objectif COORDINATION

SEANCE N° 4 Mobile 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>
5' travail 5' récup semi-active	Bas Haut	Sans Avec	Basic LIA Basic impuls° HIA Basic mixtes	Sans Parfois Avec souvent	Travail en miroir Utiliser les 4 côtés du step
5' travail	<u>Step</u>	<u>Lests</u>	<u>Pas</u>	<u>Bras</u>	<u>Complexifications</u>
	Bas Haut	Sans Avec	Basic LIA Basic impuls° HIA Basic mixtes	Sans Parfois Avec souvent	Travail en miroir Utiliser les 4 côtés du step
<u>Sensations de fin de séance</u> : LA MEMORISATION ☺ ☹					
Aucun problème	Quelques erreurs	Beaucoup de trous	Trop difficile		
1	2	3	4		
<u>Mon projet pour la séance suivante : que dois-je améliorer et pourquoi ?</u>					
<p><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.</p>					
<p><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.</p>					