

SEANCES	THEMES	MISE EN OEUVRE
Séance 1	-Initiation au pas de base	-Apprentissage des pas de base de chaque chorégraphie
Séance 2	-Instaurer une communication -Prendre sa fréquence cardiaque aux différents de la séance	-Rappel des consignes de sécurité -Permuter la place des pratiquants dans la salle au moins 1 fois -La prise de FC est indiv mais se fait au même moment
Séance 3		-INTENSITE (développer et se dépasser) (travail cardio vasculaire) 1
Séance 4	-Produire et identifier différents effets et divers paramètres	-DUREE (développer et se dépasser) (travail cardio respiratoire) 1
Séance 5		-COORDINATION (développer la motricité) 1
Séance 6		-INTENSITE (développer et se dépasser) (travail cardio vasculaire) 2
Séance 7	-Produire et identifier différents effets et divers paramètres	-DUREE (développer et se dépasser) (travail cardio respiratoire) 2
Séance 8		-COORDINATION (développer la motricité) 2
Séance 9	-Evaluation	-flasmob sur une ou plusieurs musiques -La prise de FC est indiv mais se fait au même moment