

Cycle:

EXEMPLE :

Cycle:
Toute la saison
Objectif :
préparation
d'un spectacle

Mois	Méso cycles	Microcycles	
Septembre	Apprentissage des mouvements statiques	Séances 1 -2	✓ travail mouvement bras
		Séances 3-4	✓ travail mouvement jambes
octobre		Séances 5-6-7	✓ coordination bras et jambes
		Vacances Toussaint	
Novembre	Préparation de la chorée N°1 Objectif travail de déplacement seul	Séances 8-9	✓ travail déplacement en profondeur
Décembre		Séances 10 et 11	✓ travail déplacement latéral
		Séances 12-13-14	✓ travail déplacement en diagonal
Vacances Noël			