






**Positions de base :**



- Les pieds sont espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis;
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant;
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues;
- Le dos droit et les abdominaux contractés.



**Consignes de sécurité**

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- En cas de malaise ou de douleur, ARRÊTER immédiatement l'exercice et en informer votre médecin.
- Si l'exercice est trop exigeant, le faire en position ASSISE et à votre RYTHME.

Échauffement	Description de l'exercice	Séries/durée
<p>Ritmo latino : 1<sup>er</sup> mouvement</p> 	<p>Mains sur les hanches, faire un pas latéral à droite et déposer le bout du pied gauche contre le pied droit. Enchaîner le côté droit et le côté gauche.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 :06</p>
<p>Ritmo latino : 2<sup>e</sup> mouvement</p> 	<p>Mains sur les hanches, faire un pas latéral à droite et déposer le talon gauche devant le pied droit. Enchaîner le côté droit et le côté gauche.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 00 :50</p>
<p>Ritmo latino : 3<sup>e</sup> mouvement</p> 	<p>Mains sur les hanches, faire un pas latéral à droite et amener le talon gauche vers la fesse. Enchaîner le côté droit et le côté gauche.</p>	<p>Séries :1 Durée : 00 :40</p>



Échauffement (suite)		Description de l'exercice	Séries/durée
La bomba : 1 <sup>er</sup> mouvement (à droite uniquement)			
		<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Déposer le talon droit devant et revenir à la position de base.</li> <li>II. Déposer le bout du pied gauche derrière et revenir à la position de base.</li> <li>III. Recommencer la séquence.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 00 :43/côté</i></p>
La bomba: 2 <sup>e</sup> mouvement (à droite uniquement)			
		<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Lever le genou droit devant et revenir à la position de base.</li> <li>II. Déposer le bout du pied gauche derrière et revenir à la position de base.</li> <li>III. Recommencer la séquence.</li> </ol> <p><b><u>3<sup>e</sup> mouvement (à gauche uniquement)</u> : Reprendre le 1<sup>er</sup> mouvement à gauche uniquement</b></p> <p><b><u>4<sup>e</sup> mouvement (à gauche uniquement)</u> : Reprendre le 2<sup>e</sup> mouvement à gauche uniquement</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Séries : 1</i> <i>Durée : 00 :43/côté</i></p>



Échauffement (suite)		Description de l'exercice	Séries/durée
Le jive : 1 <sup>er</sup> mouvement (à droite uniquement)			
		<p>I. Faire trois pas sur place en débutant avec la jambe droite, puis lever le genou gauche.</p> <p>II. Faire trois pas sur place, puis déposer le bout du pied droit latéralement sur la droite.</p> <p>III. Recommencer la séquence.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 00 :42/côté</p>
Le jive: 2 <sup>e</sup> mouvement (à droite uniquement)			
		<p>Poursuivre le 1<sup>er</sup> mouvement et, en levant le genou gauche, se taper dans les mains sous le genou.</p> <p><u>3<sup>e</sup> mouvement (à gauche uniquement)</u> : Reprendre le 1<sup>er</sup> mouvement à gauche uniquement.</p> <p><u>4<sup>e</sup> mouvement (à gauche uniquement)</u> : Poursuivre le 3<sup>e</sup> mouvement et, en levant le genou droit, se taper dans les mains sous le genou.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 00 :42/côté</p>



CHORÉGRAPHIE 1 – ENCHAÎNEMENT DES QUATRE PAS		
1 <sup>er</sup> pas de danse : la bachata	Description de l'exercice	Répétitions /durée
	<p><b><u>1<sup>er</sup> mouvement (à droite uniquement)</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Mains sur les hanches, faire un pas latéral à droite suivi d'un pas latéral à gauche en ouverture.</li> <li>II. Revenir à la position de base en ramenant le pied droit au centre suivi du pied gauche.</li> <li>III. Recommencer la séquence.</li> </ol> <p><b><u>2<sup>e</sup> mouvement (à gauche uniquement) : Reprendre le 1<sup>er</sup> mouvement à gauche uniquement.</u></b></p>	<p><i>Répétitions: 4x</i> <i>Durée : 00 :08</i></p>
2 <sup>e</sup> pas de danse : le trémoussement		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Faire un pas vers l'avant avec le pied droit.</li> <li>II. Incliner légèrement le tronc vers l'avant et secouer les épaules quelques secondes.</li> <li>III. Revenir à la position de base et recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p><i>Répétitions: 4x</i> <i>Durée : 00 :08</i></p>

CHORÉGRAPHIE 1 – ENCHAÎNEMENT DES QUATRE PAS (suite)	Description de l'exercice	Répétitions /durée
3 <sup>e</sup> pas de danse : la salsa	<p>I. Mains au-dessus de la tête, faire une extension latérale de la hanche droite en faisant glisser le bout du pied droit au sol.</p> <p>II. Revenir à la position de base et recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</p>	<p>Répétitions: 4x Durée : 00 :08</p>
4 <sup>e</sup> pas de danse : la cumbia	<p>Marcher sur place en faisant de grands cercles avec les bras en partant de l'intérieur vers l'extérieur.</p>	<p>Répétitions: 4x Durée : 00 :08</p>








CHORÉGRAPHIE 2 – ENCHAÎNEMENT DES QUATRE PAS		
1 <sup>er</sup> pas de danse : le mambo	Description de l'exercice	Répétitions /durée
	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Faire un pas vers l'avant avec la jambe droite en soulevant le talon gauche du sol.</li> <li>II. Revenir à la position de base et recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p><i>Répétitions: 4x</i> <i>Durée : 00 :08</i></p>
2 <sup>e</sup> pas de danse : le mambo cha-cha-cha		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Faire un pas vers l'avant avec la jambe droite en soulevant le talon gauche du sol.</li> <li>II. Revenir à la position de base en faisant trois pas de cha-cha-cha.</li> <li>III. Recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p><i>Répétitions: 4x</i> <i>Durée : 00 :08</i></p>




CHORÉGRAPHIE 2 – ENCHAÎNEMENT DES QUATRE PAS (suite)	Description de l'exercice	Répétitions /durée
3 <sup>e</sup> pas de danse : le mambo endiablé	 <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Faire un pas latéral à droite.</li> <li>II. Revenir à la position de base en faisant trois pas de cha-cha-cha.</li> <li>III. Recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p>Répétitions: 4x Durée : 00 :08</p>
4 <sup>e</sup> pas de danse : le reggaeton	 <ol style="list-style-type: none"> <li>I. Placer les bras en croix, coudes fléchis à 90°, mains qui pointent vers le plafond.</li> <li>II. Faire pivoter l'avant-bras droit vers le bas en soulevant le talon droit du sol.</li> <li>III. Revenir à la position initiale les bras en croix et recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p>Répétitions: 4x Durée : 00 :08</p>

CHORÉGRAPHIE 3 – ENCHAÎNEMENT DES QUATRE PAS		Description de l'exercice	Séries/durée
1 <sup>er</sup> pas de danse : le merengue		<p>Mains sur les hanches, faire deux pas latéraux consécutifs à droite en déposant à chaque pas le pied gauche contre le pied droit. Enchaîner le côté droit et le côté gauche.</p>	<p>Séries : 4x Durée : 00 :08</p>
			
2 <sup>e</sup> pas de danse : le flamenco		<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Se taper dans les mains à la hauteur de l'oreille droite.</li> <li>II. Pivoter autour de la jambe droite en poussant avec le pied gauche pour effectuer un tour complet.</li> <li>III. Recommencer l'exercice en enchaînant les pivots à droite et à gauche</li> </ol>	<p>Séries : 4x Durée : 00 :08</p>
			



CHORÉGRAPHIE 3 – ENCHAÎNEMENT DES QUATRE PAS (suite)	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="90 151 554 180"><b>3<sup>e</sup> pas de danse : le balancement</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1003 337 1717 402">I. Allonger les bras vers l'avant, à la hauteur des épaules.</li> <li data-bbox="961 407 1755 500">II. Déposer le bout du pied droit le plus loin possible à l'arrière en laissant aller les bras naturellement vers l'arrière.</li> <li data-bbox="982 505 1755 634">III. Revenir à la position de base, les bras allongés vers l'avant à la hauteur des épaules, et recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p data-bbox="1808 298 1986 358"><i>Séries : 4x</i> <i>Durée : 00 :08</i></p>
<p data-bbox="90 773 684 802"><b>4<sup>e</sup> pas de danse : le déhanchement rythmé</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1010 959 1717 1024">I. Placer les bras en croix, coudes fléchis à 90°, mains qui pointent vers le plafond.</li> <li data-bbox="989 1029 1734 1089">II. Donner trois petits coups de hanche à droite en soulevant le talon droit.</li> <li data-bbox="1010 1094 1717 1187">III. Maintenir les bras en croix et recommencer l'exercice en enchaînant le côté droit et le côté gauche.</li> </ol>	<p data-bbox="1808 927 1986 987"><i>Séries : 4x</i> <i>Durée : 00 :08</i></p>
		

Étirements	Description de l'exercice	Séries/durée
Rio Magdalena		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Espacer les pieds un peu plus que la largeur des épaules, les pieds qui pointent légèrement vers l'extérieur. Placer les bras en croix, paumes vers le sol.</li> <li>II. Fléchir les genoux en descendant les bras et en les croisant à la hauteur des cuisses.</li> <li>III. Remonter en position initiale, puis croiser les bras au-dessus de la tête.</li> </ol>	<p>Séries : 1 Durée : 1 :08</p>
Mar Caribe		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Espacer les pieds un peu plus que la largeur des épaules, les pieds qui pointent légèrement vers l'extérieur. Placer les bras en croix, paumes vers le sol.</li> <li>II. Tourner la tête d'un côté en allongeant le bras le plus loin possible tout en inclinant légèrement le tronc de ce côté.</li> </ol>	<p>Séries : 1 Durée : 00 :56</p>
Rio Cauca		
	<p>Mains sur les hanches, faire une rotation du tronc d'un côté le plus loin possible. Tourner la tête du même côté et regarder loin derrière.</p>	<p>Séries : 1 Durée : 1 :02</p>

Étirements (Suite)	Description de l'exercice	Séries/durée
<p data-bbox="92 159 239 183">Rio Atrato</p> 	<p data-bbox="968 293 1745 423"> <b>I. Placer les bras en croix, coudes fléchis à 90°, mains qui pointent vers le plafond.</b>  <b>II. Pousser les bras vers l'arrière pour rapprocher les omoplates.</b> </p>	<p data-bbox="1812 310 1976 375"> <i>Séries : 1</i>  <i>Durée : 00 :45</i> </p>
<p data-bbox="92 574 281 599">Rio San Juan</p>		
	<p data-bbox="951 721 1740 786"> <b>Soulever une cuisse avec les deux mains vers la poitrine en maintenant la tête et le dos bien droits.</b> </p>	<p data-bbox="1812 729 1976 794"> <i>Séries : 1</i>  <i>Durée : 1 :04</i> </p>
<p data-bbox="92 989 275 1013">La relaxation</p>		
	<p data-bbox="1041 1135 1650 1159"> <b>Suivre les indications de l'audio de la vidéo.</b> </p>	<p data-bbox="1812 1167 1976 1232"> <i>Séries : 1</i>  <i>Durée : 2 :22</i> </p>