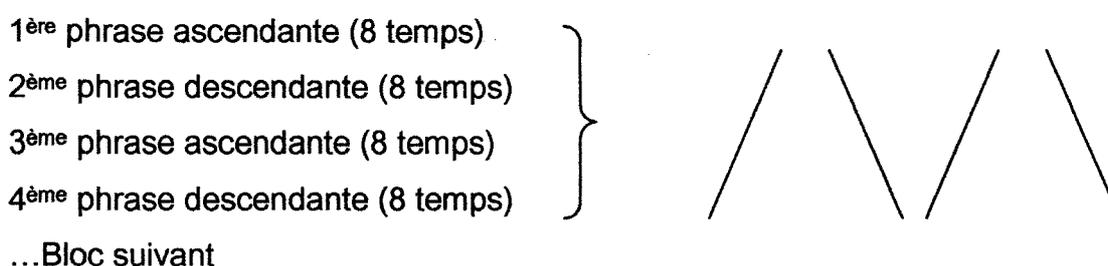


Musique

L'enseignement d'un cours de fitness traditionnel (Step, LIA, Renforcement musculaire) nécessite un support musical spécifique. En effet, ce support se compose d'un enchaînement ininterrompu de blocs musicaux.

Le bloc musical est l'enchaînement de quatre phrases de huit temps. On discerne les phrases dites « montantes » et « descendantes ». Ainsi, le bloc musical comporte 32 temps et décrit un « M musical ».



Le passage au bloc suivant correspond généralement à une modification de structure de la musique (ajout ou suppression d'un instrument, d'une voix etc.) et s'accompagne parfois d'une percussion. Identifier et anticiper le premier temps du bloc musical permet de construire et d'enseigner un cours de fitness.

La vitesse du CD est déterminée par son BPM (Battements par minute). Cette unité de mesure exprime le tempo de la musique. Le BPM peut être stable ou légèrement incrémenté entre chaque piste. Un CD à 130 BPM comporte des blocs musicaux de 15 secondes environ.