

Les concepts

COURS SCRIPTÉS



Pauline De Molder - BP AF - version 2024

SOURCES

Site internet LES MILLS www.lesmills.com

Site internet L'ORANGE BLEUE <https://coach.lorangebleue.fr>

www.fitness.fr

Les cours scriptés

- Chorégraphie imposée
- Musique imposée
- Pas de création
- Exercices et chorégraphies en lien avec la musique, les blocs
- Les séries sont construites sur la musique
- Quelques consignes obligatoires (cf script)

Les Mills

COURS CONÇUS EN NOUVELLE ZÉLANDE
RELANCEMENT TOUS LES TROIS MOIS

RELATION MUSIQUE MOUVEMENT TRÈS FORTE

LA MARQUE COLLABORE AVEC DES MÉDECINS POUR CONCEVOIR
LES FORMATS DE COURS

Quelques repères

Création de sa salle de fitness en 1968 à Auckland, Leslie Les Mills, le fondateur est un ancien athlète olympique.

20 000 clubs dans le monde proposent les cours LES MILLS

Premier cours LES MILLS Body Pump en 1990

Suivront entre 1997 et 1998 suivront Body Balance, RPM, Body Step et Body Attack

YAKO

Concepts nés en France, éditions relancées tous les deux mois

-> 2000 Premier cours de pump

-> 2001 ATTITUDE

-> 2009 Jump

-> Années après années, de nombreux cours avec des objectifs différents.

Maintenant les cours sont distribués en Espagne.

**COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
TYPE TOTAL BODY AVEC MATÉRIEL
une chanson pour un groupe musculaire**

YAKO PUMP – BODY PUMP



COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE PROFOND – POSTURAL & FLEXIBILITÉ

YAKO ATTITUDE – BODY BALANCE



COURS CARDIO RÉALISÉ SUR VÉLO

YAKO BIKING – RPM

LE COACHING REPOSE SUR LA RÉSISTANCE ET LA CADENCE



COURS CARDIO CHORÉGRAPHIÉ INSPIRÉ DE DANSE

YAKO BAÏLA - Les Mills DANCE (Sh'bam)

Objectifs : cardio, défoulement, expression corporelle



BODY ATTACK

**COURS CHORÉGRAPHIÉ CRÉÉ À BASE DE MOUVEMENTS INSPIRÉS
des sports collectifs, de l'athlétisme...**

OBJECTIFS

DÉVELOPPER L'ENDURANCE

TONIFIER

AMÉLIORER LA COORDINATION

COURS INSPIRÉ DES ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

YAKO COMBAT – YAKO BOXING – BODY COMBAT

Objectifs : cardio, défoulement, renforcement musculaire,
coordination



COURS À HAUTE INTENSITÉ DE 30 MIN



LES MILLS

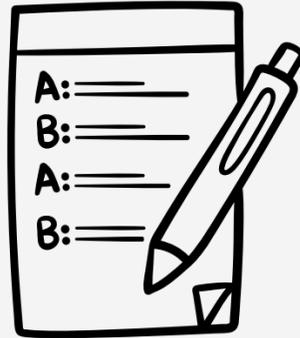
- Grit Athletic
- Grit cardio
- Grit Force
- Sprint (sur vélo)

YAKO CHALLENGE

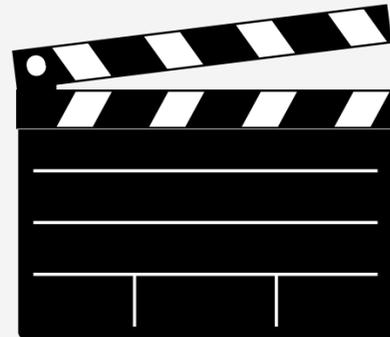


LES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- LE SCRIPT ÉCRIT



- LA VIDÉO



- LES MUSIQUES

