



ÉCOLE DES MÉTIERS  
DU SPORT PROFESSIONNEL



# MUSIQUE EN RM-STRETCHING

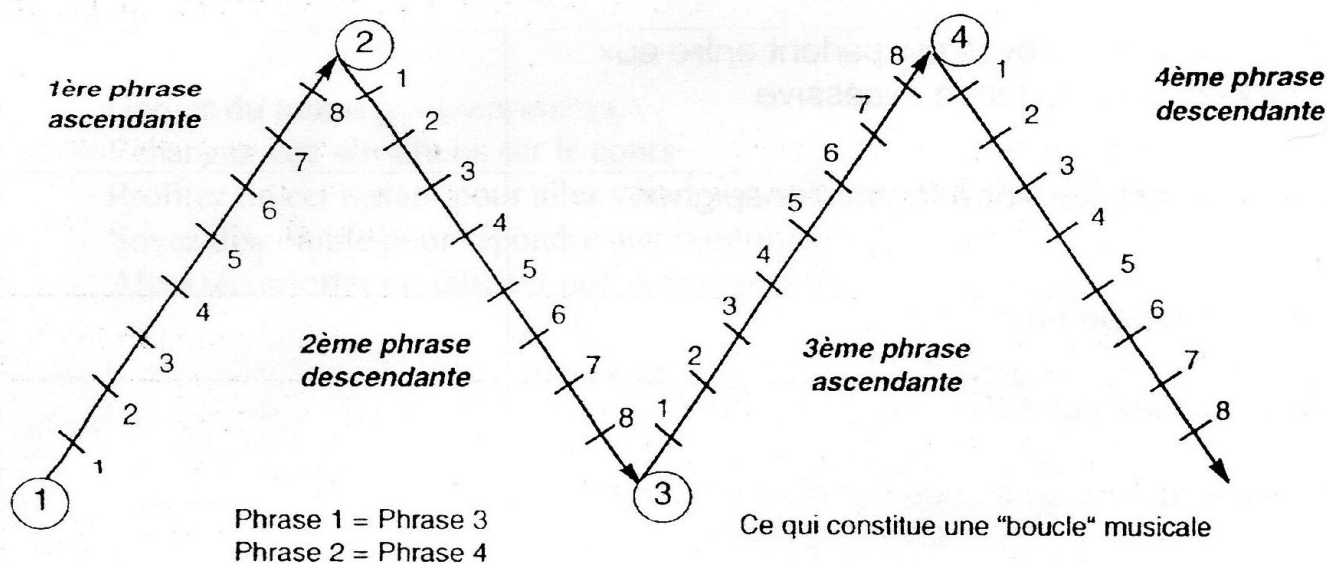
## DEFINITIONS :

**Musique :** La musique est composée d'une série de battements, qui s'inscrivent sur un rythme régulier.

**Battement :** Le battement est une pulsation musicale qui va se répéter dans le temps.

**BPM :** Le BPM (ou Battement par minute) est le nombre de pulsation musicale qui se font entendre sur une minute.

Phrase musicale ou période musicale ou « M » musical, est un ensemble de 32 pulsation musicale, appelé aussi « temps », construit de la façon suivante :



Ou de telle façon :

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 3  | 5  | 7  | 9  | 11 | 13 | 15 |
| 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 |
| 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |

Ici on retrouve un « M » musical, soit 32 temps.  
Le « M » musical contient 8 mesures de 4 temps.  
Chaque mesure contient 2 temps forts et 2 temps faibles.

Temps fort.

Temps faible.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

En renforcement musculaire (RM), la musique sera construite avec des « M » musicaux qui se répète.  
La musique conçue pour les cours de RM est trouvable dans des enseignes spécialisées dans la vente de matériels de remise en forme. Le BPM des musiques de RM est compris entre 130 et 140 BPM.  
Toutefois un travail avec des musiques où les « M » musicaux ne se répéterait pas, et où il y aurait des bridges sur la musique, est envisageable. A condition de décomposer la musique et d'adapter les mouvements à la musique, là des musiques classiques conviennent parfaitement.

Bridge : Le bridge est une exception dans le « M » musical, il intervient entre les « M » musicaux ou quand le « M » musical n'est pas complet.

En RM seul les temps forts comptent, c'est-à-dire que chaque mise en place d'exercices, sur de la musique se fera sur les temps forts.

Exemple :

Mouvement de squat : 8 répétitions sont faites, soit 8 allers-retours, avec un travail en 1/1 (1 temps fort pour monter, 1 temps fort pour descendre).

Mouvement d'épaules : 4 répétitions sont faites, soit 4 allers-retours, avec un travail en 2/2 (2 temps forts pour monter, 2 temps forts pour descendre).

## EN STRETCHING

En stretching l'utilisation de musique est conseillée car elle permet d'installer un climat relaxant pendant toute la durée du cours. C'est pourquoi des musiques de type « ZEN » sont appropriées.

Ces musiques peuvent être trouvées dans le commerce, sur site de musique, ou encore dans des enseignes spécialisées dans la vente de matériels de remise en forme.

Sur ce genre de musique les pulsations musicales ne se font pas entendre.