

Liste de contrôle pour les tempos

Afin de déterminer le tempo de la musique, on compte les battements par minute (bpm). Procédure: compter pendant 10 secondes le nombre de battements dans le morceau choisi, puis multiplier par six (par ex.: une chanson compte 15 battements durant les 10 premières secondes; $15 \times 6 = 90$ bpm, ce qui signifie que ce morceau a un tempo de 90 bpm).

Pour une bonne impulsion en danse

Exercer des mouvements de danse lents: 75-95 bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme motivant, divers styles possibles • Abaisser le volume lors de passages qui demandent des explications verbales ou des échanges de paroles entre les participants • Monter le volume lors de la présentation ou du bouquet final (fin de l'exercice)
Exercer des mouvements de danse rapides: 100-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme motivant, divers styles possibles • Abaisser le volume lors de passages qui demandent des explications verbales ou des échanges de paroles entre les participants • Monter le volume lors de la présentation ou du bouquet final (fin de l'exercice)

Général

Cardio-vasculaire – courir: 150-160 bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme entraînant et persistant, battement fort, dominant • Volume élevé
Cardio-vasculaire – sautiller: 120-140 bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme entraînant et persistant, battement fort, dominant • Volume élevé
Pré-étirements: 90-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme entraînant, battement moyen • Volume moyen
Force: 100-120 bpm (si le morceau est rapide, exécuter l'exercice chaque deux battements)	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme entraînant, battement simple, dominant • Volume moyen
Cool down/stretch out: moins de 80 bpm, sans battement dominant	<ul style="list-style-type: none"> • Musique apaisante pour se relaxer • Souvent en version instrumentale • Volume faible
Low impact: 120-130 bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme entraînant et persistant

Pour les détenteurs d'un iPhone, quelques applications permettent de déterminer les «bpm» d'une chanson. Par exemple:

Nom de l'application:

BPM Counter

Fonctionnement: Taper doucement le doigt sur l'iPhone au rythme de la musique et l'application donne la vitesse du morceau écouté.