

	A	B	C	D	Remarques
0 Frisé binaire	dgdg_dgdg_dgdg_dgdg	gdgd_gdgd_gdgd_gdgd			
1 Accents sur double-croches -1	Dddd_Dddd_Dddd_Dddd	Gggg_Gggg_Gggg_Gggg	Dgdg_Dgdg_Dgdg_Dgdg	Gdgd_Gdgd_Gdgd_Gdgd	Pas un travail de vitesse
2	dDdd_dDdd_dDdd_dDdd	gGgg_gGgg_gGgg_gGgg	dGdg_dGdg_dGdg_dGdg	gDgd_gDgd_gDgd_gDgd	Se concentrer sur la précision rythmique
3	ddDd_ddDd_ddDd_ddDd	ggGg_ggGg_ggGg_ggGg	dgDg_dgDg_dgDg_dgDg	gdGd_gdGd_gdGd_gdGd	et sur la dynamique note accentuée / note fantôme
4	dddD_dddD_dddD_dddD	gggG_gggG_gggG_gggG	dgdG_dgdG_dgdG_dgdG	gdgD_gdgD_gdgD_gdgD	Note fantôme = baguette ne se lève pas à plus de 5 cm de la peau
5 Accents sur double-croches -2	DDdd_DDdd_DDdd_DDdd	GGGg_GGGg_GGGg_GGGg	DGdg_DGdg_DGdg_DGdg	GDgd_GDgd_GDgd_GDgd	
6	dDDD_dDDD_dDDD_dDDD	gGGg_gGGg_gGGg_gGGg	dGDg_dGDg_dGDg_dGDg	gDGd_gDGd_gDGd_gDGd	
7	ddDD_ddDD_ddDD_ddDD	ggGg_ggGg_ggGg_ggGg	dgDG_dgDG_dgDG_dgDG	gdGD_gdGD_gdGD_gdGD	
8	DddD_DddD_DddD_DddD	GggG_GggG_GggG_GggG	DgdG_DgdG_DgdG_DgdG	GdgD_GdgD_GdgD_GdgD	
9 Accents sur double-croches -3	DDDD_DDDD_DDDD_DDDD	GGGg_GGGg_GGGg_GGGg	DGDg_DGDg_DGDg_DGDg	GDGd_GDGd_GDGd_GDGd	
10	dDDD_dDDD_dDDD_dDDD	gGGG_gGGG_gGGG_gGGG	dGDG_dGDG_dGDG_dGDG	gDGD_gDGD_gDGD_gDGD	
11	DdDD_DdDD_DdDD_DdDD	GgGG_GgGG_GgGG_GgGG	DgDG_DgDG_DgDG_DgDG	GdGD_GdGD_GdGD_GdGD	
12	DDDD_DDDD_DDDD_DDDD	GGGG_GGGG_GGGG_GGGG	DGDG_DGDG_DGDG_DGDG	GDGD_GDGD_GDGD_GDGD	
	A	B	C	D	
12 Frisé ternaire	dgdgdg_dgdgdg_dgdgdg_dgdgdg	gdgdgd_gdgdgd_gdgdgd_gdgdgd			
13 Accents sur triolets 1	Ddd_Ddd_Ddd_Ddd	Ggg_Ggg_Ggg_Ggg	Dgd_Gdg_Dgd_Gdg	Gdg_Dgd_Gdg_Dgd	
14	dDd_dDd_dDd_dDd	gGg_gGg_gGg_gGg	dGd_gDg_dGd_gDg	gDg_dGd_gDg_dGd	
15	ddD_ddD_ddD_ddD	ggG_ggG_ggG_ggG	dgD_gdG_dgD_gdG	gdG_dgD_gdG_dgD	
	A	B			
16 Roulé - doubles croches	ddgg_ddeg_ddeg_ddeg	ggdd_ggdd_ggdd_ggdd	Tous les coups au même volume : pas d'accents		
17 l = 2 coups main gauche	Dlr Dlr Dlr Dlr	Grlr Grlr Grlr Grlr			
18 r = 2 coups main droite	rGr_rGr_rGr_rGr	IDlr_IDlr_IDlr_IDlr			
19 G = 1 coup main gauche	rDI_rDI_rDI_rDI	lGr_lGr_lGr_lGr			
20 D = 1 coup main droite	rIrG_rIrG_rIrG_rIrG	lriD_lriD_lriD_lriD			
	A	B			
21 Roulé - triolets	ddggdd_ggddgg_ddegdd_ggddgg	ggddgg_ddegdd_ggddgg_ddegdd			
22 l = 2 coups main gauche	Dlr_Grl_Dlr_Grl	Grl_Dlr_Grl_Dlr			
23 r = 2 coups main droite	rGr_IDl_rGr_IDl	IDl_rGr_IDl_rGr			
24 G = 1 coup main gauche	rID_lrG_rID_lrG	lrG_rID_lrG_rID			
25 1er Moulin - doubles croches	Dgdd_Gdgg_Dgdd_Gdgg	dggD_gddG_dggD_gddG			
26 2ème Moulin - triolets	Dgdgdd_Gdgdgg_Dgdgdd_Gdgdgg	dgdgdd_gdgdgg_dgdgdd_gdgdgg			
27 3ème Moulin - triples croches	Dgdgdgdd_Gdgdgdeg_Dgdgdgdd_Gdgdgdeg	dgdgdgdd_gdgdgddG_dgdgdgddG			
	Séquences de travail	Tempo			
1 Echauffement : Exos 1 à 11 : boucler sur A > B ou C > D. Ne pas mélanger A-B avec C-D		60			
2 Echauffement : Exos 13 à 15 : boucler sur A > B ou C > D. Ne pas mélanger A-B avec C-D		80			
3 Frisé : boucler sur 0A > 12A ou 0B > 12B		80			
4 Roulé : boucler sur 0A > 16A ou sur 0B > 16B		60			
5 Roulé : boucler sur 1C > 16A ou sur 1D > 16B					
6 Roulé : boucler sur 2C > 17A ou sur 2D > 17B					
7 Roulé : boucler sur 3C > 18A ou sur 3D > 18B					
8 Roulé : boucler sur 4C > 19A ou sur 4D > 19B					
9 Roulé : boucler sur 12A > 21A ou sur 12B > 21B		60			
10 Roulé : boucler sur 13C > 22A ou sur 13D > 22B					
11 Roulé : boucler sur 14C > 23A ou sur 14D > 23B					
12 Roulé : boucler sur 15C > 24A ou sur 15D > 24B					
13 Moulins (tous) : boucler sur 25A > 25B ou 26A > 26B ou 27A > 27B		60			
14 1er Moulin : boucler sur 1C > 25A ou 1D > 25B					
15 2ème Moulin : boucler sur 21A > 26A					
16					