

## **Intro**

Salut à tous moi c'est Stéphane, alors pour les nouveaux on y va tranquille attentif aux postures. J'part du principe que si vous êtes la un dimanche matin c'est pour vous donner à fond, alors on met la résistance à fond et on attaque super slow.

## **Bande son David Guetta**

Ça va Bernard t'as la pêche, salut Steffy, hello Jeanine, yes Nicole  
Nouvelle chorégraphie RPM 34 Préparez vous ça va être dur !

Mais Vous êtes là pourquoi,  
Vous êtes la pour brûler un maximum de calories, vous êtes la pour construire vos fesses, Yes,  
alors tu rajoutes, on va se connecter doucement à l'effort, laissez la musique vous envahir  
(Première montée)

Feel the vibes, Get up  
On va aller chercher l'essoufflement, be aware, on va donner yes get it,  
Vous voulez me faire plaisir faites vous plaisir  
Allez y'as pas d'option Two and two, j'veux vous voir souffrir...Just in touch open, on da beat  
Le RPM c'est le seul sport ou on part tous ensemble et ou on arrive tous ensemble  
Est ce qu'on est une équipe ? YES Rôle de motivation : rrrhhhaaaa //  
WOUHOU  
Ça va vous allez bien, super team ouais super, moi aussi, ça va, allez add some more,

Dont' let me go  
On résiste, t'es bien là Bernard, alors Nicole on a mangé du lion, allez Steffy ajoute un peu,

Les tricheurs je les repère direct, yes Jeanine lâches rien allez turn right on attaque, All right  
Dont' let me go

PUSH and Pull, j'veux voir de la conviction dans vos yeux, la puissance c'est dans le regard, Yes  
Dont' let me go

**cybertropic 0,28** O.K Résistance moins, cardio 75/80, slowdown, profitez en pour respirer...

Et on passe en Aéro (*pédalage ultra rapide*),  
Pensez vitesse bloquez les abdos, come on team !

Les mecs vous êtes avec moi ? YES  
Les filles vous êtes la, j'veus entends pas, (vous êtes timide ou quoi)

O.K engage on charge y'a du poids, résistance ça brûle les quadriceps Come on  
Stand up on sort de la selle...  
Steffy lève la tête, regardez droit devant vous ça vous aide  
Est ce que vous avez un objectif précis, vous avez 15 secondes pour vous demandez pourquoi  
vous vous êtes levé ce matin

Sit down, on touche pas à la résistance, aller tu résistes soyez fort, plus que 10 secondes et on atteint le top !

Y'a des sprinters dans la salle?

Yes alors on y va, c'est maintenant, puissant dans les cuisses, serrez les genoux, lâchez rien

Stand up sprint sprint... Oh yes come on team, love is true, come on, plus que 5 secondes, come on

Pédalage ultrarapideRRRAHHHHA

O.K slow down, on enlève tout tu bois un coup, tu t'éponges, tu récupères easy slow, tu fais rouler les épaules, tu t'étires, tu lâches les bras, tu profites, t'es cool t'as deux minutes pour revenir à un cardio 60/65, 2 minutes de bonheur rien que pour toi...

On regarde droit devant nous, deux mètres devant l'bike, le vent nous caresse le visage,

On arrive sur le stade la foule nous acclame, on vient chercher au minimum la médaille d'or, Chest up soyez fier

Good work Steffy,

YES Nicole, t'as déjà bien fondu t'sais depuis l'hiver dernier, franchement si je te connaissais pas je te reconnaitrai pas...

Vas y ajoute un peu Bernard s'te plait protèges tes genoux

Ça va dans le fond, yes ?

Prochaine track : 4 montagnes, 4 pics, (4 avec les doigts) vous devez être mort à la fin du track (geste de couper la gorge avec le pouce)

Seconde opportunité, secondes chances de brûler un maximum de calories.

Come on bikers, on est partis tu rajoutes, ça doit freiner direct

### **Sépultura**

Allez push down on pousse la pédale jusqu'au bout, tu griffes le sol avec la pointe des pieds, allez add some more, sentez bien le cercle

Stand up et on attaque, right, left, tu rajoutes, tout dans le mental, elbows inside knees together, soyer fort, oh my godness on passe au dessus des nuages, on prends les premiers coups de soleil,

O.K j'ai un double bonus pour vous je vous le donne, prenez le,

*(Donnez moi tout ce que vous avez)*

O.K fell the hips, power climb dessinez vos fesses

Sit down, well down, Stand up on passe en 2 t'enlève un peu,

Sur la cadence, just on the beat, Rentrez en transe

C'est maintenant qu'on brûle, explodes toi !!!

Ceux qui ont posé une option sur la victoire c'est le moment de se placer en tête, c'est votre choix écrasez vos adversaires.

SOLO.

MAKE THE DIFFERENCE, RESISTANCE ( poing en l'air )

Souriez, souriez, peu importe la situation souriez

## **resist**

La ligne d'arrivée est juste devant nous, il nous reste 10 secondes pour faire péter le cardio tu dois être explosé à la fin du track vas y t'es presque au top Let's GOOOO

ATTAQUES FINALE.

ATTAQUES, ATTAQUES !!!!

Allez on donne tout Tenez bon, jusqu'au bout, Bernard, Stefy, Nicole, Jeaninne, tous ensemble Est ce qu'on est une équipe ?

Who's gonna win.... Jusqu'au bout...

O.K on enlève tout bravo Super team, Yes Good work everybody, Merci pour votre passion du RPM et votre énergie...

And don't forget Tout dans le mental yes Feel the vibes, Love is true, Yes Good body, Good Spirit

Ca va les filles ça a été le cour, on a brûlé 1200 calories, pas la peine de vous jeter sur un hamburger...

YES vous êtes tous des champions

Une main à droite, une main à gauche et on s'applaudis bien fort

Allez à la semaine prochaine...

Les étirements : la nuque, la hanche j'sais qu'y a des amateurs dans la salle, quadriceps, le dos, o.K yes, si y'a des questions n'hésitez pas O.K on rentre à la maison bonne douche et un excellent Sundays. Et demain challenge Cycling avec Didier et Dounia, 2h30 de parcours... n'oubliez pas de nettoyer vos vélos, pensez aux prochains, on desserre tout ce qu'on peut desserrer.