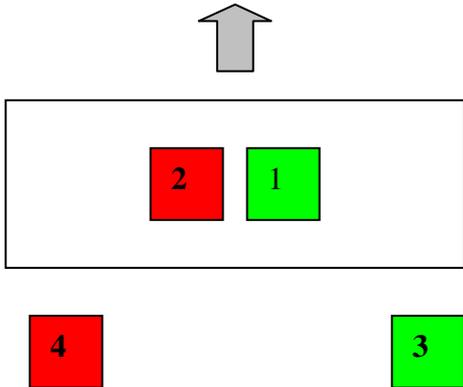


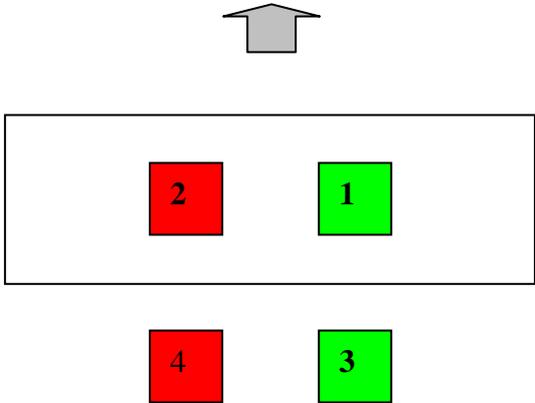
RÉPERTOIRE STEP

A STEP	Page 2
BASIC	Page 3
CHEVAL GENOU	Page 4
CHEVAL	Page 5
COUP DE PIED	Page 6
DEGAGE BAS	Page 7
DEGAGE HAUT	Page 8
GENOU	Page 9
L STEP 4 T	Page 10
L STEP	Page 11
REFERENTIEL BRAS	Page 12
TALON FESSE	Page 13
TAPE BAS	Page 14
TAPE HAUT	Page 15
TRAVERSE CHASSE	Page 16
TRAVERSE	Page 17
V STEP	Page 18
V TOURNANT	Page 19

A STEP

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit au centre du step du step 2. assemble pied gauche 3. descends pied droit face bord droit du step 4. descends pied gauche face bord gauche du step
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • en montant : appuis au centre • en descendant : je les écarte
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le step ○ J'amortis en descendant

BASIC

DESCRIPTION	<p>5. monte pied droit dans l'axe 6. monte pied gauche à côté 7. descends pied droit dans l'axe 8. assemble pied gauche</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
REPERES	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant

CHEVAL GENOU

STRADDEL KNEE UP

COMPLEXIFICATION DU CHEVAL

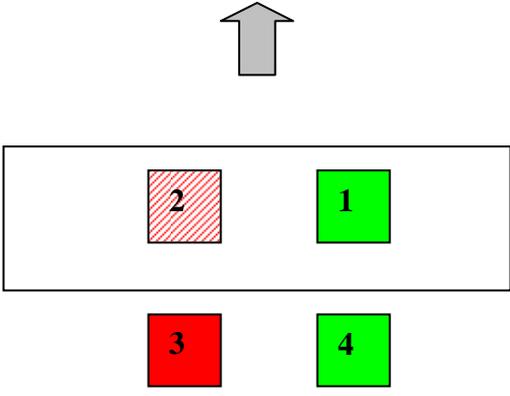
<p>DESCRIPTION</p>	<p>9. monte pied droit de profil 10. genou gauche 11. descends pied gauche à côté du step 12. descends pied droit de l'autre côté du step 13. remonte pied gauche 14. genou droit 15. descends pied droit de l'autre côté 16. descends pied gauche de l'autre côté</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis parallèle au step • je travaille de profil • je commence d'un côté • je me retrouve à cheval au dessus du step • je termine de l'autre côté
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds dans l'axe de la longueur du step ○ je monte genou haut en poussant sur la jambe d'appui ○ je fais attention en montant et en descendant

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none"> 17. monte pied droit de profil 18. monte pied gauche à côté 19. descends pied droit à côté du step 20. descends pied gauche de l'autre côté du step 21. remonte pied droit 22. remonte pied gauche 23. descends pied droit de l'autre côté 24. descends pied gauche de l'autre côté
SCHEMA	
REPERES	<ul style="list-style-type: none"> • je suis parallèle au step • je travaille de profil • je commence d'un côté • je termine de l'autre côté
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds dans l'axe de la longueur du step ○ je fais attention en montant et en descendant

COUP DE PIED

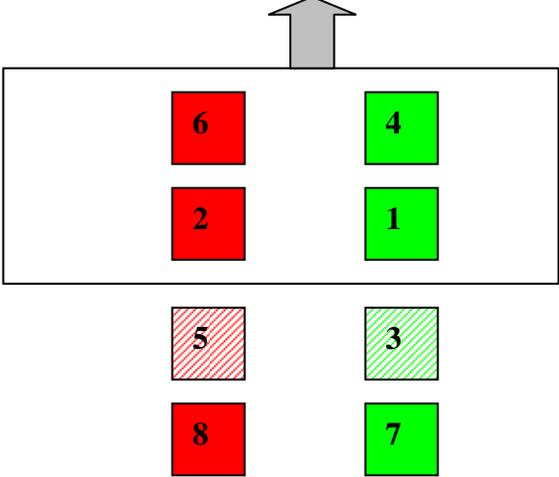
KICK

*REPETITION POSSIBLE (repeater step)**

<p>DESCRIPTION</p>	<p>25. monte pied droit dans l'axe 26. pousse sur la jambe droite et donne coup de pied gauche devant 27. descends pied gauche dans l'axe 28. assemble pied droit</p> <p><i>*enchaîner trois coups de pied - descends</i></p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je shoote en montant le genou et en poussant le talon ○ J'amortis en descendant

DEGAGE EN BAS

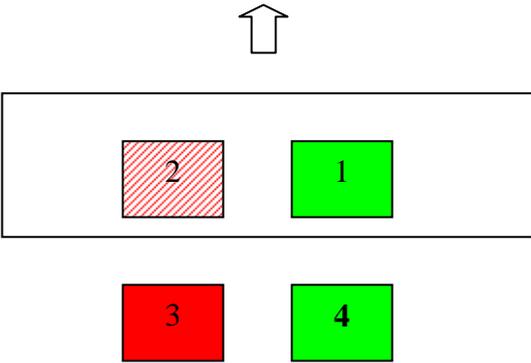
LUNGE

<p>DESCRIPTION</p>	<p>29. monte pied droit dans l'axe 30. monte pied gauche dans l'axe 31. en appui sur jambe gauche : tape pied droit derrière 32. remonte pied droit 33. en appui sur jambe droite : tape pied gauche derrière 34. remonte pied gauche 35. descends pied droit 36. descends pied gauche</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>Tape pointe de pied</p> <p>En appui</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je reste toujours de face
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds dans l'axe ○ je m'équilibre bien sur ma jambe d'appui ○ quand je fléchis, je reste bien dans l'axe (!! genoux !!)

DEGAGE EN HAUT

LUNGE

REPETITION POSSIBLE (repeater step)
CHANGEMENT DE DIRECTION POSSIBLE*

<p>DESCRIPTION</p>	<p>37. monte pied droit dans l'axe</p> <p>38. pousse sur la jambe droite et monte jambe gauche tendue derrière</p> <p>39. descends pied gauche dans l'axe</p> <p>40. assemble pied droit</p> <p><i>*enchaîner trois dégagés- descends</i></p>
<p>SCHEMA</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je reste le buste bien droit (gainage), la jambe gauche dans l'axe ○ J'amortis en descendant

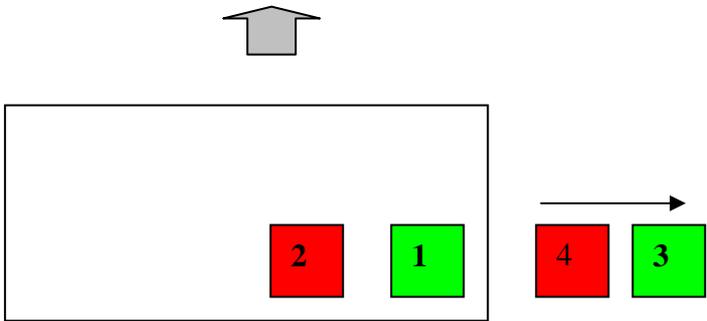
GENOU

KNEE UP

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*
CHANGEMENT DE DIRECTION POSSIBLE

<p>DESCRIPTION</p>	<p>41. monte pied droit dans l'axe 42. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche 43. descends pied gauche dans l'axe 44. assemble pied droit</p> <p><i>* enchaîner trois genoux - descends</i></p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je monte le genou à la hauteur de mes hanches ○ J'amortis en descendant

L STEP

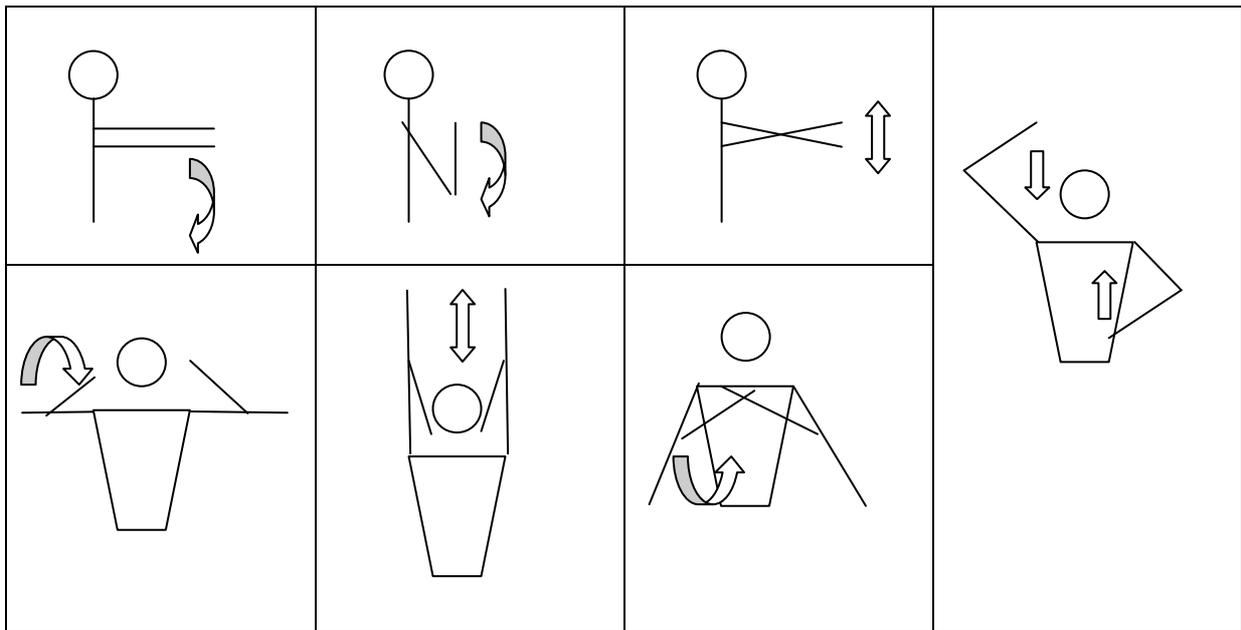
<p>DESCRIPTION</p>	<p>45. monte pied droit dans l'axe 46. monte pied gauche à côté 47. descends pied droit sur le côté du step 48. descends pied gauche</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe • je descends sur le côté de profil •
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant

L STEP

<p>DESCRIPTION</p>	<p>49. monte pied droit dans l'axe 50. monte pied gauche à côté 51. descends pied droit sur le côté du step 52. descends pied gauche 53. remonte pied gauche 54. remonte pied droit 55. descends derrière le step pied gauche 56. assemble pied droit</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	<p>The diagram shows a step with eight numbered positions. Positions 5 and 6 are red and green respectively, enclosed in a box. Positions 2 and 1 are red and green respectively, below 5 and 6. Positions 4 and 3 are red and green respectively, to the right of 2 and 1. Positions 7 and 8 are red and green respectively, below 5 and 6. A grey arrow points up from the top. An arrow points from position 6 to position 4. An arrow points from position 4 to position 3.</p>
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe • je descends sur le côté de profil
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant

quelques mouvements de bras

ATTENTION AUX DESEQUILIBRES PROVOQUES PAR LES ACTIONS DU HAUT DU CORPS



Ces exemples sont à décliner à l'infini.

 Les mouvements peuvent être exécutés par :

- Les deux bras simultanément
- Les deux bras en décalé
- Bras tendus/ bras fléchis
- Bras tendus
- Mains ouvertes
- Poings fermés

 Les mouvements peuvent partir :

- de l'épaule
- du coude

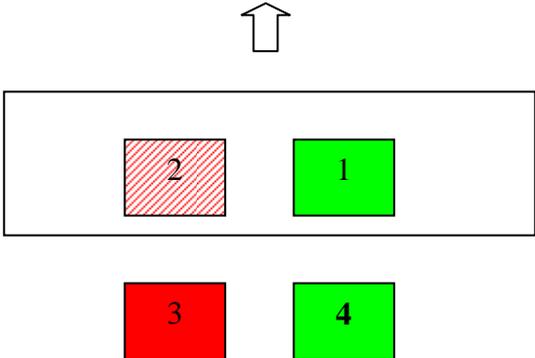
 Les mouvements de bras peuvent être exécutés :

- sur le même temps ou non que les mouvements de jambes
- sur un temps
- sur deux temps
- dans différentes directions

TALON FESSE

HILL UP

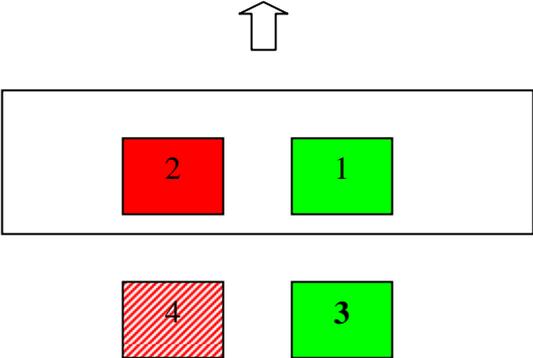
REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

<p>DESCRIPTION</p>	<p>57. monte pied droit dans l'axe 58. pousse sur la jambe droite et monte talon gauche à la fesse gauche 59. descends pied gauche dans l'axe 60. assemble pied droit</p> <p><i>*enchaîner trois talon/fesse - descends</i></p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je reste le buste bien droit ○ J'amortis en descendant

TAPE EN BAS

TAPE DOWN

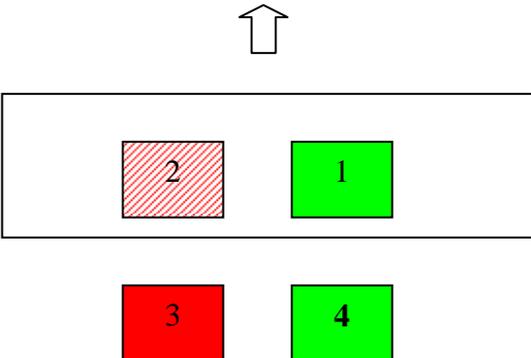
A UTILISER POUR CHANGER DE PIED DIRECTEUR

<p>DESCRIPTION</p>	<p>61. monte pied droit dans l'axe</p> <p>62. monte pied gauche</p> <p>63. descends pied droit dans l'axe</p> <p>64. tape pied gauche</p> <p><i>sur le temps suivant, repartir pied gauche</i></p>
<p>SCHEMA</p>	 <p>The diagram shows a step with four numbered blocks. Block 1 is green, block 2 is red, block 3 is green, and block 4 is red with diagonal lines. An upward arrow is positioned above the blocks.</p>
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant

TAPE EN HAUT

TAPE UP

*REPETITION POSSIBLE (repeater)**

<p>DESCRIPTION</p>	<p>65. monte pied droit dans l'axe</p> <p>66. tape pied gauche sur le haut du step</p> <p>67. descends pied gauche dans l'axe</p> <p>68. assemble pied droit</p> <p><i>*enchaîner trois tape en haut - descends</i></p>
<p>SCHEMA</p>	 <p>The diagram shows a rectangular step. Above the step is an upward-pointing arrow. On the step, there are four numbered positions: position 1 is a green square on the right side; position 2 is a hatched square on the left side; position 3 is a red square on the left side below the step; position 4 is a green square on the right side below the step.</p>
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant

TRAVERSE CHASSE

ACROSS THE TOP

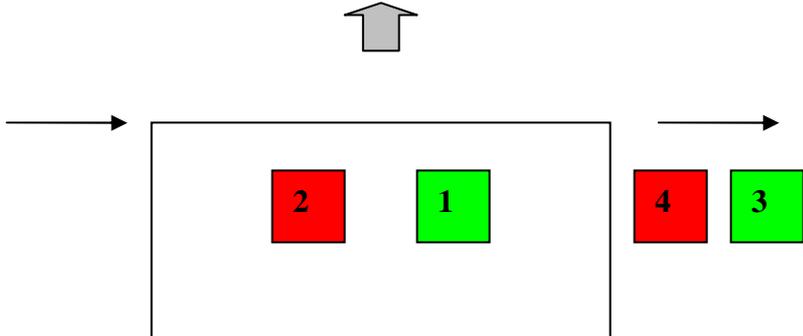
LE STEP PEUT ETRE PLACE EN LONGUEUR OU EN LARGEUR

<p>DESCRIPTION</p>	<p>69. monte pied droit 70. chasse et pose pied gauche : pied droit en suspension 71. pose pied droit à côté du step 72. assemble pied gauche</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis de profil par rapport au step • je monte au milieu, dans l'axe de la longueur
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant ○ Je commence et je finis parallèle au step ○ Je me grandis bien sur l'appui du pas chassé

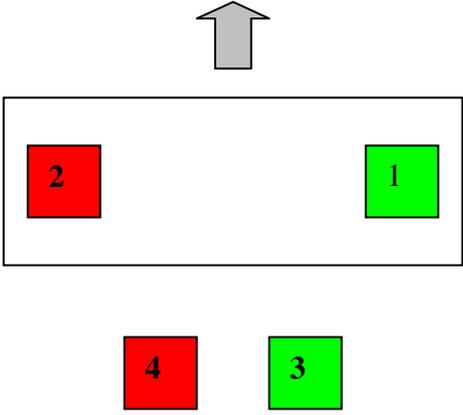
TRAVERSE

ACROSS THE TOP

LE STEP PEUT ETRE PLACE EN LARGEUR OU EN LONGUEUR
IL EST POSSIBLE DE TRAVAILLER DANS LA DIAGONALE (corner to corner)

<p>DESCRIPTION</p>	<p>73. monte pied droit 74. pose pied gauche 75. descend pied droit parallèle au step 76. assemble pied gauche</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis de profil par rapport au step • je monte au milieu, dans l'axe de la longueur
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant ○ Je commence et je finis parallèle au step

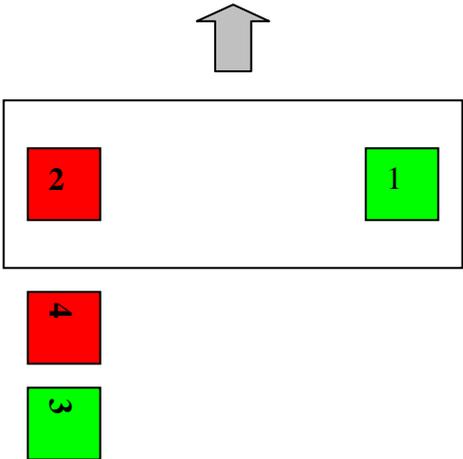
V STEP

<p>DESCRIPTION</p>	<p>77. monte pied droit sur le bord droit du step 78. monte pied gauche sur le bord gauche 79. descends pied droit dans l'axe 80. assemble pied gauche</p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • en montant : j'écarte mes appuis • en descendant : je les resserre
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le step ○ J'amortis en descendant

V TOURNANT

TURN STEP

AVEC UN CHANGEMENT DE DIRECTION

DESCRIPTION	<p>81. monte pied droit sur le bord droit du step</p> <p>82. monte pied gauche sur le bord gauche</p> <p>83. descends pied droit de profil par rapport au step</p> <p>84. assemble pied gauche</p>
SCHEMA	 <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>
REPERES	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • en montant : j'écarte mes appuis • en descendant : je les resserre et je suis parallèle au step
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le step ○ J'amortis en descendant