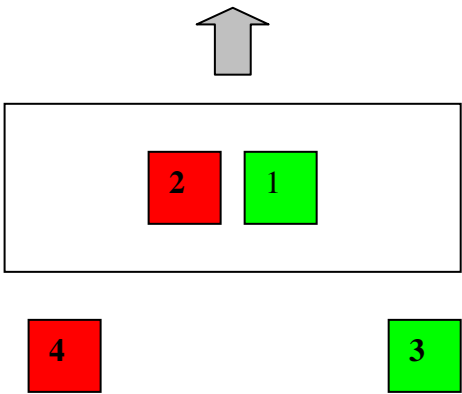


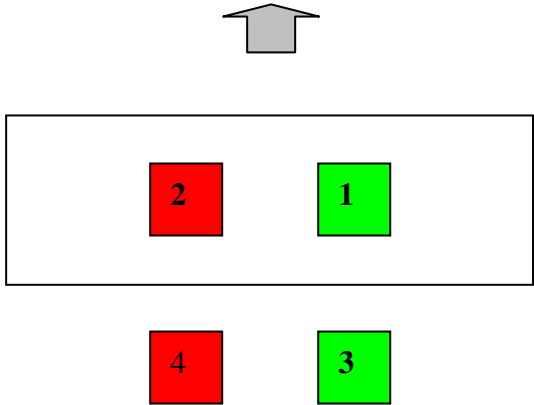
# RÉPERTOIRE STEP

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

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

# BASIC

<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<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><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

# CHEVAL GENOU

STRADDEL KNEE UP

## COMPLEXIFICATION DU CHEVAL

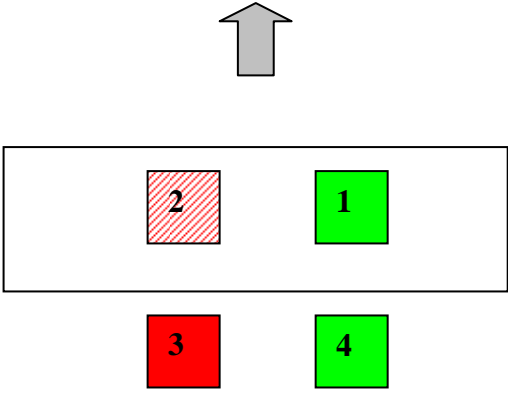
<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<p>9. monte pied droit de profil          10. genou gauche          11. descends pied gauche à côté du step          12. descends pied droit de l'autre côté du step          13. remonte pied gauche          14. genou droit          15. descends pied droit de l'autre côté   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

<b>DESCRIPTION</b>	<p>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</p>
<b>SCHEMA</b>	
<b>REPERES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis parallèle au step</li> <li>• je travaille de profil</li> <li>• je commence d'un côté</li> <li>• je termine de l'autre côté</li> </ul>
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ je pose bien les pieds dans l'axe de la longueur du step</li> <li>○ je fais attention en montant et en descendant</li> </ul>

# COUP DE PIED

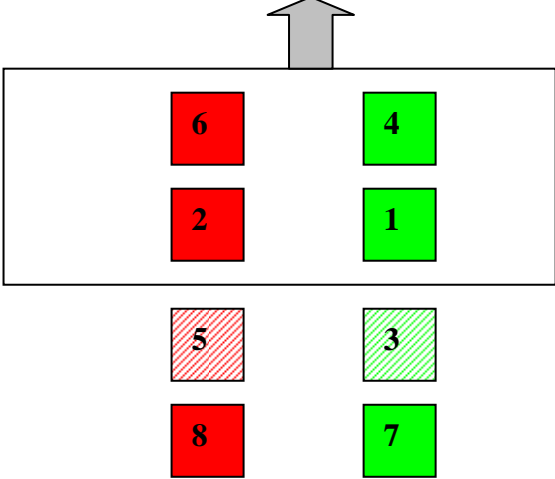
**KICK**

*REPETITION POSSIBLE (repeater step)\**

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT                  PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ Je shoote en montant le genou et en poussant le talon</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

# DEGAGE EN BAS

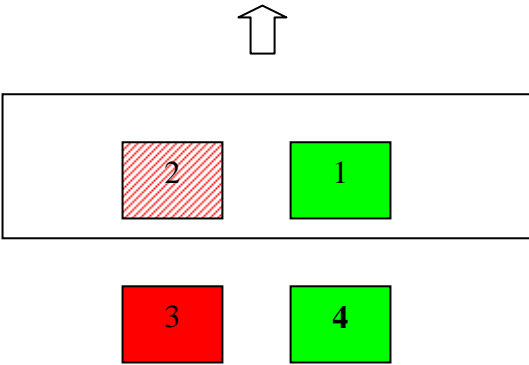
LUNGE

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT          PIED GAUCHE</p> <p>Tape pointe de pied</p> <p>En appui</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je reste toujours de face</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ je pose bien les pieds dans l'axe</li> <li>○ je m'équilibre bien sur ma jambe d'appui</li> <li>○ quand je fléchis, je reste bien dans l'axe (!! genoux !!)</li> </ul>

# DEGAGE EN HAUT

LUNGE

*REPETITION POSSIBLE (repeater step)\*  
CHANGEMENT DE DIRECTION POSSIBLE*

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ Je reste le buste bien droit (gainage), la jambe gauche dans l'axe</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>



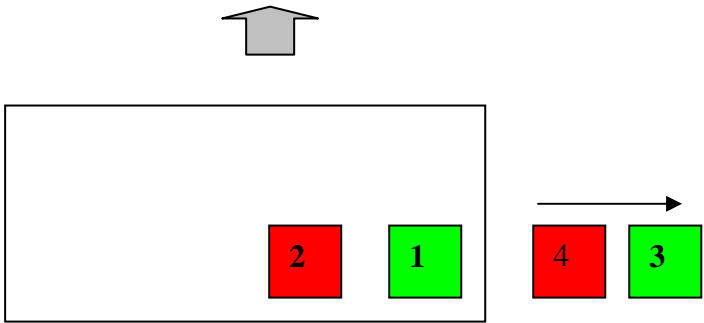
# GENOU

KNEE UP

*REPETITION POSSIBLE (repeater step)\**  
*CHANGEMENT DE DIRECTION POSSIBLE*

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT          PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ Je monte le genou à la hauteur de mes hanches</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

# L STEP

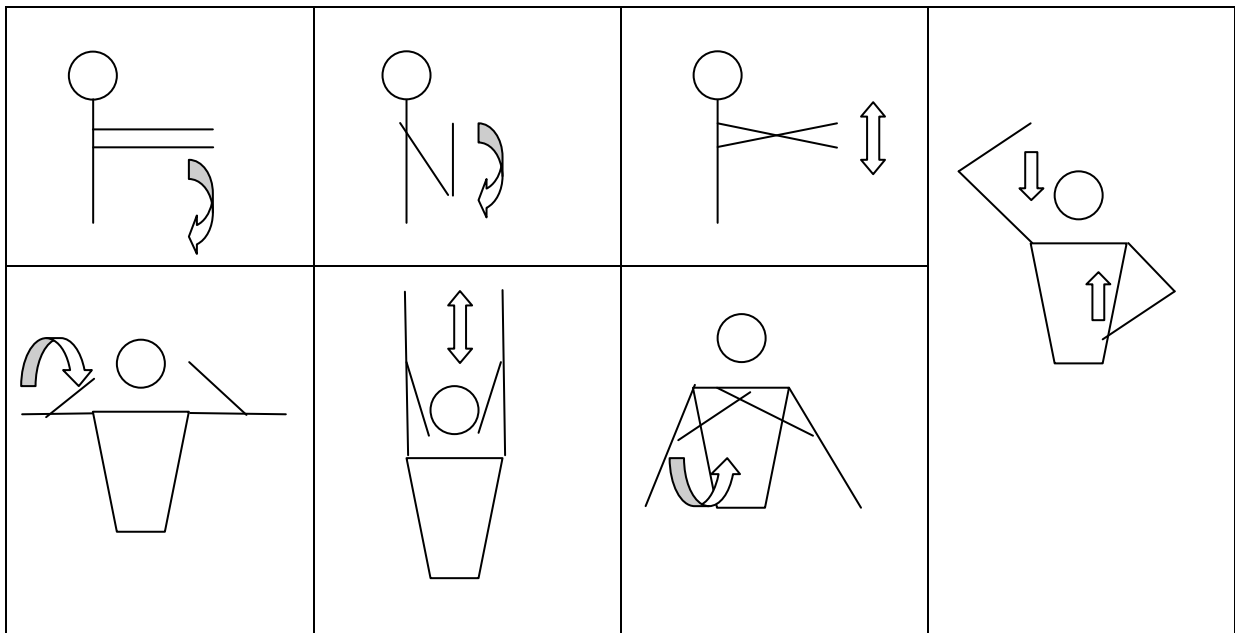
<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<p>45. monte pied droit dans l'axe  46. monte pied gauche à côté  47. descends pied droit sur le côté du step  48. descends pied gauche</p>
<p><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT  PIED GAUCHE</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step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

# L STEP

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

# 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

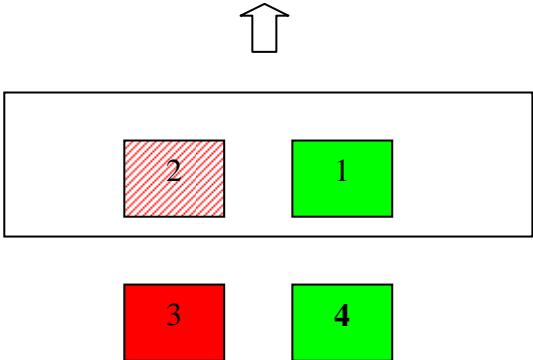
Les mouvements de bras peuvent être exécutés :

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

# TALON FESSE

HILL UP

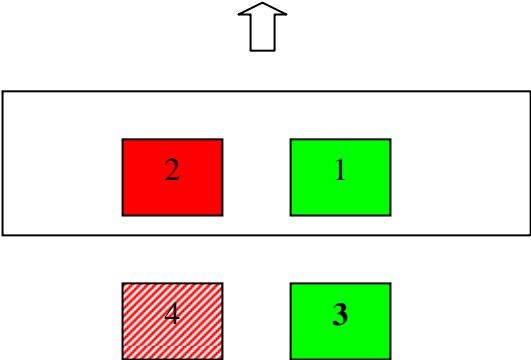
REPETITION POSSIBLE ( repeater step)\*

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ Je reste le buste bien droit</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

# TAPE EN BAS

TAPE DOWN

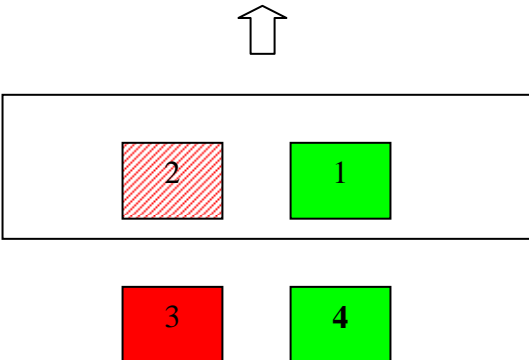
A UTILISER POUR CHANGER DE PIED DIRECTEUR

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></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><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

# TAPE EN HAUT

**TAPE UP**

*REPETITION POSSIBLE (repeater)\**

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• je monte au milieu dans l'axe</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

# TRAVERSE CHASSE

ACROSS THE TOP

LE STEP PEUT ETRE PLACE EN LONGUEUR OU EN LARGEUR

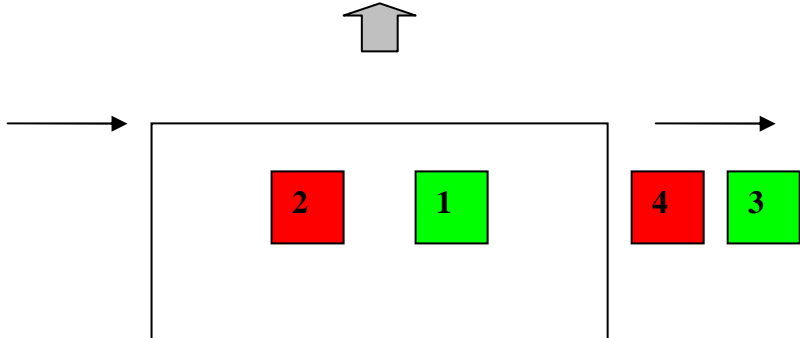
<p><b>DESCRIPTION</b></p>	<p>69. monte pied droit          70. chasse et pose pied gauche :          pied droit en suspension          71. pose pied droit à côté du step          72. assemble pied gauche</p>
<p><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT          PIED GAUCHE</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: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



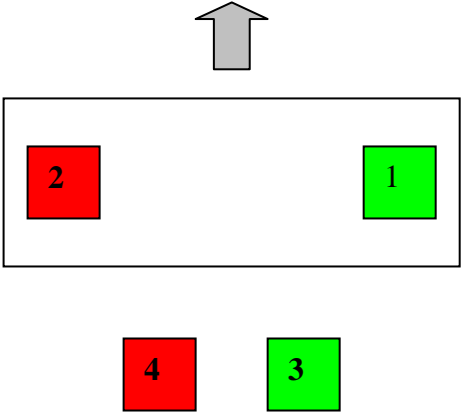
# TRAVERSE

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

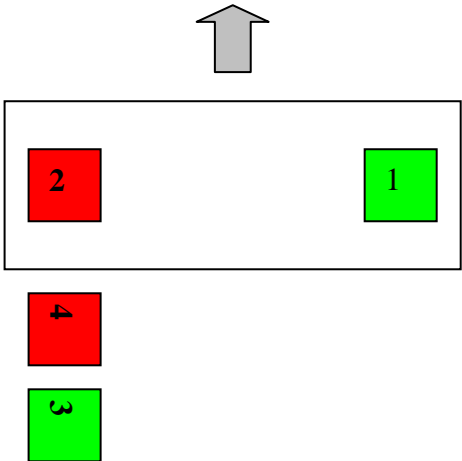
# V STEP

<p><b>DESCRIPTION</b></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><b>SCHEMA</b></p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>	
<p><b>REPERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• en montant : j'écarte mes appuis</li> <li>• en descendant : je les resserre</li> </ul>
<p><b>CRITERES DE REALISATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le step</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>

**V TOURNANT**

TURN STEP

## AVEC UN CHANGEMENT DE DIRECTION

<b>DESCRIPTION</b>	<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>
<b>SCHEMA</b>	 <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>
<b>REPERES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je suis face au step</li> <li>• en montant : j'écarte mes appuis</li> <li>• en descendant : je les resserre et je suis parallèle au step</li> </ul>
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je pose bien le pied entier sur le step</li> <li>○ J'amortis en descendant</li> </ul>