

### COMMENT VARIER VOS CHORÉGRAPHIES ?

- ▶ En commençant par un pas leader différent
- ▶ En variant les combinaisons, en incluant des impulsions, des contre-temps, des rotations
- ▶ En changeant la disposition du step
- ▶ En modifiant l'intensité des pas

### SÉCURITÉ DU PRATIQUANT

- ▶ Poser le pied bien à plat sur le step
- ▶ Ne pas faire de descente vers l'avant pour ne pas solliciter le genou
- ▶ Ajuster la hauteur du step
- ▶ Le pratiquant a tendance à être sur la pointe des pieds : poser le pied à plat au sol

### INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

- ▶ L'activité step améliore le souffle. Au cours des exercices, le cœur se muscle et la capacité respiratoire, ainsi que la capacité de récupération, s'améliorent et se développent.
- ▶ Elle permet d'avoir une meilleure condition physique générale et tonifie les parties du corps sollicitées durant l'effort : jambes, fessiers et abdominaux.
- ▶ Elle est un anti-stress. Pendant l'activité, la concentration et l'amusement permettent d'éliminer les tensions accumulées durant la journée.
- ▶ Pas de rotation du genou en charge.

Le step s'est modernisé mais doit rester accessible à tous. Avec un peu de travail, vous réussirez à composer des chorégraphies simples à plus complexes et toujours modernes pour le plaisir des adhérents.



### MANUEL

- ▶ Un exemplaire du manuel Step Energy® vous sera remis lors de votre formation au sein du module « Step Energy® ».

## La séance de Step Move® et Step Energy®

### GÉNÉRALITÉS

- ▶ Le step a été inventé en 1985 par Gin Miller, sportive américaine, suite à une déchirure ligamentaire au genou. Pour lui permettre de renforcer ses membres inférieurs, fragilisés, son médecin eut l'idée de lui faire monter et descendre des marches d'escaliers. L'activité step qu'elle a développée par la suite incorpore des exercices d'aérobic et de Low Impact Aerobic sur cette plateforme. Elle a pour but de développer principalement les qualités d'aérobic et de coordination. En plus d'un renforcement des membres inférieurs (fessiers, cuisses et mollets), elle est également très efficace pour solliciter et développer les abdominaux.

### FINALITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ▶ Outre ces bienfaits, le step offre le grand avantage de viser une double intention éducative. **Le travail de la motricité et de l'expression avec le Step Move®, l'aspect cardio avec le Step Energy®.** Sur la même base de combinaison de mouvements, l'activité peut être orientée au regard des objectifs recherchés mais également à différents niveaux d'intensité.

### CARACTÉRISTIQUES

- ▶ Le step peut s'utiliser simplement pour des chorégraphies. Il peut également s'associer à du matériel (haltères, élastique, etc.) afin de solliciter en complémentarité un travail de renforcement.

Le Step Move® joue sur les habilités motrices grâce à des mouvements fluides et dansés. Il permet de se défouler en musique, et de se dépenser sans y penser tout en améliorant la condition physique générale.

Techniques  
d'expression

TENDANCE  
MOVE

Step Move®

Module  
BASIC  
TENDANCE

Techniques  
cardio

TENDANCE  
ENERGY

Step Energy®

Le Step Energy® sollicite une exécution rapide des mouvements athlétiques avec une montée en puissance. C'est une activité efficace pour impacter la silhouette et se muscler.

### LA CONDITION PHYSIQUE

- Qualité aérobic
- Dépense énergétique
- Endurance

### L'HABILITÉ MOTRICE

- L'apprentissage
- La coordination
- L'orientation
- L'équilibre
- La relation musique-mouvement

### LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Les membres inférieurs (fessiers - cuisses - mollets)
- Les abdominaux, grâce au gainage

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Débuter par un échauffement
- Monter la FC (fréquence cardiaque) afin d'atteindre la zone aérobic
- Débuter par les pas de base
- Respecter la relation musique-mouvement
- Favoriser les consignes visuelles et verbales

## PROFITEZ DU MATÉRIEL NEUF UTILISÉ

Lors des conventions FFEPGV, n'ayant servi que quelques heures!  
Uniquement sur commande téléphonique et dans la limite des stocks disponibles.

-30%

PAIRES  
D'HALTÈRES  
1 KG

Réf. 120048



6,50€  
4,55€

FITNESS STEP  
Long. 80 cm  
Larg. 40 cm  
Haut. 14 cm  
Sans réhausures.

Réf. 130161



PAIRES DE RÉHAUSSES  
en supplément.

-35%

35,00€  
22,75€



CONVENTION  
GYM  
VOLONTAIRE


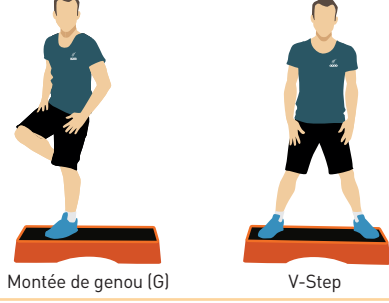
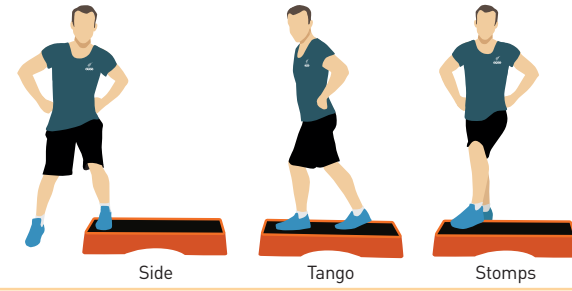
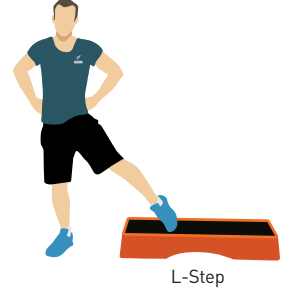
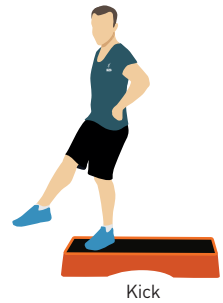
MONOGRAPHIC® - 02 41 57 33 72

GÉVÉDIT Fédération Française  
un service plus EPGV  
Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



	Descriptif de la tâche motrice / Consignes	Consignes de sécurité / Variations	Rythmiques
ÉCHAUFFEMENT	L' <b>échauffement</b> est une préparation physique et psychologique fondamentale qui permet de garantir une pratique sportive en bonne sécurité. Tous les pas de bases doivent être abordés durant cet échauffement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas intégrer d'impact pendant cet échauffement</li> <li>• Rappeler toutes les consignes de sécurité (voir p.4)</li> </ul>	<b>132 BPM</b> 
1 <sup>ÈRE</sup> PARTIE	<b>PARTIE SYMÉTRIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 G (montées de genou) <b>8 temps</b></li> <li>▶ 3 G + 2 Basics <b>16 temps</b></li> <li>▶ 3 G + 2 V-Step <b>16 temps</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajout d'éléments cardio du <b>Step Energy®</b> : intégrez des impulsions et lancez les bras vers le haut avec des mouvements athlétiques</li> </ul>	<b>8 TEMPS : 2 X 16 TEMPS</b> 
2 <sup>ÈME</sup> PARTIE	<b>PARTIE ASYMÉTRIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2 Stomps D + 2 Stomps G + Baby D G <b>16 temps</b></li> <li>▶ Side + 2 Stomps G + Baby D G <b>16 temps</b></li> <li>▶ Side + Tango + Baby D G <b>16 temps</b></li> <li>▶ Side + Tango + Baby D step + Baby G sol <b>16 temps</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pédagogie différenciée : <b>Augmentation progressive de la difficulté</b></li> </ul>	<b>16 TEMPS</b> 
3 <sup>ÈME</sup> PARTIE	<b>PARTIE SYMÉTRIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3G L-Step alt <b>16 temps</b></li> <li>▶ Isolation Mambo D <b>4 temps</b></li> <li>▶ Transition L-Step <b>8 temps</b></li> <li>▶ Isolation Mambo G <b>4 temps</b></li> <li>▶ Transition L-Step</li> <li>▶ Addition des 2 mouvements : L-Step + Mambo x 2 <b>16 temps</b></li> <li>▶ <b>Étape</b> : L-Step + mambo + pivot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajout d'éléments cardio du <b>Step Energy®</b> : Remplacez les 3 G par 3 ciseaux</li> </ul>	<b>2 X 16 TEMPS</b> 
4 <sup>ÈME</sup> PARTIE	<b>PARTIE ASYMÉTRIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 G <b>8 temps</b></li> <li>▶ G dégagé G - D <b>8 temps</b></li> <li>▶ G contre temps Kick - G <b>8 temps</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajout d'éléments cardio du <b>Step Energy®</b> : Mettez des impulsions sur les genoux (G) et les Kick</li> </ul>	<b>16 TEMPS</b> 
CHORÉ FINALE	<b>ADDITIONNER PARTIE 1, 2, 3 ET 4</b>		<b>3 BLOC AU TOTAL</b>
COOL DOWN STRETCHING	Étirer tous les muscles travaillés pendant la séance (cuisses, fessiers, mollets, psoas, etc.) grâce au step		<b>5 MIN</b>

## LEXIQUE

### Basics (4 temps)

C'est le pas de base du step

- ▶ Monter D, monter G, descendre D, descendre G du step, revenir pieds joints

### V-Step (4 temps)

On ouvre les pieds en canard

- ▶ Monter D, monter G, pieds ouverts vers les 2 coins du step, descendre D, descendre G, revenir pieds joints

### Baby Mambo (3 temps)

De face ou légèrement en diagonale

- ▶ Monter D, soulever G, reposer G au sol, reposer D au sol, revenir pieds joints

### Stomps

- ▶ Poser D sur le step, marcher sur place G, reposer D sur le step, marcher sur place G, descendre D, revenir pieds joints

### Tango (5 temps)

De profil (across the top)

- ▶ Poser D au bout du step de profil, poser G derrière à l'autre bout du step, reposer D sur le step (marche sur place), descendre G, descendre D, revenir pieds joints

### Isolation

C'est l'apprentissage d'un pas séparément

### Kick (4 temps)

Le coup de pied tonique !

- ▶ Monter D sur le step, monter la jambe G (tendre la jambe comme pour shooter dans un ballon), descendre et poser le pied G au sol, descendre D du step

### L-Step (8 temps)

Dessiner un L sur le côté du step

- ▶ Monter D, monter genou G, descendre jambe G, monter genou G, descendre jambe G, monter genou G, poser pied G au sol, descendre D au sol

### Side (5 temps)

Déplacement sur le côté du step

- ▶ Poser D au bout du step, poser G sur le côté au sol, reposer D sur le step (marche sur place), descendre G, descendre D, revenir pieds joints

### Mambo (4 temps)

« J'y vais, j'y vais pas »

- ▶ Poser D sur le step, marcher G sur place, descendre D vers l'arrière, marcher G sur place