

CONSEIL : LORS DE L'APPRENTISSAGE, INTRODUIRE LE MOUVEMENT DANS SA FORME LA PLUS SIMPLE SANS BRAS ET SANS CHANGEMENT D'ORIENTATION. PRÉPARER LES DIFFÉRENTS PAS DE BASE LORS DE L'ÉCHAUFFEMENT. L'APPRENTISSAGE DU STEP PEUT S'EFFECTUER DE DIFFÉRENTES MANIÈRES, LA RÉPÉTITION, LA VERBALISATION, LA DÉMONSTRATION, LE COMPTE À REBOURS, L'UTILISATION DES BPM ÉVOLUTIFS.....

Séquences 1 + 2	Descriptif Technique	Options	Consignes de sécurité	Rythmiques
Basic D, KNEE-UP G (Posture A)	Départ face au step (positionné en longueur) pieds serrés perpendiculaires au step, pas de marche en av/et en ar en montant sur le step + monter PD sur step puis genou G, descendre PG puis PD serrés.	1° Mambo D + chassé D 2° Mambo pivot D + chassé D 3° Basic reverse + chassé	Face au step à une distance d'un pied et demi environ poser pied entier à la montée et dérouler le pied à la descente (pointe du pied puis talon)	1 x 8
BASIC G (Posture B), Knee-up D	Idem			1 x 8
2 V STEP (Posture C)	Monter pied D puis G sur bords ext du step (en V) descendre D + G en resserrant les appuis	1/2 tour entre les 2 V step	Garder les genoux souples et le bassin de face	1 x 8
KICK D + G (Posture D)	Monter pied D vers la gauche du step et donner un coup de pied G et redescendre + idem pied G redescendre avec 1/4 de tour	4 x 8 Séquence 1	Contrôler le coup de pied pour ménager les articulations et fléchir légèrement la jambe d'appui	1 x 8
Cheval	Les pieds sont parallèles au step.... Monter PD + G, descendre D+G de chaque côté du step (à cheval) puis remonter D+G sur step et descendre D+G pour revenir face au step (1/4tour)	Saut pieds joints sur step (2 TPS) descendre PD + PG	Poser les pieds dans l'axe de la longueur du step	1 x 8
MAMBO cha cha D+G (Posture E)	Pose PD en avant sur step puis en arrière du PG + piétine DGD (contretemps), idem en commençant avec PG	1/4 de tour ou 1/2 tour entre les 2 mambos	Le bassin est à la verticale des pieds d'appui	1 x 8
Traverse aller-retour	Monter sur step de profil D+G redescendre de l'autre côté + idem G+D	Stump D (ou stop 2 tps avec PD + chassé D)	Alignement du genou	1 x 8
Jogging ou Basic PIVOT turn (tour complet) (Posture F)	jogging autour du step...	4 x 8 Séquence 2	Gainage	1 x 8

Postures



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

Présentation de L'activité step

Le step est une activité associant le travail moteur et cardio-vasculaire, à dominante aérobie, structurée autour d'une plateforme (marche) sur laquelle on organise un enchaînement chorégraphique. Ce travail reproduit la montée et la descente d'un escalier.

Après avoir appris une chorégraphie de base, nous allons utiliser les variantes permettant l'évolution et la progression (espace - corps - rythme) sans oublier de jouer sur le collectif en mettant l'accent sur l'aspect ludique et l'interaction entre partenaires.



CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

1/ LA CONDITION PHYSIQUE

- La fonction cardio-respiratoire
- La dépense énergétique
- L'endurance
- Le renforcement musculaire des fessiers, cuisses

2/ L'HABILETÉ MOTRICE

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

3/ LA COMMUNICATION

- Travail à 2 ou à 4 en interactivité
- En cercle, en ligne

DÉMARCHES PÉDAGOGIQUES

- Tenir compte de l'espace
- Donner des consignes visuelles et verbales
- Débuter par un échauffement
- Monter progressivement la FC afin d'atteindre la zone aérobie
- Débuter par les pas de base avant de complexifier
- Favoriser la pédagogie différenciée
- Régler la hauteur du step
- Diversifier les placements : de face, profil, derrière, devant

Eco'Fitness Step
Une marche de grande taille au prix des petits steps du marché !!!

GÉVEDIT Fédération Française des Activités Physiques et de Gymnastique Volontaires
avec le soutien de **EPGV**

Réf.	Modèle	L'unité	5	10
120068	sans pieds	24,00€	22,00€	19,95€
120069	avec pieds	32,00€	29,00€	26,95€

À PARTIR DE : 19,95€

ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur, 49800 Trélazé
Site internet : www.gevedit.fr
Tel. 02 41 44 19 76
Courriel : contact@gevedit.fr

COMMENT VARIER VOS CHORÉGRAPHIES ?

En jouant avec l'espace, délimiter une forme géométrique, lui adjoindre ensuite les pas

En jouant avec les pas, choisir certains pas et les chorégrapier dans plusieurs directions

En jouant à partir d'une musique (varier les styles)

En jouant avec les mots, afin de casser d'éventuelles habitudes chorégraphiques (samba, carré, demi-tour...)

CONTRE-INDICATIONS :

- Grossesse
- Obésité importante
- Problèmes cardiaques
- Hypertension
- Pathologies du genou
- Antécédents lombaires

SÉCURITÉ DU PRATIQUANT

- Baskets adaptées (si possible avec amortisseur)
- Placement du pied et du genou **dans l'axe**
- Poser les pieds **bien à plat** (éviter les contractures)
- **Ne pas descendre en avant**
- **Pas de sauts en descendant**
- **Adapter la hauteur** du step

Intentions éducatives	Descriptif technique	options	Consignes de sécurité	Rythmiques
Habilité motrice				
ÉCHAUFFEMENT	Apprentissage et révision des pas de bases : basic step, V STEP (Posture A), genoux alternés, kick, tape up, etc... «méthode addition»		Monter sur le step en posant son pied en entier « en douceur » ne pas descendre trop loin de son step, déverrouiller les genoux, et rester droite au niveau de la posture + ne pas descendre du step en sautant + ne pas descendre par l'avant	128-130 BPM
1^{ER} BLOC	GGG + 2 BASIC (Posture B) PONY PONY + CHASSE CHASSE éviter les contre temps en débutant pony pas chassé	L STEP + TRAVERSE (descendre à côté du step pieds à plat)	GGG : monter le genou à hauteur de la hanche et pointe du pied niveau genou opposé	2X8 2X8
2^{EME} BLOC	• TWIST en option, pas de base = tape up tape down x2 + 2 MAMBOS • GENOUX ALTERNES (Posture C) + Dégagés	TWIST + 1 MAMBO + 1 PIVOT	Mambo : poser le pied entièrement sur le step Garder le buste droit et fléchir la jambe d'appui sur le dégagé	2X8 2X8
3^{EME} BLOC	• GGG + KICK ALTERNES (Posture D) • MAMBO (Posture E) CHA CHA CHA - MAMBO CHA CHA CHA	CISEAUX	Sur le kick ne pas monter le pied plus haut que le genou, ne pas «relacher la jambe» Bien poser le pied sur le step + gainage	2X8 2X8
CHORE FINALE	1 ^{ER} BLOC DROITE-GAUCHE + 2 ^{EME} BLOC DROITE - GAUCHE + 3 ^{EME} BLOC DROITE -GAUCHE	À deux chacun sur son step en face a face		
COOL DOWN	Au sol step out + tape sur step + step out		Tête relevée, épaules relâchées, buste droit	
STRETCHING	Etirer l'ensemble des muscles travaillés Mollets, Fléchisseurs de la hanche, Cuisses.... (soléaires, psoas.....ischios jambiers, quadriceps....)		Les étirements sont effectués spécialement après le step pour permettre à notre corps de se relaxer, de retrouver la sensation de bien-être et d'équilibre	

Postures

