

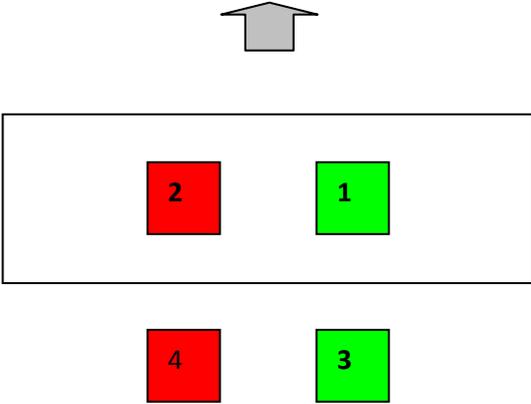
LES DIFFERENTS PAS EN STEP

Type de pas	Pas de base	Variantes	Variantes en tournant	Variantes HIA
Pas en 4 temps sans changement de pied directeur	Basic Mambo	V-step Jazzsquare	Reverse (1 tour complet)	Basic en courant Reverse en sautant les 2 pieds sur le step
Pas en 4 temps avec changement de pied directeur	Tap up Tap down Genou	Traverse Talon fesse ou kick ou jambe tendue Mambo Cha-Cha-Cha	talon fesse avec ½ tour pour traverser V-step en tournant (1/4 tr)	Traverse-chasse Kick ou jambe tendue en sautant
Pas en 8 temps sans changement de pied directeur	Cheval Lunge	Cheval-Genou L-step Jazzsquare	Cheval ½ tr (finir de l'autre côté du step) Reverse-cheval	Cheval en courant Cheval-Genou avec impulsion L-step-Jazzsquare avec impulsion
Pas en 8 temps avec changement de pied directeur	3 genoux, L-step	3 Talon-fesse Genou, Talon-fesse, Genou Genou, Twist, Genou L-step Genou L-step-Traverse	3 Genoux avec ½ tour pour poser de l'autre côté du step	L-step-Genou avec impulsion

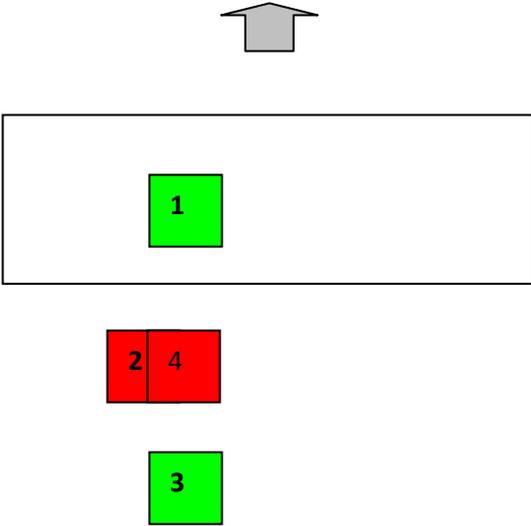
En vert : pas de changement de pied

En rose changement de pied

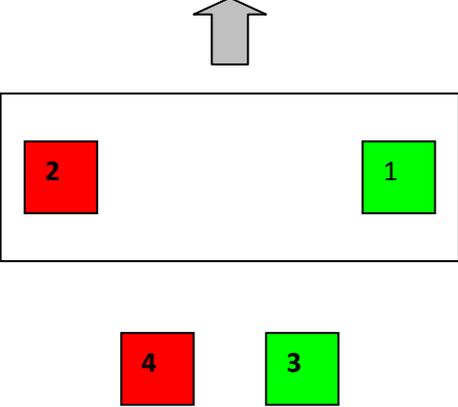
BASIC

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. monte pied gauche à côté3. descend pied droit dans l'axe4. assemble pied gauche
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE	
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

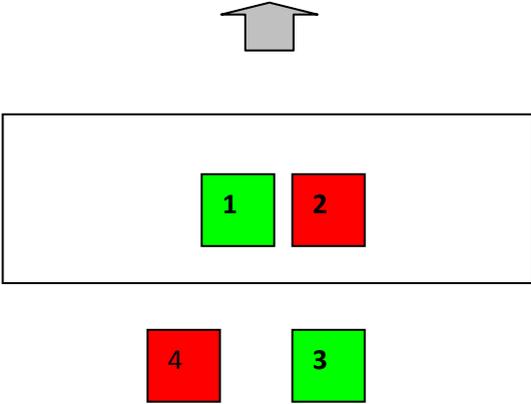
MAMBO

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. pose pied droit dans l'axe du pied gauche sans monter2. appui pied gauche sans déplacement3. pose pied droit en arrière du pied gauche4. appui pied gauche sans déplacement
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE	
REPERES	<ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• Je pose le pied droit en avant puis en arrière du pied gauche
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none">○ je place le bassin à la verticale des pieds d'appui

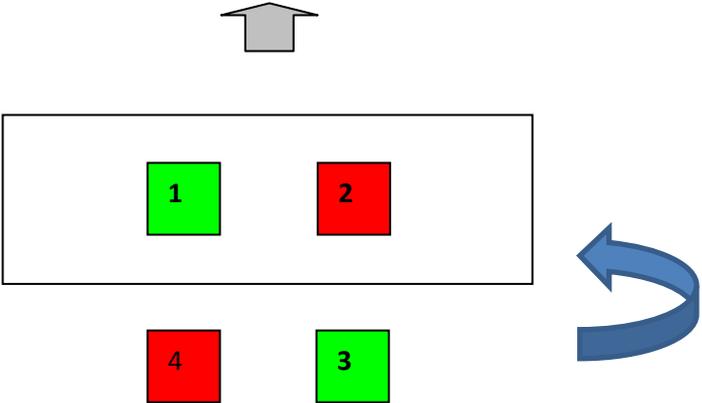
V STEP

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit sur le bord droit du step2. monte pied gauche sur le bord gauche3. descend pied droit dans l'axe4. assemble pied gauche
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
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le step○ J'amortis en descendant

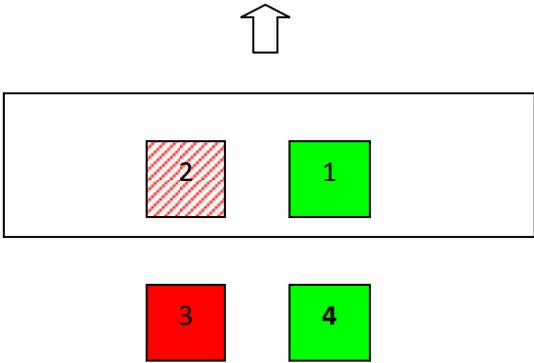
JAZZ SQUARE

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monter pied droit au milieu du step2. monte pied gauche en croisant devant pied droit3. descend pied droit en arrière du pied gauche4. descend pied gauche
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE	
REPERES	<ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je croise les pieds sur le step• je décroise en descendant
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none">○ je pose le pied en entier sur le step○ pour croiser le pied gauche passe devant le pied droit○ pour décroiser le pied droit se pose en arrière du pied gauche○ j'amortis en descendant

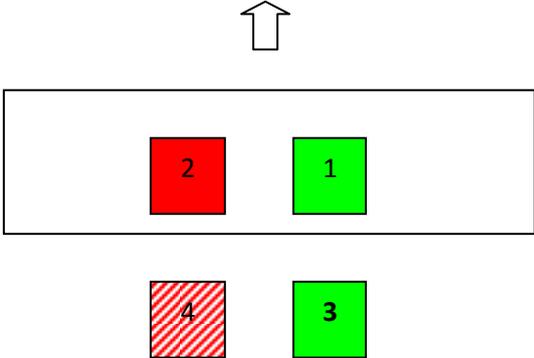
REVERSE

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit de profil pour commencer un $\frac{1}{2}$ tour2. monte pied gauche pour finir le $\frac{1}{2}$ tour3. descend pied droit de profil pour poursuivre la rotation4. assemble pied gauche pour finir le tour complet
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE Sens de rotation	
REPERES	<ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu en réalisant $\frac{1}{2}$ tour• je redescends en réalisant un autre $\frac{1}{2}$ tour• je termine face au step
CRITERES DE REALISATION	<ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ J'amortis en descendant

TAP UP

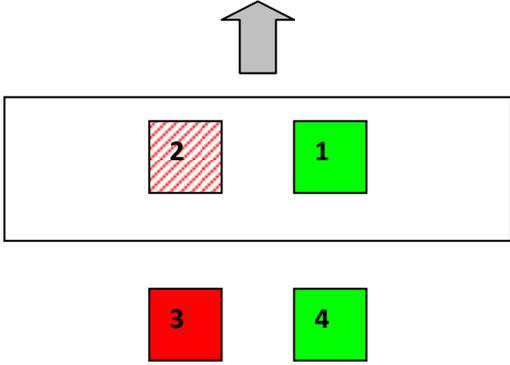
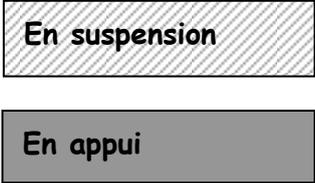
DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. tape pied gauche sur le haut du step3. descend pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</i></p>
SCHEMA	 <p>The diagram shows a rectangular step. Above the step is an upward-pointing arrow. On the top surface of the step, there are two colored squares: a hatched square labeled '2' on the left and a green square labeled '1' on the right. Below the step, there are two more colored squares: a red square labeled '3' on the left and a green square labeled '4' on the right.</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

TAP DOWN

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. monte pied gauche3. descend pied droit dans l'axe4. tape pied gauche <p><i>A UTILISER POUR CHANGER DE PIED DIRECTEUR</i></p>
SCHEMA	 <p>The diagram shows a rectangular step with an upward-pointing arrow above it. Four numbered boxes are arranged on the step: a red box with '2' on the left side, a green box with '1' on the right side, a hatched box with '4' on the left side, and a green box with '3' on the right side.</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

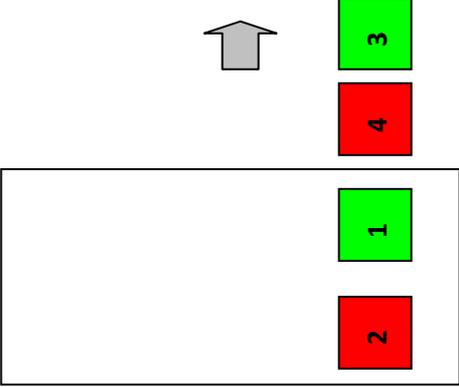
GENOU

KNEE UP

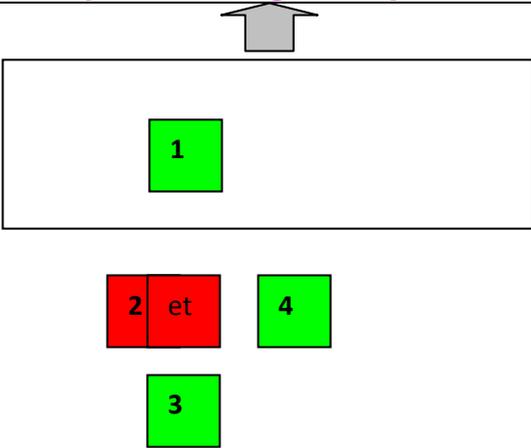
DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche3. descend pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</i> <i>Variante en 2 : kick, talon-fesse, jambe tendue</i></p>
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE   En suspension En appui	
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○ Je monte le genou à la hauteur de mes hanches○ J'amortis en descendant

TRAVERSE

Over the step

<p>DESCRIPTION (départ de profil)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit2. pose pied gauche3. descend pied droit parallèle au step4. assemble pied gauche <p><i>*à utiliser pour changer de côté du step et changer de pied directeur, possibilité de traverser dans la longueur du step (across the step)</i></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 largeur
<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

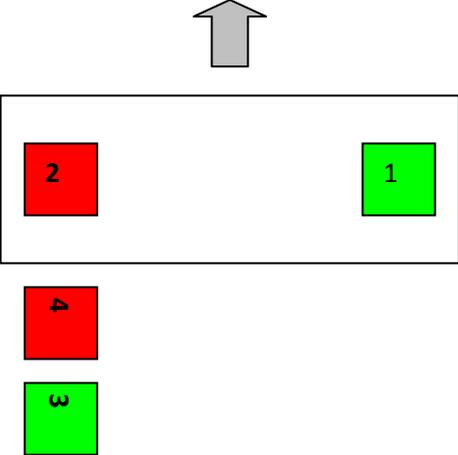
MAMBO CHACHACHA

<p>DESCRIPTION</p>	<p>1. pose pied droit dans l'axe du pied gauche sans monter 2. appui pied gauche sans déplacement 3. pose pied droit en arrière du pied gauche <u>Et.</u> appui pied gauche sans déplacement 4. pose pied droit à côté du pied gauche</p> <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</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 pose le pied droit en avant puis en arrière du pied gauche • Je rajoute un contre temps pour poser le pied gauche et ramener le pied droit au niveau du pied gauche
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ je place le bassin à la verticale des pieds d'appui ○ changement de pied directeur

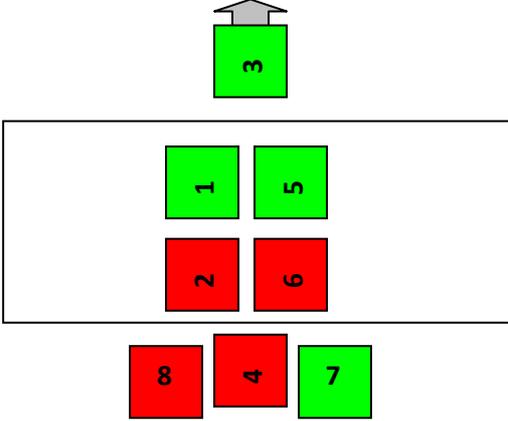
TALON-FESSE-TRAVERSE

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour 2. pousse sur la jambe droite et monte le talon gauche vers l'arrière 3. descend pied gauche de l'autre côté du step en poursuivant la rotation 4. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de côté du step et changer de pied directeur</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 de profil • je finis face au step de l'autre côté
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier dans l'axe de la longueur du step ○ Je monte le talon vers l'arrière ○ J'amortis en descendant ○ Je fais un demi-tour : $\frac{1}{4}$ tr en montant puis $\frac{1}{4}$ tr en descendant

V-STEP-TOURNANT

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit sur le bord droit du step2. monte pied gauche sur le bord gauche3. descend pied droit de profil par rapport au step4. assemble pied gauche <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</i></p>
SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE	
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

CHEVAL

DESCRIPTION	<ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit de profil (1/4 Tour)2. monte pied gauche à côté3. descend pied droit à côté du step4. descend pied gauche de l'autre côté du step5. remonte pied droit6. remonte pied gauche7. descend pied droit face au step8. descend pied gauche
SCHEMA	
REPERES	<ul style="list-style-type: none">• je suis parallèle au step• je travaille de profil• je commence d'un côté• je termine du même 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

LUNGE

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. monte pied gauche dans l'axe 3. en appui sur jambe gauche : tape pied droit derrière 4. remonte pied droit 5. en appui sur jambe droite : tape pied gauche derrière 6. remonte pied gauche 7. descend pied droit 8. descend pied gauche
<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 ○ et quand je fléchis, je reste bien dans l'axe (!! genoux !!)

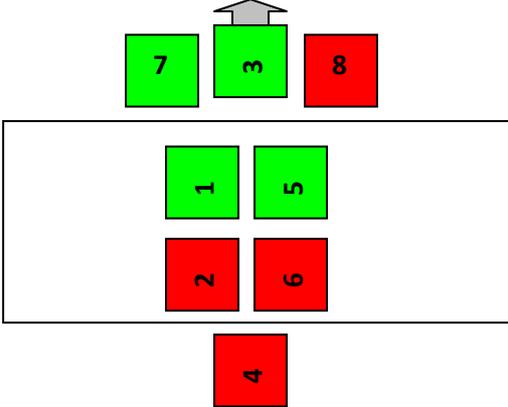
CHEVAL-GENOU

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil (1/4 Tour) 2. genou gauche 3. descend pied gauche à côté du step 4. descend pied droit de l'autre côté du step 5. remonte pied gauche 6. genou droit 7. descend pied droit face au step 8. descend pied gauche
<p>SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p>	<p>The diagram illustrates the sequence of foot positions for the Cheval-Genou exercise. A central horizontal line represents the step. Above the step, a grey arrow points up to a green box labeled '4'. Below the step, there are two rows of boxes. The first row has a green box '1' on the left and a hatched box '6' on the right. The second row has a hatched box '2' on the left and a red box '5' on the right. Below these, there are three boxes: a red box '8' on the left, a red box '3' in the middle, and a green box '7' on the right. A legend at the bottom left shows a hatched box labeled 'En suspension' and a solid grey box labeled 'En appui'.</p>
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je face au step • je travaille de profil • je commence d'un côté • je termine du même côté, face au step
<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 fais attention en montant et en descendant

L-STEP-JAZZ SQUARE

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. tape pied gauche sur le dessus du step 3. descend pied gauche sur le côté 4. tape pied droit au sol 5. remonte pied droit 6. croise pied gauche devant pied droit 7. descend pied droit derrière le step 8. assemble pied gauche
<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 dans l'axe sur le côté • je descends sur le côté de profil • je reviens en croisant les pieds sur le step (Jazzsquare) • je décroise pour descendre du step • je termine face au step
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le step ○ J'effectue le début du L-step (tap up, tap down sur le côté) ○ Je reviens en Jazzsquare ○ J'amortis en descendant

CHEVAL-1/2 Tour

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil (1/4 Tour) 2. monte pied gauche à côté 3. descend pied droit à côté du step 4. descend pied gauche de l'autre côté du step 5. remonte pied droit 6. remonte pied gauche 7. descend pied droit de l'autre côté du step (1/4 de Tour) 8. assemble pied gauche <p><i>*à utiliser pour changer de côté du step</i> <i>Variante : cheval tour du monde sur 16 temps (faire 2X de suite cheval-1/2 tour)</i></p>
<p>SCHEMA</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 termine de l'autre côté du step
<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 fais attention en montant et en descendant

REVERSE-CHEVAL

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil pour commencer un ½ tour 2. monte pied gauche pour finir le ½ tour 3. descend pied droit à côté du step (1/4 tour) 4. descend pied gauche de l'autre côté du step 5. remonte pied droit (1/4 tour) 6. remonte pied gauche 7. descend pied droit face au step 8. descend pied gauche
<p>SCHEMA</p>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu en réalisant ½ tour • je redescends à cheval en réalisant un autre ¼ tour supplémentaire • je remonte en rajoutant ¼ tour • je termine face au step
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds en entier sur le step ○ je tourne toujours dans le même sens ○ je fais attention en montant et en descendant

3 GENOUX

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit sur le côté gauche 2. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche 3. descend pied gauche en arrière du step en gardant le pied droit sur le step 4. idem 2. 5. Idem 3. 6. Idem 2 7. Descend pied gauche en arrière du step 8. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</i> <i>Variantes : 3 talon-fesse, Genou/talon-fesse/genou</i></p>
<p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #cccccc; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">En suspension</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #808080; padding: 2px;">En appui</div>	
<p>REPERES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte sur le côté • je monte le Genou gauche au niveau de la hanche 3 fois de suite
<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. tape pied gauche sur le haut du step 3. descend pied gauche sur le côté 4. tape pied droit au sol 5. remonte pied droit 6. tape pied gauche sur le haut du step 7. descend pied gauche derrière le step 8. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</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 • je descends sur le côté de profil • je fais la même chose en sens inverse pour revenir
<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

GENOU-TWIST-GENOU

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit sur le côté gauche 2. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche 3. pose pied gauche en arrière du step en gardant le pied droit sur le step 4. twist genou droit vers genou gauche en levant le talon droit 5. repose pied droit sur le step 6. Idem 2 7. Descend pied gauche en arrière du step 8. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</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 sur le côté • je monte le Genou gauche au niveau avant de poser pied gauche • je twist genou droit entre les 2 montées de genou gauche
<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-GENOU

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. monte le Genou gauche au niveau des hanches 3. descend pied gauche sur le côté 4. tape pied droit au sol (ou monte le Genou droit) 5. remonte pied droit 6. monte Genou gauche au niveau des hanches 7. descend pied gauche derrière le step 8. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour chauffer de pied directeur</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 dans l'axe sur le côté • je descends sur le côté de profil • je fais la même chose en sens inverse pour revenir
<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 monte les genoux au niveau des hanches

L-STEP-TRAVERSE

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. tape pied gauche sur le haut du step 3. descend pied gauche sur le côté 4. tape pied droit au sol 5. remonte pied droit au milieu du step 6. pose pied gauche à côté 7. descend pied droit de l'autre côté du step 8. assemble pied gauche <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</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 • je descends sur le côté de profil • je traverse le step dans la longueur • je termine sur le côté du step
<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

3 GENOUX-1/2 TOUR

<p>DESCRIPTION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil 2. monte le Genou gauche au niveau des hanches 3. pose pied gauche (pointe de pied uniquement) de l'autre côté du step de façon à faire face au départ 4. idem 2 5. pose pied gauche vers l'arrière (toujours face au départ) 6. monte Genou gauche au niveau des hanches en revenant de profil 7. descend pied gauche derrière le step pour revenir à la position de départ 8. assemble pied droit <p><i>*à utiliser pour changer de pied directeur</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 de profil sur le côté • je pose le pied de l'autre côté du step entre chaque montée de genou • je reviens à la position de départ après la dernière montée de genou
<p>CRITERES DE REALISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je pivote en levant le talon ○ Je monte les genoux au niveau des hanches ○ Je fais attention en posant les pointes de pied de l'autre côté du step