

SEANCE 3 STEP

Rappel : Les consignes générales



- Pensez à prendre avec vous une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement

- Si la séance est faite à l'extérieur, adapter votre tenue aux conditions climatiques et à l'intensité de l'effort

Structure de la séance

Première Partie : échauffement générale

(Présentation seulement sur la vidéo)

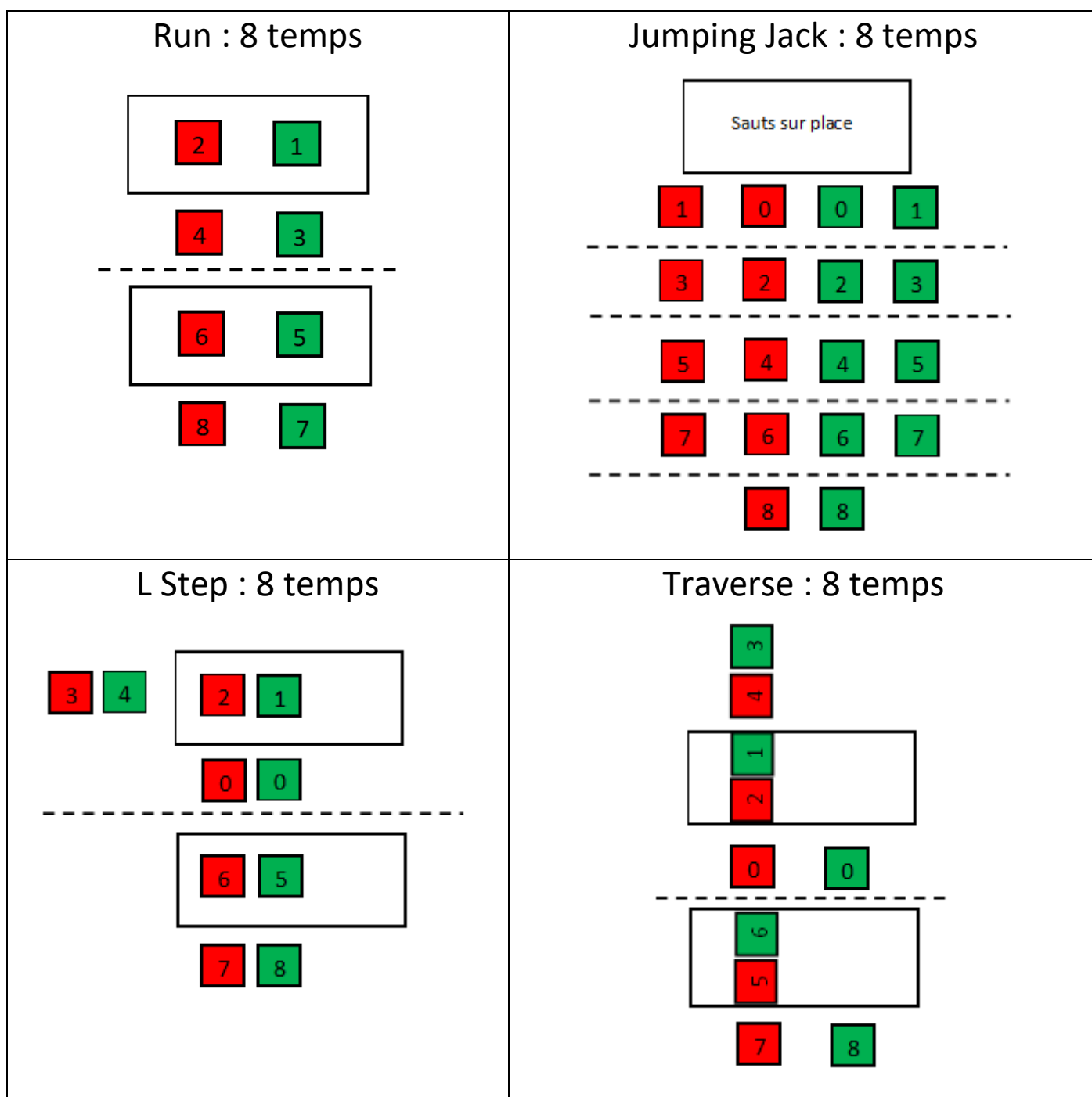
Deuxième Partie : Apprentissage et entraînement

Troisième Partie : A retenir et à savoir faire

2^{ème} Partie

Apprentissage des 4 Pas du Bloc 2

Run : 8 x 8 temps
 L Step : 8 x 8 temps
 Jumping Jack : 8 x 8 temps
 Traverse : 8 x 8 temps

PIED GAUCHE - PIED DROIT

2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Droit

| | | |
|--------|-------------|--------|
| BLOC 1 | 1 X 8 TEMPS | RUN |
| | 1 X 8 TEMPS | RUN |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP |

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| BLOC 2 | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE |

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| BLOC 3 | 2 X 8 TEMPS | RUN |
| | 2 X 8 TEMPS | L STEP |
| | 2 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 2 X 8 TEMPS | TRAVERSE |

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| BLOC 4 | 1 X 8 TEMPS | RUN |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |

| | | |
|--|-------------|----------|
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE |
|--|-------------|----------|

2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Gauche

| | | |
|--------|-------------|--------|
| BLOC 1 | 1 X 8 TEMPS | RUN |
| | 1 X 8 TEMPS | RUN |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP |

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| BLOC 2 | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE |

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| BLOC 3 | 2 X 8 TEMPS | RUN |
| | 2 X 8 TEMPS | L STEP |
| | 2 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 2 X 8 TEMPS | TRAVERSE |

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| BLOC 4 | 1 X 8 TEMPS | RUN |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE |

2^{ème} Partie Suite**POUR S'ENTRAINER**

Pas avec un départ Pied Droit puis avec départ Pied
Gauche

| | | |
|--------|-------------|-----------------|
| BLOC 1 | 1 X 8 TEMPS | RUN Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | RUN Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP Départ G |

| | | |
|--------|-------------|-----------------------|
| BLOC 2 | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE Départ G |

3^{ème} Partie**BLOC FINAL 3**

| | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------|
| BLOC FINAL 2 | 1 X 8 TEMPS | RUN Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | RUN Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | L STEP Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | JUMPING JACK Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | TRAVERSE Départ G |

Pour rappel

BLOC FINAL séance 1 et 2

| | | |
|---------------------|-------------|----------------------|
| BLOC FINAL 1 | 1 X 8 TEMPS | BASIC Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | BASIC Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | TALON FESSE Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | TALON FESSE Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | V STEP Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | V STEP Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | GENOUX Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | GENOUX Départ G |
| BLOC FINAL 2 | 1 X 8 TEMPS | BASIC Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | KICK Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | JAZZ SQUARE Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | GRAPE VINE Départ D |
| | 1 X 8 TEMPS | BASIC Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | KICK Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | JAZZ SQUARE Départ G |
| | 1 X 8 TEMPS | GRAPE VINE Départ G |

**L'objectif de la séance 3, c'est d'être capable
d'enchaîner le BLOC FINAL 1 et 2 et 3**