

SEANCE 4 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)

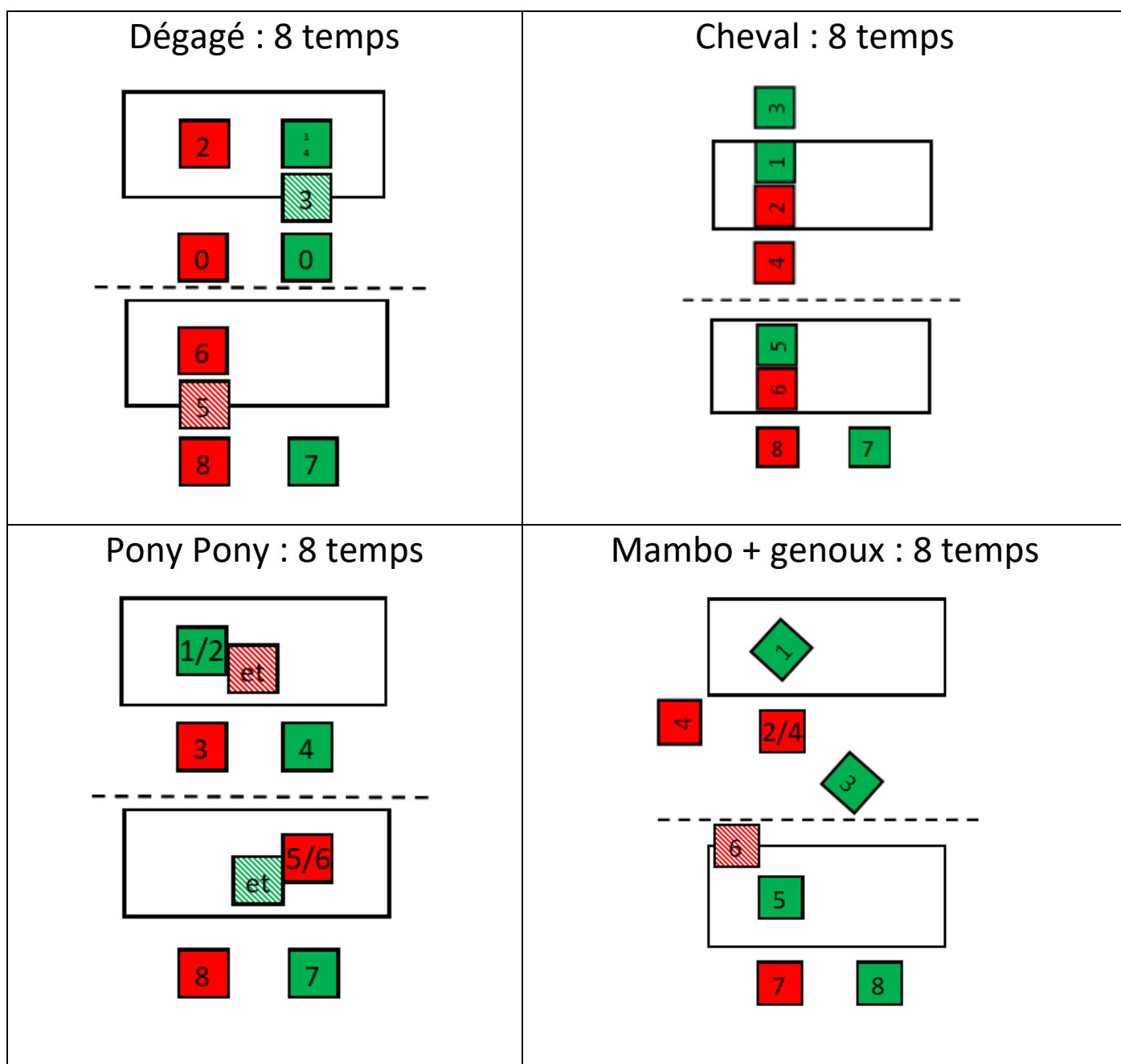
Deuxième Partie : Apprentissage et entraînement

Troisième Partie : A retenir et à savoir faire

2^{ème} Partie

Apprentissage des 4 Pas du Bloc 2

Dégagé (avec bras pour tous) : 8 x 8 temps
 Pony Pony (avec clap facultatif) : 8 x 8 temps
 Cheval (avec saut pour lycée) : 8 x 8 temps
 Mambo - genoux : 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	DEGAGÉ
	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	1 X 8 TEMPS	PONY
	1 X 8 TEMPS	PONY

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	CHEVAL
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX

BLOC 3	2 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	2 X 8 TEMPS	PONY
	2 X 8 TEMPS	CHEVAL
	2 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	1 X 8 TEMPS	PONY
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX

2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Gauche

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	1 X 8 TEMPS	PONY
	1 X 8 TEMPS	PONY

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	CHEVAL
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX

BLOC 3	2 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	2 X 8 TEMPS	PONY
	2 X 8 TEMPS	CHEVAL
	2 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX

BLOC 4	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ
	1 X 8 TEMPS	PONY
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX

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

Pas avec un départ Pied Droit puis avec départ Pied
Gauche

BLOC 1	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ Départ D
	1 X 8 TEMPS	PONY Départ D
	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ Départ G
	1 X 8 TEMPS	PONY Départ G

BLOC 2	1 X 8 TEMPS	CHEVAL Départ D
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX Départ D
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL Départ G
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX Départ G

3^{ème} Partie

BLOC FINAL 4

BLOC FINAL 4	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ Départ D
	1 X 8 TEMPS	PONY Départ D
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL Départ D
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX Départ D
	1 X 8 TEMPS	DEGAGÉ Départ G
	1 X 8 TEMPS	PONY Départ G
	1 X 8 TEMPS	CHEVAL Départ G
	1 X 8 TEMPS	MAMBO - GENOUX Départ G

Pour rappel

BLOC FINAL séance 1 et 2 et 3

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
BLOC FINAL 3	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