Pour guider vos élèves dans la réalisation des pas, vous pouvez utiliser soit des verbes d’actions (monte descends, tourne, fléchis…) soit préciser les pieds utilisés (droit gauche) soit décrire une partie du pas (genou, kick,…) soit décrire les orientations (face, profil, dos,…) selon l’endroit où se situe la difficulté pour les élèves qui se situent en face de vous.

Pour tous les pas : Faire comme un ressort, être souple sur ses articulations.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **Nombre de temps musicaux que dure le pas**
 | * **AEROBIC (en dehors du step)**
 | * **Consignes**
 |
| * 2
 | * Marche
 | * indiquer toujours le pied pour que tout le monde soit ensemble : « Droit,…Droit, …etc »
 |
| * 2
 | * Course (+ talons fesses et montée de genoux)
 | * Idem
 |
| * 2
 | * Kick avant et arrière
 | * Possiblité de faire « kick serre kick serre… » ou « kick kick,… »
 |
| * 2
 | * Pendulum (kick côté)
 | * « Droite gauche »
 |
| * 2
 | * skip
 | * « fléchi tend » ou « saute saute » ou « droite droite, gauche gauche » (selon ce sur quoi vous voulez insister)
 |
| * 2
 | * Impulsion pieds joints (+ à droite et à gauche)
 | * « Saute saute » ou « droite gauche droite gauche,… »
 |
| * 2
 | * Talons fesses
 | * « écarte, fléchi, écarte, fléchi,… puis seulement « écarte,… écarte,… »
 |
| * Genoux (ou knee up)
 | * Idem
 |
| * Step touch
 | * « Ecarte serre » ou « droit gauche, gauche droit »
 |
| * 4
 | * Double step touch
 | * Idem
 |
| * 4
 | * Pas chassé
 | * « écarte, chasse, écarte, serre »
 |
| * 4
 | * Grape vine
 | * « Ecarte, croise, écarte, serre »
 |
| * 4
 | * Grape vine talon fesse
 | * « Ecarte, croise, écarte, talon fesse »
 |
| * 4
 | * Turn
 | * « tourne tourne tourne serre » ou « écarte écarte écarte serre » ou « droite gauche droite gauche »
 |
| * 2
 | * Jumping jack
 | * « écarte serre » ou « saute saute » (attention de bien fléchir les jambes dans l’axe de la flexion, pieds en ouverture)
 |
| * 2
 | * Fente
 | * « Fente serre, fente serre,… »
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **Nombre de temps musicaux que dure le pas**
 | * **STEP**
 | * **Consignes**
 |
| * 4
 | * Basic
 | * « monte monte, descends, descends, … ou droite, gauche, droite, gauche »
 |
| * V step
 | * « écarte écarte, serre serre,… »
 |
| * A step
 | * « serre serre, écarte, écarte,… »
 |
| * Mambo
 | * « Avance recule, recule avance, … ou droit gauche droit gauche,… »
 |
| * Jazz square
 | * « pose croise écarte écarte,… ou monte croise descends descends,… »
 |
| * Pivot
 | * « monte tourne descend tourne,… ou profil, dos, profil, face,… ou…droite gauche droite gauche, ou… »
 |
| * 4 (ou 8 si on fait à droite et à gauche)
 | * Tap up
 | * « Pose tape écarte écarte, pose tape écarte écarte,… »

(bien penser à poser le pied droit sur la gauche du step ainsi que pour toutes les variantes de ce pas) |
| * 4
 | * Kick (avant côté arrière)
 | * « pose, kick, écarte, écarte, pose, kick, écarte écarte,… »
* ou annoncer les pieds : Droit Kick gauche droit gauche kick droit gauche
 |
| * 4
 | * Genou
 | * « monte genou descends descends,… ou pose genou écarte écarte,… »
 |
| * 4
 | * Talon fesse
 | * « monte fléchi descends descends, … »
 |
| * 4
 | * Block en kick ou en genou
 | * « et bloque reste écarte écarte et block reste écarte écarte,… » puis « et bloque, tac tac et bloque tac tac,… »
 |
| * 8
 | * L step
 | * « monte monte côté serre monte monte descends descends
 |
| * 8
 | * L step talon pointé
 | * « monte monte côté talon monte monte descends descends. »
 |
| * 8
 | * L step en sautant
 | * « monte saute côté serre, monte saute descends descends » puis «  monte saute,… monte saute,… »
 |
| * 8
 | * L step genou
 | * « monte genou côté serre(ou talon ) monte genou descends descends,… » puis «  monte genou … monte genou …  »
 |
| * 8
 | * Cheval
 | * (de profil par rapport au step) « monte monte écarte écarte monte monte descends descends (de l’autre côté)» ou « droite gauche droite gauche droite gauche droite gauche »
 |
| * 8
 | * 3 genoux
 | * « monte genou pose genou pose genou écarte écarte » ou compter «  1 genou 2 genou 3 genou,… »
* (bien penser à poser le pied droit sur la gauche du step ainsi que pour toutes les variantes de ce pas)
 |
| * 8
 | * Genou saute saute genou
 | * « monte genou pose saute saute genou écarte écarte »
 |
| * 8
 | * Même pas avec ¼ de tour
 | * « monte tourne pose saute saute tourne descends descends » ou « monte genou pose saute saute genou descends descends »
 |
| * 4
 | * Mambo chasse
 | * « avance recule et pose chasse pose… avance recule et pose chasse pose,… »
 |
| * 4
 | * Squat
 | * « Monte serre écarte reste » (bien fléchir les jambes, indiquer avec son doigt le côté du squat)
 |

**MIX DE QUELQUES PAS DE BASE :**

**Pour simplifier la compréhension : après chaque temps, il y a un point virgule « ; »**

**MIX DU L STEP :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 8
 | * L step
 | * « monte ; monte ; côté ; serre ; monte ; monte ;  descends ; descends
 |
| * 8
 | * L step talon pointé
 | * « monte ; monte ; côté ; talon ; monte ; monte ; descends ; descends. »
 |
| * 8
 | * L step en sautant
 | * « monte ; saute (pour changer de jambe) ; côté ; serre ; monte ; saute (pour changer de jambe) ; descends ; descends. » puis «  monte ; saute,… monte ; saute,… »
 |
| * 8
 | * L step genou
 | * « monte D ; genou D ; côté ; serre ; monte G ; genou G ; descends ; descends,… » puis «  monte ; genou … monte ; genou …  »
 |
| * 8
 | * L step genou talon
 | * « monte(D) ; genou(D) ; côté ; talon (G) ; monte(G) ; genou (G) ; descends ; descends,… » puis «  monte ; genou ; … monte ; genou ; …  »
 |
| * 8
 | * L step genou twist
 | * Comme le L step genou mais à la place de resserrer, rentrer le genou G pour twister
 |
| * 8
 | * L step genou squat
 | * Comme le L step genou mais à la place de resserrer je descends et reste en squat jambes écartées et très fléchies sur le 3ème et le 4ème temps.
 |
| * 8
 | * L step balance
 | * Monte ; monte ; descends côté (D) ; balance (G ) ; balance (D) ; Monte (G) ; et descends ; descends (face au step)
 |
| * 8
 | * Carré en L
 | * Croise (D) ; croise (G) ; descends (côté D) ; resserre (G) ; et monte (G) ; croise (D) ; descends ; descends.
 |
| * 8
 | * Jazz square en L + twist
 | * Comme le carré en L mais à la place de resserrer je rentre le genou G pour twister
 |
| * 8
 | * Jazz square en L + talon
 | * Comme le carré en L mais à la place de resserrer je pose le talon G sur le step.
 |

**MIX DU 3 GENOUX :**

Les changements se font à la place du 2ème genou. Conserver le 1er genou sur le 2ème temps et le 3ème genou sur le 6ème temps pour toutes les variantes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 8
 | * 3 genoux
 | * « monte ; genou ; pose ; genou ; pose ; genou ; descends ; descends » ou compter «  1 genou 2 genou 3 genou,… »
* (bien penser à poser le pied droit sur la gauche du step ainsi que pour toutes les variantes de ce pas)
 |
| * 8
 | * Genou saute saut genou
 | * Pose genou pose saute (pour changer de jambe) saute (pour changer de jambe) genou descends descends.
 |
| * 8
 | * Idem avec ¼ de tour
 | * Pose ; genou 1/ 4 de tour ; pose ; saute (pour changer de jambe) ; saute (pour changer de jambe) ; genou (1/4 de tour) ; descends ; descends.
 |
| * 8
 | * Genou croise
 | * Monte ; genou ; croise ; genou ; pose ; genou ; descends ; descends
 |
| * 8
 | * Genou cloche pied
 | * Monte D ; genou G ; saute G (sur le côté) ; saute G ; saute G ; saute genou G sur le step ; et descends ; descends.
 |
| * 8
 | * Genou mambo
 | * Monte ; genou G ; descends G (sur le côté) ; avance D ; recule G ; saute genou G sur le step ; et descends ; descends.
 |

**MIX DU CHEVAL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 8
 | * Cheval
 | * (de profil par rapport au step) « monte ; monte ; écarte ; écarte ; monte ; monte ; descends ; descends (de l’autre côté)» ou « droite gauche droite gauche droite gauche droite gauche »
 |
| * 8
 | * Cheval genou
 | * Monte D ; ¼ de tour à D et genou G ; écarte ; écarte ; monte G et ¼ de tour à G ; genou D ; descends ; descends.
 |
| * 8
 | * Cheval talon fesse
 | * Monte D ; ¼ de tour et saute en talon fesse D ; Pose D ; pousse G et talon fesse G ; pose G ; pousse D et ¼ de tour talon fesse D ; descends ; descends
 |
| * 8
 | * Cheval genou saute saute
 | * Monte D ; ¼ de tour à D et genou G ; pose G (sur le côté) ; et saute (pour changer de côté) ; et saute (pour changer de côté); ¼ de tour à G et genou G ; descends ; descends.
 |

**MIX DU DOUBLE STEP TOUCH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 4
 | * Double step touch TRAVERSE
 | * De profil : monte ; serre ; descends ; serre
 |
| * 4
 | * Pas chassé traverse
 | * De profil : « monte ; chasse, descends, serre »
 |
| * 4
 | * Grape vine traverse
 | * De profil : « Ecarte, croise, écarte, serre »
 |
| * 4
 | * Grape vine talon fesse
 | * De profil : « Ecarte, croise, écarte, talon fesse » (idem avec genou)
 |
| * 4
 | * Turn (en dehors du step)
 | * « tourne tourne tourne serre » ou « écarte écarte écarte serre » ou « droite gauche droite gauche »
 |
| * 4
 | * Pas chassé rapide (en dehors du step)
 | * Pose ; chasse pose ; chasse pose ; serre. (se réalise sur les contre temps (1 ;et 2 ; et 3 ; 4))
 |
| * 4
 | * Pas chassé sur et face au step
 | * (se décaler un peu à D face au step)
* Pose D ; chasse pose D ; descends G ; pose D derrière (pour revenir face au step)

Se réalise sur les contre temps 1 ; et 2 ; 3 ; 4. |