

SEANCE 5 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

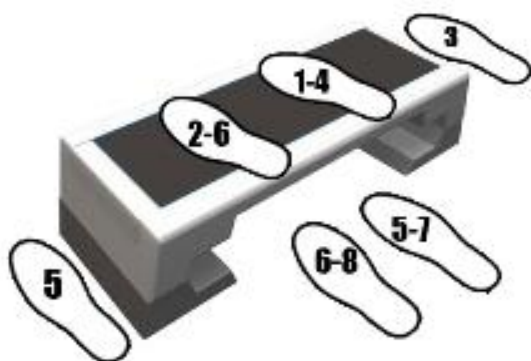
Lunge side (avec bras pour tous) : 8 x 8 temps

Reverse V + A Step (Avec bras pour lycée) : 8 x 8 temps

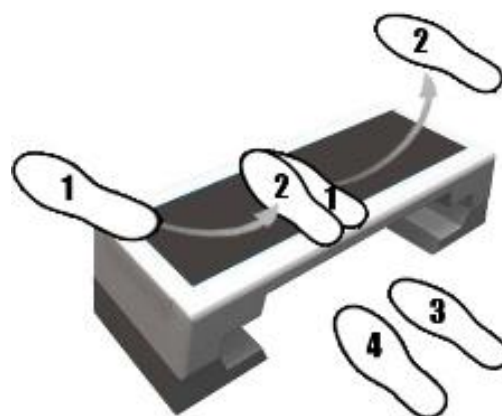
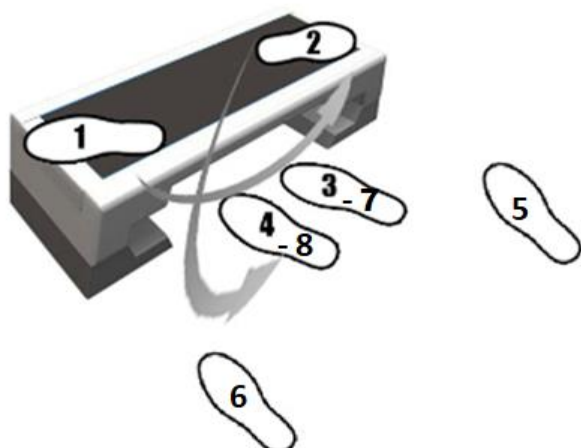
Pendulum (avec genoux pour lycée) : 8 x 8 temps

Repeaters Side Leg (avec bras pour lycée) : 8 x 8 temps

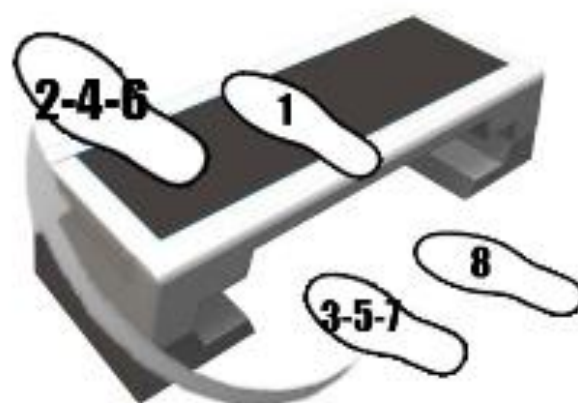
Lunge side : 8 temps



Pendulum : 2x pour faire 8 temps

Reverse V : 4 temps
+ A Step: 4 temps

Repeaters Side Leg : 8 temps



2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Droit

BLOC A	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A

BLOC B	1 X 8 TEMPS	PENDULUM
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE

BLOC C	2 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	2 X 8 TEMPS	REVERSE V + A
	2 X 8 TEMPS	PENDULUM
	2 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE

BLOC D	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE

2^{ème} Partie Suite

POUR S'ENTRAINER

Pas avec un départ toujours pied Gauche

BLOC E	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A

BLOC F	1 X 8 TEMPS	PENDULUM
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE

BLOC G	2 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	2 X 8 TEMPS	REVERSE V + A
	2 X 8 TEMPS	PENDULUM
	2 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE

BLOC H	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE

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

Pas avec un départ Pied Droit puis avec départ Pied
Gauche

BLOC I	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE Départ D
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A Départ D
	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE Départ G
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A Départ G

BLOC J	1 X 8 TEMPS	PENDULUM Départ D
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE Départ D
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM Départ G
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE Départ G

3^{ème} Partie

BLOC FINAL SEANCE 5

BLOC FINAL 5	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE départ pied D
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A départ pied D
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM départ pied D
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE départ pied D
	1 X 8 TEMPS	LUNGE SIDE départ pied G
	1 X 8 TEMPS	REVERSE V + A départ pied G
	1 X 8 TEMPS	PENDULUM départ pied G
	1 X 8 TEMPS	REPEATERS SIDE départ pied G

Pour rappel : BLOC FINAL séance 1 et 2 et 3 et 4

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
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