

## PAS DE BASE EN STEP (classés de diff. A)

Il est vivement conseillé de travailler tous les pas présentés à gauche comme à droite.

	Terminologie anglaise	Terminologie française ou perso.	Temps	Vos dessins et/ou vos définitions	Variantes
1	<b>BASIC STEP</b>	Pas de base	4	Monter et descendre du step du même pied	Step alterné Box step (croiser le 2 <sup>ème</sup> pied)
2	<b>V STEP</b>	Pas en V	4	Monter sur le step en écartant les jambes pour former un V	V step alterné V step turn (finir ¼ de tour)
3	<b>A STEP</b>	Pas en A	4	Monter pieds serrés et redescendre en les écartant	
4	<b>TAP UP/ TAP DOWN ( T.U./ T.D.)</b>	Taper la pointe du pied en haut / bas	2	Monter pied droit puis taper pied gauche sur le step ou l'inverse.	Idem avec le talon
5	<b>KICK</b>	Coup de pied	2 ou 4	Talon fesse puis jambe tendue	
6	<b>LEG KICK ( front, in/out, back)</b>	Battement de jambe (devant, dedans/ dehors, arrière)	4	Lever la jambe tendue sans déplacer le bassin	High leg kick Grand battement
7	<b>KNEE UP ( K.U.)</b>	Montée de genou	4	Monter le genou sur le 2 et redescendre pieds joints	Version power ( avec saut)
8	<b>HEEL UP</b>	Talon fesse	4	Talon flexe sur le 2 et redescendre pieds joints	Power (en sautant)
9	<b>STEP TOUCH (front, side, back)</b>	Regroupé pied (avant, côté, arrière)	2	Ouverture et fermeture des jambes avec légère flexion des genoux	Voir tableau sur les dessins dans l'espace ( A, L,T,V, X, Z) Version H.I.A. = PONY (saut)
10	<b>PIVOT TURN</b>	½ tour	2	Changer d'orientation de 180° ( un pas en avant et ½ tour sur ½ pointes.)	
11	<b>LUNGE (front, side, back)</b>	Fente (avant, côté, arrière)	2	Dégager une jambe tendue, l'autre fléchie	pendulum
12	<b>HALF UP TURN</b>	Hélico. : ½ tour	4	Franchir le step par 1 ½ tour	

## PAS de L.I.A. ( utilisés pour les liaisons au sol en step)

	Terminologie anglaise	Terminologie française ou perso.	Temps	Vos dessins et/ou vos définitions	Variantes
1	<b>GRAPEVINE (GRAP.)</b>	Cep de vigne	4	Réf. au pas de bourrée	Possibilité de finir au 4 <sup>ème</sup> temps par autre mouvement (knee, heel, hop.. )
2	<b>MAMBO (*)</b>	déhanché	3 ou 4	1 seul pied se déplace , l'autre restant sur place (déhanché)	En tournant Mambo chassé
3	<b>CHA CHA CHA</b>	Pas chassés	1 et 2		Across the top chasse (pas chassé dans le sens de la longueur du step)
4	<b>TWIST (*)</b>		2	Sur ½ pointes	
5	<b>WALK (*)</b>	marche			Moon walk ( Michael Jackson)
6	<b>BALL CHANGE</b>	Pas de bourrée	1 et 2		Kick ball change (1,2 et 3)
7	<b>SQUAT (*)</b>	Plié (pieds parallèles ou ouverts)	2	Flexion imp. des genoux	Variante du step touch Scoop (avec impulsion) 1 et 2
8	<b>SNAKE</b>	serpent	1 et 2	Tête passée sous le bras	Variante du step touch
9	<b>BUTTERFLY</b>	papillon	1 et 2	Genoux int. et ext. sur ½ pointes	
10	<b>CHARLESTON</b>		4	Devant / derrière	En tournant
11	<b>SUN</b>	Soleil (tour naturel)	4		
12	<b>SQUARE</b>	Carré de jazz	4	D avance, G croise devant D, D revient vers l'arr., G joint ou se place écart	D croise devant G, G recule, ouvre écart D et ressert G vers D
13	<b>PENDULUM (*)</b>	Pendule	2	Balancement d'1 jambe sur l'autre	

(\*) = pas qui peuvent également se faire sur le step.

## PAS DE H.I.A. (utilisés en HI-LO et en power step)

	Terminologie anglaise	Terminologie française ou perso.	Temps	Vos dessins et/ou vos définitions	variantes
<b>1</b>	<b>JUMPING-JACK</b>	Saut écart et regroupé	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>HOP (*)</b>	Rebond sur 1 pied	<b>1</b>		JUMP = saut pieds joints
<b>3</b> <b>3 bis</b>	<b>CRISS CROSS SKATE</b>	Saut croisé	<b>2</b> <b>2</b>	Devant / derrière Avt/arr. (ski de fond)	Sur 4 temps
<b>4</b>	<b>JOG (*)</b>	Pas de course	<b>2</b>		Double JOG (4)
<b>5</b>	<b>CHANGE (*)</b>	Saut avec changement de pied	<b>2</b>		repeaters
<b>6</b>	<b>PONEY</b>		<b>2</b>	Step touch en sautant	
<b>7</b>	<b>QUICK STEP (*)</b>		<b>3</b>	genou / leg kick side / genou	
<b>8</b>	<b>RUNNING MAN</b>		<b>2</b>	Lever le pied et pousser l'autre vers l'arrière	
<b>9</b>	<b>SCOOP</b>		<b>2</b>	Squat avec impulsion	
<b>10</b>	<b>ZORBA</b>		<b>1 et 2</b>	Ball change en sautant	
<b>11</b>	<b>SCISSOR KICK (front / back)</b>	Saut ciseau (avant, arrière)	<b>2</b>	Saut avec battement et changement de jambe	

(\*) = pas qui peuvent également se faire sur step

Les repeaters = répétitions de 3 UP successifs (knee, kick, pendulum .)

## **QUELQUES REFERENCES BIBLIO. EN FITNESS**

- Revue « Vive la forme » (Do you speak fitness ?) Petit lexique n° 18 Editions EPS 1998 (p.45 et 46)
- Revue « Loisirs Santé » MOUSSIE N. Les techniques corporelles de mise en forme (l'Aerobic, la muscu. et le stretching)
- « Techniques corporelles actuelles » dans la lettre aux cadres n° 9  
F.F.E.P.G.V. Sept. 94
- « Guide de préparation au B.E. des métiers de la forme » Ed. VIGOT
- « Guide du Fitness dynamique » Ed. AMPHORA
- « Fitness, les nouvelles tendances » L.I.A., H.I.A., Step (110 pas et 25 enchaînements) Ed. AMPHORA

### Dans les revues EPS :

- L'article sur « les pas de base » EPS n° 268 (nov.-déc.1997)
- « Associer mouvements de bras et pas de base » EPS n°270 (mars- avril 1998)
- L'article sur « l'Aerobic » EPS n°298 (nov.-déc.2002)

## EXEMPLE DE LISTE DE PAS COMPLEXES (1ères/ Term.)

(À déterminer avec les élèves en début de cycle en fonction de leur niveau)

1	L.I.A	KICK BALL CHANGE
2		SNACKE
3		CHARLESTON
4		SQUARE
5	STEP	LEG KICK
6		FREE WAY
7	H.I.A.	RUNNING MAN
8		CRISS-CROSS
9		QUICK STEP
10		SCISSOR KICK
11		ZORBA

*Yanne Canitrot      Lycée Valentine Labbé à La Madeleine*