

## TEP BPJEPS AF

### Suivi d'un cours collectif

#### 1 / Chorégraphie de STEP

10 min d'échauffement + 20 min de step

Pour information, la voix donne les consignes pour le pratiquant face au coach. Le pratiquant évolue donc en miroir.

La lettre entre parenthèses signifie la jambe leader, c'est-à-dire la jambe en appui sur le « 1 » et le « 5 » de la phrase musicale (D) pour droite, (G) pour gauche.

<b>Bloc 1 – début à droite</b>	
1 x 8	(D) 1 basic + (D) 1 mambo chacha ( <i>contretemps</i> )
1 x 8	(G) 1 chassé sur le step + (D) 1 mambo
1 x 8	(D) 3 genoux L step en bout ( <i>avec bras simples</i> )
1 x 8	(G) 1 basic cheval + (G) 1 basic retour face

<b>Bloc 1 – début à gauche</b>	
1 x 8	(G) 1 basic + (G) 1 mambo chacha ( <i>contretemps</i> )
1 x 8	(D) 1 chassé sur le step + (G) 1 mambo
1 x 8	(G) 3 genoux L step en bout ( <i>avec bras simples</i> )
1 x 8	(D) 1 basic cheval + (D) 1 basic retour face

<b>Bloc 2 – début à droite</b>	
1 x 8	(D) 1 basic + (D) 1 traversée
1 x 8	(D) 3 genoux ciseaux (=criss cross) ( <i>de dos</i> )
1 x 8	(G) 1 traversée + (G) 1 basic dégage côté sur le step ( <i>avec bras simples</i> )
1 x 8	(G) suite dégage coté descend + (G) 1 V step ( <i>avec bras simples</i> )

<b>Bloc 2 – début à gauche</b>	
1 x 8	(G) 1 basic + (G) 1 traversée
1 x 8	(G) 3 genoux ciseaux (=criss cross) ( <i>de dos</i> )
1 x 8	(D) 1 traversée + (D) 1 basic dégage côté sur le step ( <i>avec bras simples</i> )
1 x 8	(D) suite dégage coté descend + (D) 1 V step ( <i>avec bras simples</i> )

#### La chorégraphie finale :

Bloc 1 (à droite) + Bloc 1 (à gauche) + Bloc 2 (à droite) + Bloc 2 (à gauche)