

HIERARCHISATION DES PAS DE BASE EN STEP (collège et lycée : niveaux 1/2/3/4/5)

Pour tous les pas suivants, la position de départ considérée est : pieds fermés, joints derrière le STEP (6^{ème}). Chaque pas décrit commence par une action de la jambe droite mais il est possible de les faire en commençant avec la jambe gauche.

Les niveaux 1 et 2 correspondent au collège et 3/4/5 au Lycée. Les bras simples et symétriques (symétriques et dans la même direction) correspondent au collège (ou aux élèves débutants). Les bras complexes(asymétriques dans des directions différentes et avec des trajets variés) correspondent au niveau Lycée. *Des élèves de collège peuvent maîtriser des bras complexes, leur niveau technique est donc bien supérieur à ce qui est exigé .En effet, ce tableau est un indicateur sur ce qui peut être exigé « ce qu'il faut savoir faire » ou « niveau minimum requis » tout au long du cursus scolaire. Toutes les cases ne sont pas remplies en fonction de la faisabilité de certains pas. Si on place des bras complexes sur un Pas on gagne un niveau.*

PAS SIMPLES

NOM DES PAS DE BASE	DESCRIPTION DES PAS D=droite G=gauche	TEMPS DE REALISATION	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
			DE FACE BLANC	ROTATION ¼ IMPULSION VERT	ROTATION 1/2 IMPULSION CONTRE TEMPS ORANGE	ROTATION TOUR COMPLET IMPULSION CONTRE TEMPS ROUGE	IDEM + BRAS COMPLEXES NOIR
BASIC STEP	Monte D ; monte G Descend D , descend G	1_2 3_4	Pose des pieds à plat sur le step, regard droit devant, descente derrière le step au point de départ	BASIC COURSE BASIC ¼ (descente sur petit côté) BASIC sauté (G chasse D)	BASIC 1/2TOUR BASIC CONTRE TEMPS (et1 et2 sur le step, 3-4 au sol) de face ou avec 1\4 ou 1\2 tour	BASIC TOUR(REVERSE) BASIC TOUR avec impulsion(course) BASIC CONTRE TEMPS (et1 et2 et3)	

						et4) avec tour complet	
JAZZ SQUARE	Basic avec croise sur 2 (D passe par-dessus G)	1_2 3_4	De face	Impulsion sur 2 ou sur 1 ou sur les 2 premiers appuis à la fois			
VSTEP	Monte D , monte G , pieds ouverts vers les 2 coins du step	1_2 3_4	Ouvrir les pieds en canard sur les temps 1 et 2, redescendre derrière le step sur 3 et 4	V STEP avec impulsion sur 1 et 2 TURN STEP : avec ¼ de tour descente de profil	V step tournant ½ tour (descente sur l'avant du step, de dos/public) W de face : et 1 et 2(V step avec contre temps) 1/4,1/2 de tour	V step tournant tour complet W tour complet	
LSTEP simple 4tps	Pose D puis G, descend D puis G sur le petit côté vers la droite	1_2 3_4	Le L step s'arrête sur le petit côté mais est souvent réalisé avec le retour identique, cela nécessite un « tape »=départ avec le même pied(GG)	LSTEP IMPULSION, impulsion sur chaque appui ou « pose chasse » ou course sur chaque appui	LSTEP contre temps (et 1 et 2 ,3_4 au sol)	LSTEP tour complet LSTEP tour complet sur 1-2 puis contre temps sur 3_4 (et3et4 au sol)	
BABY MAMBO 6 tps	Pose D , soulève G ,repose G au sol, repose D au sol idem avec pied G sur step	1_2_3 4_5_6	Bascule vers l'avant sur pied D, revient à plat au sol, bascule sur pied G vers l'avant revient à plat au sol De face ou légèrement dans la diagonale	BABY MAMBO IMPULSION BABY MAMBO ROTATION SUR 2_3, fin du mouvement de profil	BABY MAMBO contre temps sur et 2 et 3		

<p>STRADDLE</p> <p>CHEVAL</p> <p>4 tps</p>	<p>Pose D puis G de profil sur step, pose D puis G de chaque côté du step.</p> <p>remonte D puis G sur step, redescend D puis G derrière le step</p>	<p>1_2</p> <p>3_4</p> <p>5_6</p> <p>7_8</p>	<p>Jamais utilisé de face</p>	<p>Se placer de profil.</p> <p>sur 5_6 : tourner les épaules pour revenir de face (les pieds se plaçant automatiquement dans la même direction)</p> <p>CHEVAL IMULSIONS, sur 1_2 impulsions sur le step ou possibilité d'utiliser le chassé, idem sur 5_6</p>	<p>CHEVAL CONTRE TEMPS</p> <p>(sur et1 et2, sur et5 et6)</p>		
<p>OVER THE TOP</p> <p>TRAVERSE</p> <p>(dans la largeur)</p>	<p>Pose D, puis G, redescend D puis G</p>		<p>Départ sur petit côté, traversée sur la longueur</p> <p>De face</p>	<p>Départ derrière le step, corps de profil (1/4 tour)</p> <p>TRAVERSE IMPULSION en utilisant soit course soit chassé</p>	<p>TRAVERSE AVEC CONTRE TEMPS sur et1 et 2</p>		
<p>LUNGE</p> <p>FENTE</p>	<p>Pose D pose G sur step , dégage D au sol (pointe de pied) ramène D sur step, dégage G au sol puis ramène G sur step . Redescend D et G au sol</p>	<p>1_2</p> <p>3_4</p> <p>5_6</p> <p>7_8</p>	<p>De face</p>	<p>De face avec impulsions</p> <p>De profil (1/4 de tour)</p> <p>Impulsions sur 1_2 puis 5_6 avec course ou chasse ou chasse +talons hauts</p>	<p>Rotation ½ tour sur 1_2</p> <p>Fentes de profil avec rotation sur 5_6 arrivée dos au public</p>	<p>Rotation 1 tour sur 1_2 ou sur 7_8</p>	
<p>MAMBO STEP</p>	<p>« J'y vais , j'y vais pas »</p> <p>Pose D sur step bascule poids du corps sur l'avant et décolle G du sol , repose G au sol (même endroit) et pose D sur l'arrière</p>	<p>1_2</p>	<p>De face ou légèrement dans la diagonale</p>	<p>De face avec impulsions</p>	<p>Contre temps sur et1 et2 ou sur et3 et4</p> <p>MAMBO TURN ½ tour sur 1_2 puis sur 3_4</p>		

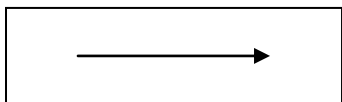
	avec bascule poids du corps sur l'arrière	3_4					
--	---	-----	--	--	--	--	--

PAS ALTERNES

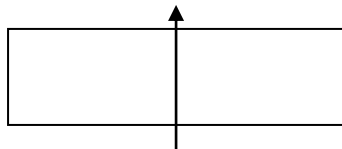
NOM DES PAS DE BASE	DESCRIPTION DES PAS D=droite G=gauche	TEMPS DE REALISATION	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
			DE FACE BLANC	ROTATION ¼ IMPULSION VERT	ROTATION 1/2 IMPULSION CONTRE TEMPS ORANGE	ROTATION TOUR COMPLET IMPULSION CONTRE TEMPS ROUGE	IDEM + BRAS COMPLEXES NOIR
TAPE UP	Pose D, pose G avec pointe de pied Descente au sol (G puis D)	1_2_3_4	Venir taper de la pointe du pied sur le step avec G de face ou légèrement dans la diagonale	De profil Impulsion sur 2	idem avec descente devant le step , dos au public, (rotation vers la G avec départ pied D plus facile) Contre temps sur et1 et2		
TAPE DOWN (Départ sur le step)	Pose D au sol, pose G au sol sur pointe de pied. Remonte sur step(G puis D)	1_2_3_4	Départ sur le step , venir poser pied D au sol puis taper pointe gauche au sol	Descendre de profil / step	!!!!Pas descente sur l'avant Contre temps sur et1 et2		
GENOU	Pose D, genou G Descente au sol	1_2_3_4	Se placer sur la partie G du step pour ne pas être gêné lors de la montée du genou. Habituellement le genou est levé sur l'extérieur du step pour plus de sécurité. Corps de face ou légèrement en diagonale	. Rotation ¼ , descente sur le petit côté passage du genou à l'extérieur du step Rotation sur intérieur step possible mais risquée	Pose pied D, rotation vers la D, le genou G tourne sur l'extérieur du step, arrivée devant le step, dos au public. Élévation sur la jambe d'appui pour améliorer la rotation. GENOU ½ TOUR AVEC IMPULSION	DOUBLE GENOU de face ou avec rotation (1/4 ou ½)	
TALON	Pose D, talon G Descend G puis D	1_2_3_4	Comme pour le genou mais ramener le talon à la fesse	idem	idem	DOUBLE TALON	
LIFT	Pose D, élévation latérale de la jambe G tendue. Descend G puis D	1_2_3_4	Se placer sur la partie G du step avec départ pied D. Attention à rester droit.	Idem. Sur la rotation ouvrir les bras en croix pour équilibrer le corps et garder les épaules redressées « HELICOPTERE ¼ TOUR » descente sur petit côté	Idem « HELICOPTERE ½ TOUR » descente dos au public	DOUBLE LIFT de face ou avec rotation (1/4, ½)	
KICK	Pose D, coup de pied vers l'avant pied G	1_2_3_4	idem	KICK ¼ tour	KICK ½ tour	DOUBLE KICK : et 1 et 2, de face ¼ ou 1/2	

	descend G puis D						
3 GENOUX GENOUX CISEAUX	Pose D, enchaîner 3 genoux avec la jambe G	1_2_3_4 5_6_7_8	Poser uniquement la pointe du pied G au sol lors de l'enchaînement (descente au sol sur 7_8) Genoux ciseaux : 1 genou puis poser G à plat au sol derrière soi, ciseaux sur 2 temps sur la tranche du step, refaire 1 genou, revenir au sol. Possibilité de faire les ciseaux au sol mais on finit sur 8 avec le pied en l'air (dernier genou)	3 genoux descente sur le petit côté (¼ de tour) Genoux ciseaux avec descente sur le petit côté (rotation ¼ de tour)	3 genoux Rotation ½ tour sur le 1 er genou, enchaîner les 2 autres dos au public ou revenir de face sur le dernier genou. Genoux ciseaux avec rotation ½ tour		
TCHATCHA Souvent associé au mambo(mambo tchatcha)	Marche 3 temps(DGD) finir D en l'air	1_2_3 Avec contre temps : 1 et 2 (En niv 3)	Marche simple, de face sur les temps (au sol ou sur step)	Idem en tournant 1/4	Idem en tournant ½ TCHATCHA RAPIDE avec contre temps : 1et2 de face , de profil ou avec demi tour		
CHASSE <u>sur step</u> <u>au sol</u> (souvent associé au mambo=mambo chasse)	Idem tchatcha : 3 appuis mais avec déplacement	1_2_3 Avec contre temps : 1 et 2 (en niv 3)	<u>Sur step</u> : dans la diagonale D (sur step) puis G (au sol) puis (D sur step) (1_2_3) puis 4_5 au sol . Déplacement vers la G <u>Au sol</u> : déplacement latéral sur temps simple vers la droite	idem avec impulsion sur 1_2_3 <u>Au sol</u> : avec impulsion et/ou rotation	Idem (1_2_3) avec passage de la jambe G à l'avant du step puis D à l'avant du step : CHASSE ½ tour (arrivée dos au public) De face avec contre temps 1 et 2 (DGD) puis 3_4 au sol contre temps avec ½ tour <u>Au sol</u> : avec contre temps et/ou rotation , 1 et 2		

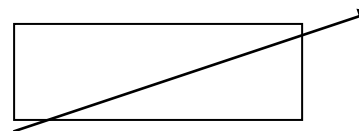
LES TRAVERSEES



ACROSS THE TOP



OVER THE TOP



CORNER TO CORNER