

<b>STEP 1<sup>ère</sup> 2023/2024</b>		<b>4 blocks D = on débute le pas pied Droit !</b>		<b>G = on débute le pas pied Gauche !</b>				
<b>Mobile : « endurance »</b>		<b>Mobile : « Capacité »</b>		<b>Mobile : « Puissance »</b>				
effort aérobie (60 %), se dépenser		capacité aérobie (70%), se muscler		puissance aérobie (80%), se dépasser				
1X8 mn = 8 mn		(2x 4mn) = 8 mn		(4x2 minutes) = 8 mn				
<b>Bloc</b>	<b>1 – 2 – 3 - 4</b>	<b>5 – 6 - 7 - 8</b>	<b>Bloc</b>	<b>1 – 2 – 3 - 4</b>	<b>5 – 6 - 7 - 8</b>	<b>Bloc</b>	<b>1 – 2 – 3 - 4</b>	<b>5 – 6 - 7 - 8</b>
<b>A</b> 32 tps	Basic D	Croisé D	<b>E</b> 32 tps	Basic D	Croisé D	<b>I</b> 32 tps	Run D	
	V step D	Pointé D		V step D + bras	Pointé D + bras		Genou X 3 D (vers la gauche) + bras	
	Genou D (vers la gauche)	Genou G (vers la droite)		Genou D (vers la gauche)	Genou G (vers la droite)		Genou X3 G (vers la droite) + bras	
	L step D (vers la droite)			L step D variante (vers la droite)			L step D variante (vers la droite)	
<b>A bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>E bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>I bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	
<b>B</b> 32 tps	Basic D	Croisé D	<b>F</b> 32 tps	Basic D	Croisé D	<b>J</b> 32 tps	Run D	
	T step D			T step D variante bras			Kick X3 D (vers la gauche) + bras	
	Kick D (vers la gauche)	Kick G (vers la droite)		Kick D (vers la gauche)	Kick G (vers la droite)		Kick X3 G (vers la droite) + bras	
	Reverse D	Touch (Ar) D		Reverse D	Touch (Ar) D		T step D variante saut	
<b>B bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>F bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>J bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	
<b>C</b> 32 tps	Basic D	Mambo D	<b>G</b> 32 tps	Basic D	Mambo D	<b>K</b> 32 tps	Run D	
	Tape down D (vers la gauche)	Tape down G (vers la droite)		Tape down D + bras (vers la gauche)	Tape down G + bras (vers la droite)		Talon fesse X 3 D (vers la gauche) + bras	
	Talon fesse D (vers la gauche)	Talon fesse G (vers la droite)		Talon fesse D (vers la gauche)	Talon fesse G (vers la droite)		Talon fesse X 3 G (vers la droite) + bras	
	Dégagé D			Dégagé D + bras			Dégagé D	
<b>C bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>G bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>K bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	
<b>D</b> 32 tps	Basic traverse D	Turn around D (vers la droite)	<b>H</b> 32 tps	Basic traverse D	Turn around D (vers la droite)	<b>L</b> 32 tps	Run D + bras	
	Tape up D	Tape up G		Tape up D	Tape up G		Arabesque X3 D (vers la gauche) + bras	
	Arabesque D (vers la gauche)	Arabesque G (vers la droite)		Arabesque D + bras (vers la gauche)	Arabesque G + bras (vers la droite)		Arabesque X3 g (vers la droite) + bras	
<b>D bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>H bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>L bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	