



ÉCOLE DES MÉTIERS
DU SPORT PROFESSIONNEL

LES PAS EN STEP



Notions à connaître :

- Jambe leader : Jambe qui commence le pas (jambe droite ou jambe gauche).
- Pas simple : pas qui une fois terminé, se répète avec la même jambe leader.
- Pas alterné : pas qui une fois terminé, permet le changement de jambe leader.

	PAS SIMPLES	PAS ALTERNES
	<u>Pas de base : BASIC (B)</u>	<u>Pas de base : GENOU (G)</u>
4 temps	<ul style="list-style-type: none"> - BASIC (B) - V STEP (V) - JAZZ SQUARE (JS) - MAMBO (Mb) - PIVOT (Pt) - REVERSE TURN (RT) } X	<ul style="list-style-type: none"> - GENOU (G) - TALON FESSE (TF) - KICK (K) - ELEVATION LATÉRALE (EL) - SIDE } ELEVATION
	<u>Pas de base : BASIC + BASIC (B+B)</u>	<u>Pas de base : 3 GENOUS REPETITIONS (GGG)</u>
8 temps	<ul style="list-style-type: none"> - DEGAGES (Dég) - T STEP (T) 	<ul style="list-style-type: none"> - L STEP (L) - CISEAUX (Cx) - TWIST (Tw) - CHARLESTON (Char) - 3 ELEVATIONS REPETITIONS (3... Rép)

Particularité : le pas de 4 temps alterné appelé « Tap Up » (TU), n'est pas un pas chorégraphique, mais un pas dit « d'attente ».