



ÉCOLE DES MÉTIERS  
DU SPORT PROFESSIONNEL

# LES PAS EN AEROBIC



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.

	4 temps	4 temps
PAS SIMPLES	<p><u>Pas de base : MARCHE (M)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MARCHE (M)</li> <li>- EASY WALK (EW)</li> <li>- V STEP (V)</li> <li>- MAMBO (Mb)</li> <li>- PIVOT (Pt)</li> <li>- BOX STEP (Bx)</li> <li>- JAZZ SQUARE (JS)</li> </ul> <p style="text-align: right;">} X</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KICK BALL CHANGE (KBC)</li> <li>- DEGAGES (Dég)</li> </ul>	<p><u>Pas de base : STEP TOUCH (ST)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- STEP TOUCH (ST)</li> <li>- GENOU (G)</li> <li>- TALON FESSE (Tf)</li> <li>- KICK (K)</li> <li>- ELEVATION LATÉRALE (EL)</li> </ul> <p style="text-align: right;">} ELEVATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PONY (Py)</li> <li>- SCOOP (Sc)</li> <li>- STEP OUT (SO)</li> <li>- STEP IN (SI)</li> <li>- ZORBA (Z)</li> </ul>
	<p><u>Pas de base : MARCHE (M)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- X + contre temps (... ct tps)</li> <li>- X + ELEVATION (... + ...)</li> </ul>	<p><u>Pas de base : STEP TOUCH (ST)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GRAPEVINE (Gv)</li> <li>- CHASSE AVANT (Ch Av)</li> <li>- CHASSE ARRIÈRE (Ch Ar)</li> <li>- 2 ELEVATIONS REPÉTITIONS (2 ... Rép)</li> </ul>