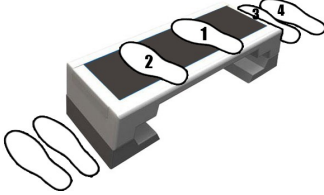
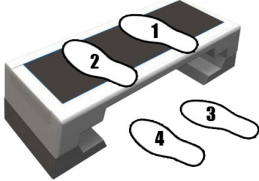
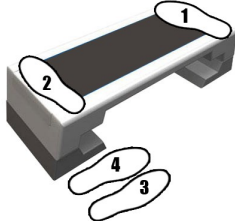
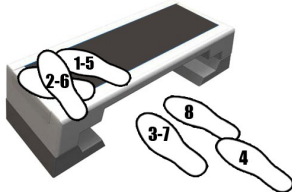
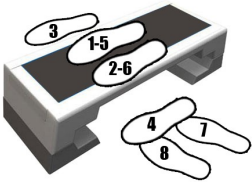
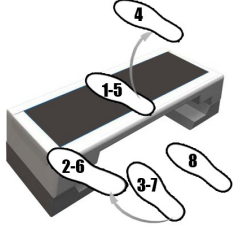
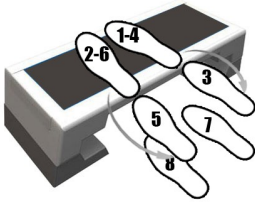
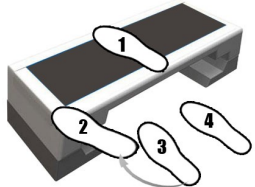
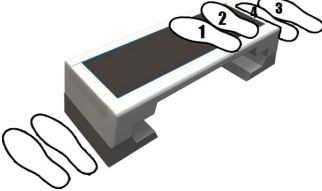
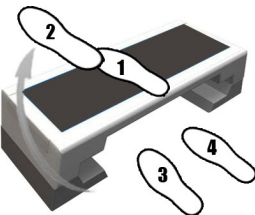
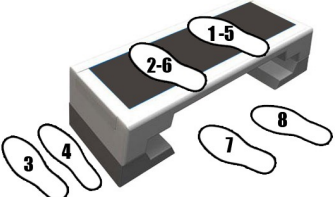
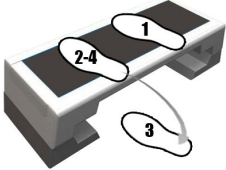
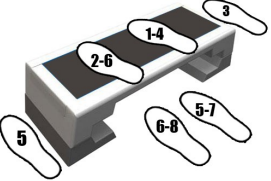
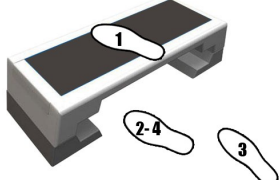
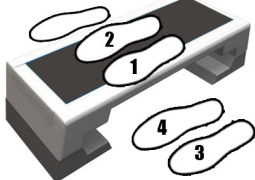
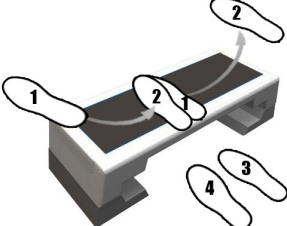
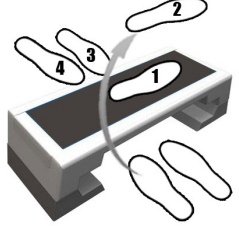
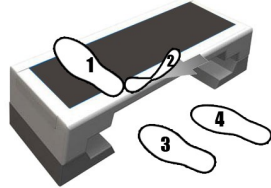
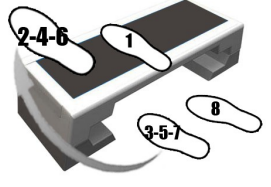
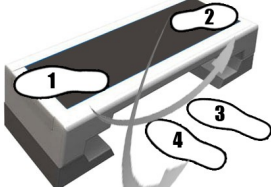
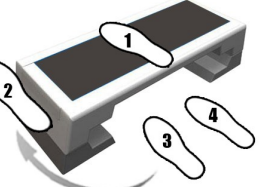
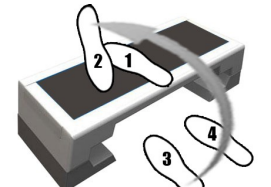
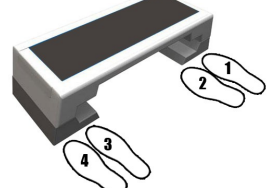


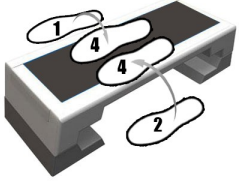
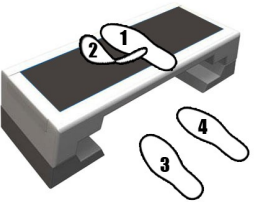
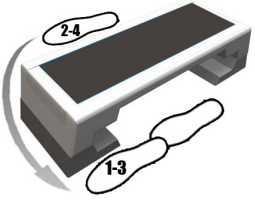
PAS DE BASE EN STEP

<p>ACROSS DROIT (traverse dans la longueur du step) Traverser le step dans sa longueur (partiel ou total)</p> <p>Départ côté gauche du step</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step 2 poser G sur step 3 poser D au sol 4 poser G au sol 	
<p>BASIC Monter un pied après l'autre sur le step</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step 2 poser G sur step 3 poser D au sol 4 poser G au sol 	
<p>BASIC TURN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step côté D 2 poser G sur step côté G 3 poser D au sol 4 poser G au sol (<i>tape down</i>) 	
<p>CHARLESTON</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 monter le pied D sur le côté G du step 2 faire un tap avec le pied G 3 descendre le pied G pour rejoindre la position de départ 4 descendre le pied D plus loin que le pied G 5 remonter le pied D sur le step 6 refaire un tap avec le pied G 7 descendre le pied G au sol 8 descendre le pied D au sol 	
<p>CHEVAL / STRADDLE <i>Basic step</i> entre les jambes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur le step 2 lever genou G / ou <i>kick G</i> / ou <i>side leg G</i> / ou talon fesse G 3 poser G au sol 4 lever genou G / ou <i>kick G</i> / ou <i>side leg G</i> / ou talon fesse G 5 poser pied G au sol 6 lever genou G / ou <i>kick G</i> / ou <i>side leg G</i> / ou talon fesse G 7 poser pied G au sol 8 poser D au sol 	

<p>CHEVAL BASCULE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 monter le pied D sur le step 2 faire un talon fesse avec le pied G 3 descendre le pied G au sol 4 monter le genou D 5 monter le pied D sur le step 6 refaire un talon fesse avec le pied G 7 descendre le pied G du step 8 descendre le pied D du step 	
<p>DEGAGE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D 2 poser G à côté 3 dégager pied D en arrière 4 ramener pied D sur le step 5 poser G en arrière 6 ramener G sur le step 7-8 retour au sol 	
<p>EXTENSION / LIFT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step 2 extension jambe G vers l'arrière 3 poser G au sol 4 poser D au sol 	
<p>GRAPPEWINE</p> <p>Départ de profil sur le côté du step</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ouvrir le pied D sur le côté droit 2 croiser le pied G derrière le pied D 3 ouvrir le pied D sur le côté D 4 joindre le pied G au pied D 	
<p>KNEE UP</p> <p>Monter le genou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step 2 lever genou G 3 poser G au sol 4 poser D au sol 	
<p>L STEP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D à droite sur step 2 poser G sur step 3 poser G côté G du step 4 poser D côté G du step 5 poser D sur step 6 poser G sur step 7 poser G au sol 8 poser D au sol 	

<p>LUNGE BACK Fentes arrière</p> <p>Départ face au step</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser pied D sur le step 2 poser pied G à côté 3 la jambe D reste sur le step et le pied G touche à nouveau le sol 4 le pied G revient sur le step à côté du pied D 	
<p>LUNGE SIDE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 monter le pied D sur le step 2 monter le pied G sur le step 3 dégager le pied D sur le côté droit du step au sol 4 remonter le pied D sur le step 5 dégager le pied G sur le côté gauche du step au sol 6 remonter le pied G sur le step 7 descendre le pied D du step 8 descendre le pied G au sol 	
<p>MAMBO Pas devant et pas derrière</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur le step 2 poser G derrière le step au sol 3 poser D au sol plus loin que le pied G 4 poser G au sol 	
<p>OVER GAUCHE Traverser le step dans sa largeur</p> <p>Départ face au step mais de profil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser G sur step 2 poser D sur step 3 poser G au sol de profil et de l'autre côté du step 4 poser D au sol de profil et de l'autre côté du step 	
<p>PENDULUM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step / lever la jambe G sur le côté sans poser le pied 2 le pied G prend la place du pied D par un chassé / la jambe droite est levée sur le côté D 3 poser le pied D au sol 4 poser G au sol 	
<p>PIVOT TURN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step ¼ de tour vers la D 2 monter le genou G (en <i>knee up</i>) 3 poser G au sol derrière le step 4 poser D à côté de G <p>On se retrouve de l'autre côté du step.</p>	

<p>PONY (= <i>basic</i> en sautant) Saut en 2 temps sur le step</p> <p>1-2 poser D et G en sautant avec contretemps : compter « 1 et 2 » en posant la pointe de pied G derrière le talon G 3 poser D en sollicitation 4 poser G à côté de D</p>	
<p>REPEATERS</p> <p>1 poser D sur le step 2 lever genou G / ou <i>kick</i> G / ou <i>side leg</i> G / ou talon fesse G 3 poser G au sol 4 lever genou G / ou <i>kick</i> G / ou <i>side leg</i> G / ou talon fesse G 5 poser pied G au sol 6 lever genou G / ou <i>kick</i> G / ou <i>side leg</i> G / ou talon fesse G 7 poser pied G au sol 8 poser D au sol</p>	
<p>REVERSE V / V TURN</p> <p>1 poser D côté gauche du step 2 poser G côté droit en tournant (de dos sur le step) 3 poser D au sol en tournant (face au step) 4 poser G au sol</p>	
<p>SIDE LEG</p> <p>1 poser D sur le step 2 lever jambe G côté 3 poser G au sol 4 poser D au sol</p>	
<p>SIDE LEG TALON FESSE</p> <p>1 poser D sur le step 2 lever jambe G fléchie derrière 3 poser G au sol 4 poser D au sol</p>	
<p>STEP TOUCH</p> <p>1 ouvrir le pied D sur le côté 2 amener le pied G à côté du pied D 3 ouvrir le pied G sur le côté G 4 amener le pied D à côté du pied G</p>	

<p>STRADDLE JUMPING</p> <p>Départ pied serrés sur le step</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser le pied D à droite du step 2 poser le pied G à gauche du step 3 rester dans cette position et fléchir les jambes 4 sauter sur le step les deux pied en même temps 	
<p>TAPE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D sur step 2 taper pointe de pied G à côté du pied D 3 poser G au sol 4 poser D au sol <p><i>Tape up</i> = pointe de pied sur step <i>Tape down</i> = pointe de pied au sol</p>	
<p>TOUCH OVER THE TOP</p> <p>Départ pieds écartés de chaque côté du step (step vertical)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 passer pied D par-dessus le step et toucher de l'autre côté en avant du pied G 2 revenir à la position de départ 3 passer à nouveau la jambe par-dessus le step 4 revenir à la position initiale 	
<p>V STEP <i>Basic</i> en dessinant un V</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 poser D à droite sur step 2 poser G à gauche sur step 3 poser D au sol 4 poser G au sol 	