



Règlement : Step

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles de sécurité et d'exécution pour optimiser la performance et éviter les blessures.

Règles Générales

Définition de l'Activité

Le step consiste à réaliser des enchaînements chorégraphiques sur une plateforme surélevée en rythme avec la musique.

Respect du Tempo

Les mouvements doivent être exécutés en synchronisation avec la musique pour garantir fluidité et coordination.

Utilisation du Step

Les élèves doivent poser entièrement le pied sur la plateforme pour éviter les déséquilibres et les blessures.

Engagement et Énergie

L'intensité doit être adaptée au niveau de l'élève tout en maintenant une posture dynamique et tonique.

Sécurité et Prévention des Blessures

Vérification du Matériel

Avant chaque séance, vérifier la stabilité du step et s'assurer qu'il est bien placé sur une surface non glissante.

Échauffement Obligatoire

Un échauffement articulaire et musculaire doit être réalisé pour préparer le corps aux mouvements répétés.

Placement Corporel

Garder le dos droit, les abdominaux gainés et les genoux légèrement fléchis pour limiter l'impact sur les articulations.

Tenue Adaptée

Porter des chaussures à semelles amortissantes et des vêtements confortables favorisant la liberté de mouvement.

Techniques et Exécution des Mouvements

Pose Complète du Pied

Toujours poser l'intégralité du pied sur la plateforme pour éviter les chocs au niveau des articulations.

Utilisation des Bras



Coordonner les bras avec les jambes pour améliorer l'équilibre et augmenter l'intensité de l'exercice.

Fluidité des Enchaînements

Passer d'un mouvement à l'autre sans à-coups en respectant le rythme de la musique.

Respect des Espaces

Maintenir un espace suffisant avec les autres participants pour éviter les collisions.

Évaluation et Performance

Rythme et Coordination

Évaluer la capacité à exécuter les mouvements en cadence avec la musique.

Endurance et Engagement

Maintenir une intensité constante tout au long de la séance sans signes de fatigue excessive.

Maitrise Technique

Réaliser les mouvements avec précision et amplitude tout en respectant les consignes de posture.

Créativité et Style

Dans le cadre d'une chorégraphie, ajouter des variations et une expressivité personnelle.

Sanctions et Infractions

Non-Respect des Consignes de Sécurité

Tout non-respect des consignes mettant en danger le pratiquant ou les autres entraîne une exclusion temporaire de l'exercice.

Sortie du Cadre de l'Activité

Les comportements perturbateurs ou non conformes au déroulement de la séance sont sanctionnés.

Matériel Mal Utilisé

Tout abus ou détérioration volontaire du matériel entraîne une exclusion temporaire et des sanctions pédagogiques.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.