



Gestes techniques : Step

Bibliothèque BRK-EPS

Développer coordination, endurance, tonicité musculaire et sens du rythme via des séquences dynamisées autour d'un step.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer le schéma corporel et l'articulation des membres inférieurs.

1. Mobilisation chevilles, genoux, hanches.
2. Montées de genoux, flexions/rotations de jambes.
3. Séries de pas simples sur/à côté du step.

Contrôle du matériel et posture

Vérifier stabilité, hauteur et sécurité du step.

1. Step bien calé, surface anti-dérapante.
2. Chaussures à bon amorti, tenues respirantes.
3. Espace libre autour du step pour déplacement latéral.

Technique de base

Appuis et déplacement

Fluidifier montées/descentes et transitions.

1. Alternance montée pied droit/gauche sur step.
2. Déplacement latéral ou arrière, variation de rythmes.
3. Toujours poser le pied en totalité sur la surface avant mouvement suivant.

Coordination bras/jambes

Synchroniser mouvement supérieur et inférieur.

1. Travail bras en opposition ou accompagnement du mouvement jambe.
2. Ajout gestes amples, coordination sur séquences chorégraphiées.
3. Accentuer l'engagement musculaire en variant amplitude.

Organisation et progression des séances

Enchaînements chorégraphiques

Créer des suites de pas complexes et dynamiques.

1. Répétition pas simples puis assemblage en phrases.
2. Ajout rotations, changements de direction.
3. Travail du rythme, intensité, gestion de la respiration.

Intensification et récupération



Adapter effort et retour au calme.

1. Blocs d'intensité suivis de phases de récupération.
2. Étirements/relâchement en fin de séance.
3. Hydratation régulière.

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