

II.34. Step



Step

Défiche 1

Top AS N° 106

Composition d'équipe	Collèges, Lycées, LP : Équipe de 4. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations. Assure la disposition des Steps (à 2 m) ou le tracé d'un Step au sol (entre 80 cm - 90 cm de longueur et entre 35 cm - 40 cm de largeur). Assure la mise en place et les consignes.
Jeune Juge	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Vérifie que les blocs soient mémorisés (sans erreur). Comptabilise et vérifie les passages.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille les concurrents, les motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 106	Nombre de passages du Bloc réalisés. Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration Lien de la vidéo du bloc : Tuto niveau 1 Lien de la musique : Musique	Dispositif - Un gymnase ou une zone plane intérieure ou extérieure. - Des Steps ou des tracés au sol séparés de 2m en plusieurs lignes. - Une sono avec une musique imposée. - Le bloc par écrit et en vidéo.

Déroulement								
Présentation du Bloc à apprendre.								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1 ^{ère} Phase	À cheval							
2 ^{ème} Phase	L -Step							
3 ^{ème} Phase	À cheval							
4 ^{ème} Phase	L -Step							

Objectif

Tous les participants doivent réaliser le Bloc 3 x de suite sans arrêt et sans aucune erreur.

Step

Défiche 2

Top AS N° 107

Composition d'équipe	Collèges, Lycées, LP : Équipe de 4. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations. Assure la disposition des Steps (à 2 m) ou le tracé d'un Step au sol (entre 80 cm - 90 cm de longueur et entre 35 cm - 40 cm de largeur). Assure la mise en place et les consignes.
Jeune Juge	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Vérifie que les blocs soient mémorisés (sans erreur). Comptabilise et vérifie les passages.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille les concurrents, les motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 107	Nombre de passages du Bloc réalisés. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration Lien de la vidéo du bloc : Tuto niveau 2 Lien de la musique : Musique	Dispositif - Un gymnase ou une zone plane intérieure ou extérieure. - Des Steps <u>ou</u> des tracés au sol séparés de 2 m en plusieurs lignes. - Une sono avec une musique imposée. - Le bloc par écrit et en vidéo.

Déroulement									
Présentation du Bloc N°1 à apprendre.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1 ^{ère} Phase	À cheval								
2 ^{ème} Phase	L -Step								
3 ^{ème} Phase	À cheval								
4 ^{ème} Phase	L -Step								

Présentation du Bloc N°2 à apprendre.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 ^{ère} Phase	kick				side			
2 ^{ème} Phase	V				talon fesse			
3 ^{ème} Phase	kick				side			
4 ^{ème} Phase	V				arabesque			
Objectif								
tous les participants doivent réaliser les blocs 1 et 2 de manière enchaînée. Cet enchaînement doit se faire 3x de suite sans arrêt et sans aucune erreur.								

Step

Défiche 3

Top AS N° 108

Composition d'équipe	Collèges, Lycées, LP : Équipe de 4. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations. Assure la disposition des Steps (à 2 m) ou le tracé d'un Step au sol (entre 80 cm - 90 cm de longueur et entre 35 cm - 40 cm de largeur). Assure la mise en place et les consignes.
Jeune Juge	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Vérifie que les blocs soient mémorisés (sans erreur). Comptabilise et vérifie les passages.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille les concurrents, les motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 108	Nombre de passages du Bloc réalisés. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».
Illustration Lien de la vidéo du bloc : Tuto niveau 1 + Tuto niveau 2 Lien de la musique : Musique	Dispositif - Un gymnase ou une zone plane intérieure ou extérieure. - Des Steps <u>ou</u> des tracés au sol séparés de 2m en plusieurs lignes. - Une sono avec une musique imposée. - Le bloc par écrit et en vidéo.

Déroulement

Présentation du Bloc N°1 à apprendre.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 ^{ère} Phase	À cheval							
2 ^{ème} Phase	L -Step							
3 ^{ème} Phase	À cheval							
4 ^{ème} Phase	L -Step							

Présentation du Bloc N°2 à apprendre.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 ^{ère} Phase		kick				side		
2 ^{ème} Phase		V				talon fesse		
3 ^{ème} Phase		kick				side		
4 ^{ème} Phase		V				arabesque		

Sur chaque bloc les élèves doivent ajouter des mouvements de bras sur les Pas de Step.

quelques exemples :



Objectif : tous les participants doivent réaliser les blocs 1 et 2 de manière enchaînée. Cet enchaînement doit se faire 3 x de suite sans arrêt et sans aucune erreur.