

15-25 élèves

Leçon Romain Pochon STEP

1h30 → FOCO

2h15 → CO

Objectif général		Reproduire et Mener une chorégraphie de STEP de 10x8 temps		
Playlist SPOTIFY: https://open.spotify.com/playlist/1FJiYdu2nkZA1fJIAJ3jRj?si=1299c9a72bfb4188				
Durée	Exercices	Description	Organisation, Remarques	Matériel
5 min	Introduction STEP	Accueil, Chercher STEP, fonction STEP, Écouter musique, Taper le rythme, ...		X STEP
5-10 min	STEP découverte	Objectif : A doit créer un pas de 8 tps pendant que B fait de même. - Commencer et finir derrière le STEP + Commencer avec le pied DROIT A présente son PAS. B doit l'apprendre et l'exécuter à son tour. Puis, inverser les rôles. Associer les deux pas pour en faire une chorégraphie.	Sur deux lignes DOS à DOS puis FACE à FACE <i>Ah, je suis capable d'inventer et de retenir une chorégraphie !!!</i>	
15-20 min	A Apprentissage 5 PAS dit basic	5 POSTES: Basic, Mambo, V-Step, Jazzsquare, Reverse. Chaque groupe découvre une feuille avec le PAS à apprendre. Répéter 2 fois ce PAS car il dure 4 temps. Renforcer ce PAS avant d'en rajouter. Donner la FICHE à droite ou gauche (selon l'ordre de la Chorégraphie) Intégrer le nouveau PAS à la suite de la chorégraphie. Répéter l'opération.	En CERCLE, autour des caissons Partager le groupe en 5 Se répartir derrière les 5 caissons 1 fiche par caisson ASTUCE Donner le Basic au groupe débutant	5 Fiches 5 Caissons X STEP <i>Song (Would I lie to you – David Guetta)</i>
10 min	A Chorégraphie Bloc A	Mise en commun de la chorégraphie A. Mettre de l'ordre dans la chorégraphie.	En TRIANGLE, L'E devant.	<i>Song (Don't start now – Dua Lipa)</i>
5 min	JEU	Où est ma place ? Tous les 8 temps, les élèves doivent trouver un autre STEP pour recommencer la chorégraphie	En TRIANGLE TROP FACILE ? Obliger d'aller vers l'avant !!!	<i>Song (Hit the road Jack - Throttle)</i>
20-30 min	B Apprentissage 5 PAS avec changement de pied directeur ou de 8 temps	5 POSTES: Tap Up, Tap Down, Genou, Cheval, Lunge. Mêmes opérations: Apprentissage A	En CERCLE, autour des caissons Partager le groupe en 5 Se répartir derrière les 5 caissons 1 fiche par caisson ASTUCE Donner le Tap Up au groupe débutant	5 Fiches 5 Caissons <i>Song (Would I lie to you – David Guetta)</i>
10-15 min	B Chorégraphie Bloc B	Mise en commun de la chorégraphie B. Mettre de l'ordre dans la chorégraphie.	En TRIANGLE, L'E devant. IMPORTANT Relever les transitions difficiles	<i>Song (Don't start now – Dua Lipa)</i>
10 min	JEU	BATTLE 1 vs 1. Qui termine avec le plus de point ? Reproduire la chorégraphie. Celui qui rate le premier s'arrête et perd le point. Décaler d'un STEP sur sa droite. Nous faisons la chorégraphie X fois.	FACE à FACE, sur deux lignes TROP FACILE ? Je vais t'induire en erreur !!! CHALLENGE ? Essayons avec le pied gauche !!!	<i>Song (Don't start now – Dua Lipa)</i>
5-10 min	A + B Chorégraphie	Mise en commun de la chorégraphie A + B.	En TRIANGLE, L'E devant.	<i>Song (Sugar – Robin Schulz)</i>
5-10 min	JEU	APRES TOI. 1. Je fais le pas, tu le répètes. 2. Je fais le pas, tu fais le suivant. 3. Je fais quelques pas, je m'arrête et tu dois continuer.	FACE à FACE, sur deux lignes	<i>Song (Head shoulders knees - Offenbach)</i>
5-10 min	JEU	BATTLE de Groupe. Quelle bande termine avec le plus de STYLE (sans erreur) ? Reproduire la chorégraphie. Celui qui rate s'arrête et n'empoche pas le point pour son équipe. Chaque équipe propose un groupe de x danseurs. Répéter le JEU.	FACE à FACE, en bande EAST and WEST SIDE 3 vs 3 ? 2 vs 2 ? 4 vs 4 ? Filles vs Garçons ? CHALLENGE ? Essayons avec le pied gauche !!!	<i>Song (Around the world - ATC)</i>