

Chorégraphie Step débutant : une séquence pour perdre du poids



Outre le fait d'être bénéfique pour notre cœur l'activité Step permet de brûler des calories et de perdre du poids. Il s'agit d'un moment où sur des musiques de votre choix vous évacuez le stress. Cette activité ne nécessite pas beaucoup de matériel :

- une tenue adaptée (short, baskets ,tee shirt)
- une bouteille d'eau
- une serviette
- un step bien sûr que vous pouvez obtenir pour un prix raisonnable (voir comparatif en fin d'article)
- un appareil pour produire de la musique



Une chorégraphie Step débutant pour perdre du poids

Il est évident que si vous n'êtes pas un spécialiste du Step il va être difficile d'élaborer une chorégraphie Step débutant. Mais de nombreuses solutions existent :

- il existe des DVD créés par des professionnels du Step et du fitness. Les DVD de Jessica Mellet par exemple sont très bien construits et vous procurent un plaisir de pratique immédiat car les pas de Step sont faciles à réaliser.
- il existe des salles de sport et de fitness avec un coach qui vous guidera tout au long de la séance.
- vous pouvez également trouver des vidéos sur Youtube ou Dailymotion par exemple. De nombreux coachs de fitness vous proposent leurs chorégraphies.
- Vous avez la vidéo que Sport et Régime vous a concocter. C'est une chorégraphie Step pour débutant, très facile à réaliser. Si la musique de la vidéo ne vous plait pas, baisser le son de la vidéo et choisissez parmi vos musiques préférez et placez là en fond à la place. Cette chorégraphie de Step débutant comprend :
 - Basique step

- V step
- L step
- Cheval
- Genou voyage
- Kick step

Vous mettez en marche la vidéo et laissez vous guider.

Chorégraphie step débutant *by Rousseau Jean Philippe*

**Kick step : un pas de base
pour une chorégraphie
débutant**



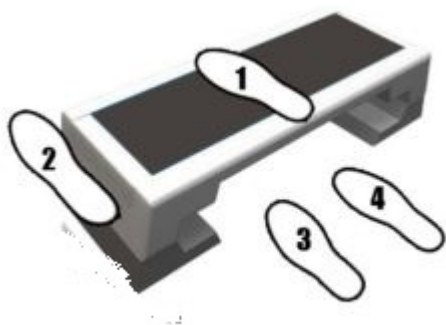
Que ce soit au

printemps, en été, en automne ou en hiver cette activité peut se pratiquer tout le temps et par tous les temps. Un step, de la musique, une tenue adaptée en fonction de la saison, une serviette et une bouteille d'eau et vous voilà parti pour une séance de perte de calories mais aussi de plaisir et de défoulement. Alors laissez-vous tenter par cette activité très ludique.

Comment réaliser le pas de base Kick step ?

1. Posez pied droit sur la gauche du step
2. Levez pied gauche (donnez un coup de pied)
3. Posez le pied gauche derrière le step
4. Posez le pied droit derrière le step
5. Posez le pied gauche sur la droite du step
6. Levez le pied droit (coup de pied)
7. Posez le pied droit derrière le step

8 . Posez le pied gauche derrière le step



Pour visualiser n'hésitez pas à regarder la vidéo

pas de base step :kick step *by Rousseau Jean Philippe*

**Pas de base step genou voyage
ou knee up**

Comment réaliser le pas step genou voyage ou knee up?

Le pas step genou voyage ou knee up peut s'effectuer aussi bien côté droit que côté gauche :

1. Posez Pied gauche sur côté droit du step
2. Levez genou droit

3. Posez le pied droit derrière le step

4. Puis posez le pied gauche derrière le step

En commençant côté gauche

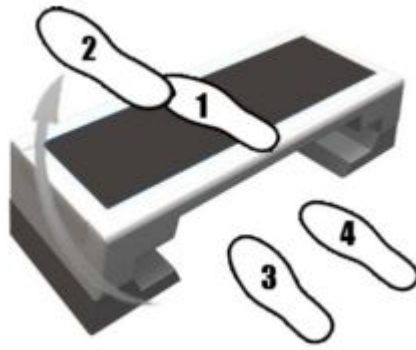
1. Posez le pied droit côté gauche du step

2. Levez le genou gauche

3. Posez le pied gauche derrière le step

4 .Puis posez le pied droit





Voilà vous disposez d'un nouveau pas pour construire vos chorégraphies.
La vidéo va vous permettre de visualiser ce pas genou voyage ou encore
appelé knee up.

Vous trouverez aussi sur ce blog

Basic step, Vstep, L step , Cheval

Pas de base genou step *by Rousseau Jean Philippe*

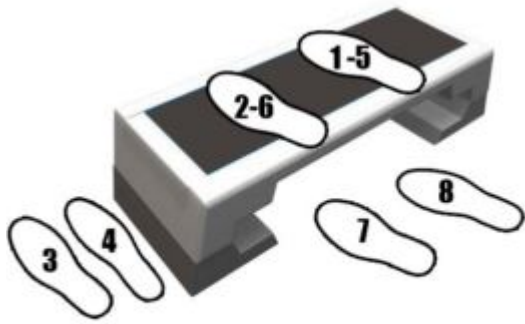
Pas de base en Step : le L step



Un nouveau pas de base dans cette vidéo pour enrichir vos chorégraphies .

Comment réaliser le L step

- 1 . Posez votre pied droit à droite du step
2. Posez votre pied gauche sur le step
3. Puis c'est au tour du pied de gauche de se mettre à côté du step
- 4 .Le pied droit rejoint le pied gauche à côté du step
- 5.Posez le pied droit à nouveau sur le step
6. Le pied gauche rejoint le pied droit sur le step
7. Descendez le pied derrière le step
8. Puis descendez le pied gauche



Avoir aussi **Basic step V step**

Le L step peut se réaliser aussi vers le côté et on peut même enchaîner un L à droite puis un L à gauche ou inversement

Pas de base en Step : L step *by Rousseau Jean Philippe*

)

Pas de base en step : le V step



Il existe de nombreux pas de base en step. En voici un qui est facile à réaliser : le V step.

Pour réaliser ce pas de base en step il faut :

Partir en face du step (les pieds sont joints)

1 .Partir du pied droit et le poser sur le côté droit du step (on peut aussi le réaliser en commençant par le pied gauche).

2.Puis poser le pied gauche sur le côté gauche du step

3.Ramener le pied droit en arrière du step (au sol)

4.Puis ramener le pied gauche au sol



Afin d'agir en toute sécurité amortissez la descente et posez

bien les pieds à plat sur le step.

A VOIR AUSSI **Le Basic Step**

Pas de base step : le V step *by Rousseau Jean Philippe*



Chorégraphie step débutant : le basic step



Le step vous

connaissiez ? Cette activité que l'on peut pratiquer chez soi ou en cours collectifs. Mais vous êtes plutôt du genre timide ou alors vous arrivez tard chez vous le soir mais vous avez tout de même envie de pratiquer une activité physique pour vous défouler et en même temps brûler des calories pour ne pas prendre du poids ou pourquoi ne pas tout simplement perdre du poids.

Le step cette activité ludique qui se déroule en musique

Cette activité est effectivement plutôt sympathique à pratiquer. Mais quand on est seul ou que l'on débute il n'est pas facile de s'entraîner. Alors il existe plusieurs solutions soit vous trouvez sur le web des vidéos de step pour débutants (il n'y en pas beaucoup à mon goût) ou alors vous constituez vous-mêmes des **mini chorégraphies**. Pour vous aider Sport et Regime .com vous propose des pas de base dans un premier temps qu'ils vous suffira de mettre bout à bout. Et puis viendront d'autres vidéos avec des minis chorégraphies. Pour aujourd'hui découvrez un pas de base : le Basic Sep.



Chorégraphie Step : le basic step *by Rousseau Jean Philippe*

A voir aussi Vstep



Une séance de Step débutant pour perdre du poids



Le Step n'a plus rien à prouver . Il est réellement efficace pour brûler des calories et perdre du poids dans une ambiance rythmée par de la musique .Même si d'autres disciplines fitness se développent le Step reste une valeur sûre pour remodeler votre silhouette.

La vidéo qui suit est une **séance de Step niveau débutant** très dynamique et facile à suivre .Elle est progressive et simple à comprendre.

Pour réaliser cette séance et la tester, très simple munissez-vous d'un Step (vous en trouverez à des prix très abordables), d'une tenue adaptée, d'une serviette et d'une bouteille d'eau. Puis suivez les consignes du coach en suivant

la vidéo (les commentaires sont en anglais mais pas de problème pour reproduire les pas).

Première partie de ce Step vidéo

Basic

Knee up

Talon fesse

Fente appui

Tape up talon

Squat

Tcha Tcha

Deuxième partie

Talon fesse

V Step

V talon fesse

Jumping Jack

Retour au calme pour cette fin de

séance Step vidéo

Etirements

Alors partant pour tester cette séance de **Step vidéo débutant**.

chorégraphie step débutant

Vidéo Step débutant : pour perdre du poids ou se bouger en musique

Connaissez- vous le Step ? Cette activité fitness vous permet de travailler votre coordination mais aussi de perdre du poids en brûlant des calories mais aussi de structurer votre silhouette. Une combinaison d'effets positifs pour votre santé .De l'endurance et des renforcements musculaires .Comment faire pour débiter cette activité en toute sécurité ?

Vous pouvez pratiquer le Step dans des salles spécialisées de fitness mais aussi pourquoi pas chez vous si vous ne raffolez pas des ambiances collectives. Il vous suffira alors d'investir dans un Step (à des prix très abordables) et dans

une tenue adaptée.

Voici un exemple de Step, réglable en hauteur, de très bonne qualité.



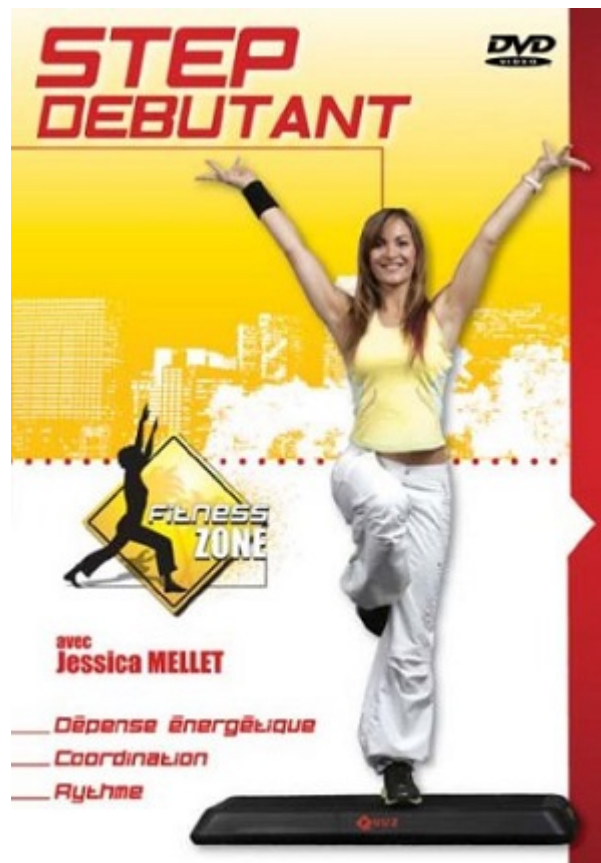
Vidéo Step pour débutants

La vidéo qui suit devrait vous permettre de débiter relativement facilement. Cette vidéo a été créée par Stéphanie Martin qui est entraîneur, éducatrice et coach. Une vidéo donc adaptée au niveau débutant.

Vous trouverez dans une première partie l'ensemble des pas détaillés puis 2 chorégraphies d'environ 20 mn puis une chorégraphie finale suivie d'étirements et de stretching. N'oubliez pas une séance de cardio (que ce soit du vélo, de la course ou du Step) doit toujours être composée d'un échauffement et d'un retour au calme progressif et d'étirements.

Il existe de nombreuses vidéos sur internet mais pas toujours facile de trouver celles qui sont adaptées.

Des DVD bien construits



Par contre certains DVD faits par des professionnels existent et vous permettent de pratiquer cette activité et de vous faire progresser.

Jessica Mellet championne de France de fitness propose des DVD sur le step qui sont très bien adaptés à chaque niveau de pratique.

Effectivement les séances de Jessica Mellet sont progressives. Avec son DVD Step pour débutants vous trouverez les pas simples à réaliser et vous prendrez du plaisir immédiatement à les reproduire sur des musiques qui donnent envie de bouger. De la bonne humeur garantie !!!

Jean Philippe



Le Step à la maison



Pas toujours facile de débiter une activité tout seul ou toute seule. Le Step est vraiment une activité ludique ,une chorégraphie sur un support musical, un step une tenue adaptée et le tour est joué .

La vidéo qui suit est réellement bien adaptée au niveau débutant. Daniel un professionnel de l'activité vous propose une chorégraphie progressive avec apprentissage des pas de base .

TAPE UP

GENOU

TALON FESSE

KICK

BASIC

V STEP

MAMBO

Plus une minute à perdre ,au boulot !!!!!

Chorégraphie step

Voici une chorégraphie de step interessante. Bien construite, bien expliquée . Adaptée pour des gens qui débutent. Vous y retrouvez des pas de base (genou,basic,v step,tape up,talon fesse, mambo).

Aors n'hésitez plus et commencez votre séance