

# 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 concocté. 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 préférées 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*