

Chorégraphie step débutant : Le basic step



Le step vous connaissez ? 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



Choregraphie step débutant en vidéo pour bien démarrer



Choregraphie step débutant pour se remettre en forme

Vous avez envie de bouger sur de la musique, perdre des calories et raffermir votre silhouette. Faites le choix du step . Le step est une activité qui propose également de faire travailler le cerveau et notre mémoire par l'élaboration et la répétition de pas ou choregraphie. Ces choregraphies step sont plus au moins difficiles et adaptées au niveau des pratiquants .Avant de voir dans le détail la choregraphie step proposée par Stéphane Mignerat (vice champion du monde d'aérobic artistique) voyons comment pratiquer une choregraphie de step débutant en toute sécurité.

Conseils pour débuter en Step

- N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de commencer une reprise d'activité surtout après 40 ans (mais attention des accidents peuvent survenir chez des personnes plus jeunes).
- En cas de douleur à la poitrine arrêtez vous immédiatement et appeler le 15 ou votre médecin pour avoir un avis médical.
- portez une tenue adaptée à la température ambiante mais aussi qui vous permette de pratiquer aisément (vous allez voir la chaleur monte vite)
- N'hésitez pas à boire et avoir une bouteille d'eau à côté de vous

- Poser les pieds entièrement sur le step pour éviter les entorses.

Matériel pour pratiquer

- de bonnes chaussures de salle (attention au choix de la semelle elle doit amortir la réception des pas).
- Un short ou survêtement
- Un tee -shirt
- Des chaussettes
- Une bouteille d'eau
- un step bien sûr

Les pas contenus dans cette choregraphie step

- croisé
- basic
- marche
- genou droit /genou gauche
- tape up droit et gauche

Une **choregraphie step** débutant simple, bien expliquée et adaptée au niveau débutant de quoi bien démarrer l'activité.

Si vous le souhaitez vous pouvez poursuivre votre
apprentissage sur
<http://www.imineo.com/sante-bien-etre/fitness/video-fitness.htm>

Allez à vous de jouer maintenant.

Jean Philippe

