

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*

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



Chorégraphie step

Voici une chorégraphie de step intéressante. 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