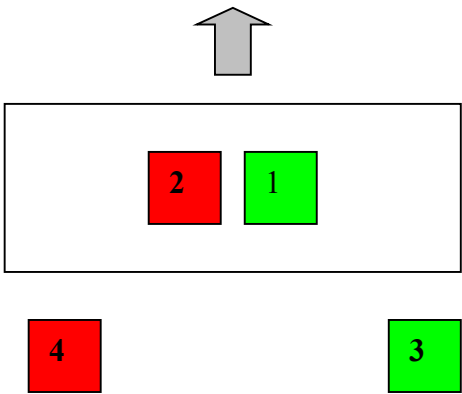


# A STEP

<b>DESCRIPTION</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. monte pied droit au centre du step du step</li><li>2. assemble pied gauche</li><li>3. descend pied droit face bord droit du step</li><li>4. descend pied gauche face bord gauche du step</li></ol>
<b>SCHEMA</b>	 <p>PIED DROIT PIED GAUCHE</p>
<b>REPERES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• je suis face au step</li><li>• en montant : appuis au centre</li><li>• en descendant : je les écarte</li></ul>
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Je pose bien le pied entier sur le step</li><li>○ J'amortis en descendant</li></ul>