

Pour que la production chorégraphique ou l'entraînement réalisé correspondent au mobile choisi, l'élève peut faire varier différents paramètres en fonction de ses ressources :

<b>1-Paramètres énergétiques</b>	Essentiellement Mobile	<b>2-Paramètres biomécaniques, techniques, relatifs à la motricité</b>	Essentiellement Mobile
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BPM</li> <li>➤ Utilisation des étages du step</li> <li>➤ Utilisation des bras, sous ou au dessus de l'horizontale (ligne des épaules), passant par la verticale.</li> <li>➤ Utilisation de lests aux poignets</li> <li>➤ Impulsions, sursauts, pas sautés, courus</li> <li>➤ Pas réalisés à côté du step</li> <li>➤ Temps d'effort</li> <li>➤ Temps et nature de la récupération</li> </ul>	<p>1, 2, 3 1, 2 1, 2, 3  1, 2 1, 3 2 1, 2, 3 1, 2, 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Combinaison de pas complexes</li> <li>➤ Utilisation de bras coordonnés</li> <li>➤ Utilisation des bras en dissociation (bras/bras ou bras/jambes)</li> <li>➤ Changement d'orientation (par rapport au step et/ou par rapport à la salle et/ou par rapport à ses coéquipiers : miroir, face à face...)</li> <li>➤ Changement de vitesse d'exécution (pas sautés sur demi temps)</li> <li>➤ Organisation temporelle : unisson, cascade</li> <li>➤ Posture sécuritaire</li> <li>➤ Changement de formation</li> <li>➤ Changement de step</li> </ul>	<p>3 1, 2, 3 3  3  1, 3  3 1, 2, 3 1, 2, 3 1, 2, 3</p>

### 3- Paramètres émotionnels

- Passer seul ou en groupe
- Être leader ou suiveur

Rappel :

Mobile 1 : Intensité, s'entretenir et accompagner un projet sportif, se dépasser

Mobile 2 : Durée, entretenir sa condition physique

Mobile 3 : Coordination, s'entretenir en développant sa motricité