Phase de travail des blocs : Ecrire le nom des pas dans les cases								
Bloc 1	Phrase 1		Phrase 2		Phrase 3		Phrase 4	
	2 Pas de 4 temps	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8
	Basic	x	X	L step	X	Kick-Talon-Kick	X	Kick-Talon-Kick
Reverse	X		X					
Bloc 2	Phrase 1		Phrase 2		Phrase 3		Phrase 4	
	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8
	Basic	x	X	3 Genoux OU Krisskross	Traverse	X	Traverse	X
Mambo	X		Basic (ou PONY)		Basic (ou PONY)			
Bloc 3	Phrase 1		Phrase 2		Phrase 3		Phrase 4	
	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8	2 Pas de 4	1 pas de 8
	Basic	x	X	Appui manuel : pompe	Genou haut jump	X	X	Squat 8 temps
Basic block	X		Genou haut Jump		X			