# Chorégraphie simple 12 min

Step • Lycée Terminale • CA5

## Objectif

Créer chorégraphie simple avec variations

## But

Tenir effort 12 min avec rythme stable

## Thème

Concevoir une chorégraphie de step de 12 à 15 minutes avec intensité variable

## Organisation et rôles

Pratiquant / observateur filme et note transitions. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

## Sécurité

Steps espacés, hydratation régulière.

## Consigne

Construire chorégraphie de 10 pas simples et l'exécuter 12 min en intégrant 2 phases rapides. Score = nombre de cycles corrects.

## Critères de réalisation

- Pas corrects
- Transitions fluides
- Variations respectées

## Critère de réussite

12 min atteintes avec < 3 erreurs

## Matériel

1 step/élève, musique 110 bpm

## Variables de différenciation

- Durée 10 min
- Durée 14 min
- Ajout diagonales