

METHODES D'ENSEIGNEMENT DEBUTANTS ET INTERMEDIAIRES



LINEAIRE	PAS A	+ VARIATION 1 + VARIATION 2 + VARIATION 3
	PAS B	+ VARIATION 1 + VARIATION 2 + VARIATION 3
ETAPE	A + B + C + D A' + B + C + D A' + B' + C + D A' + B' + C' + D A' + B' + C' + D'	
ADDITION	PAS A PAS B A + B PAS C A + B + C...	
PYRAMIDALE (dans la méthode)	PAS A X 8 PAS B X 8 PAS C X 8 PAS D X 8	8 X
	PAS A X 4 PAS B X 4 PAS C X 4 PAS D X 4	4 X
	PAS A X 2 PAS B X 2 ETC...	2 X
	PAS A PAS B PAS C PAS D	1 X
PYRAMIDALE (dans le pas)	8 MARCHE SUR STEP + 8 MARCHE AU SOL 4 MARCHE SUR STEP + 4 MARCHE AU SOL 2 MARCHE SUR STEP + 2 MARCHE AU SOL	<i>Exemple pour un basic</i>