



**Challenge Régional**  
Séquence de pas

Annexe  
Liste des pas



# Challenge Régional

## Séquence de pas

### Niveau 1

**Vidéo :**

<https://youtu.be/29z8-PmOXZc>

	<b>Pas (cercle sens horaire)</b>	
1	Pas de géant piqué droit	
2	Hvg	
3	Dvd bl	
4	Dvg	
5	Mko Drd	
6	Hrg bl ~ Drg	
7	Piqué droit – Piqué gauche	
8	Dvd	
9	ch Hvg	
10	Hvd	
11	Dvg T	
12	xv Drd	Jambe libre dégagée
13	Hrg	
14	ch Drd	
15	Hrg	
16	Hrd	
17	Hrg	
18	Mk Hvd	
19	Dvg	+ position « et »
20	Slide Dvg-Hvd	
21	Slide Hvd-Dvg	
22	ch Dvg	
23	Hvd bl	
24	Hvg	
25	ch gl Dvd	
26	Hvg	

Critères d'évaluation (sur 40) :

Roulage (5 points)

Précision pied porteur (5 points)

Précision pied libre (5 points)


Profondeur/amplitude (5 points)

Stabilité (5 points)

Alignement du corps (5 points)

Ligne des bras (5 points)

Ligne des jambes (5 points)



# Challenge Régional

## Séquence de pas

### Niveau 2


#### Vidéo

<https://youtu.be/7Jcq3Eux6sA>

	Pas (cercle sens horaire)	
1	Pas de géant piqué gauche	
2	Hvd ou Dvd	
3	Hvg	
4	ch Dvd	
5	Hvg bl	
6	Hvd	
7	Mkf Hrg	
8	xv Drd	
9	Mk Dvg T bl	
10	chk Dvd	
11	Hvg	
12	Hvd	
13	xr Dvg	
14	Hvd T	
15	Pas chassé sur freins g+d	
16	Hvg	
17	Hvd	
18	ch Dvg	
19	Hvd	
20	crl Hvg bl	
21	Hvd	
22	Dvg	
23	Mko Drd	
24	Hrg	
25	Mk Hvd	
26	Hvg	
27	Mk Hvd	
28	Hvg	
29	co Dvd	
30	Arrêt avec ½ tour sur frein d en contre sens	[CR sur frein d]

#### Critères d'évaluation (sur 40) :

- Roulage (5 points)
- Précision pied porteur (5 points)
- Précision pied libre (5 points)
- Profondeur/amplitude (5 points)
- Stabilité (5 points)
- Alignement du corps (5 points)
- Ligne des bras (5 points)
- Ligne des jambes (5 points)



# Challenge Régional

## Séquence de pas

### Niveau 3

#### Vidéo

<https://youtu.be/Q6Q3PJ6ugOc>

	<b>Pas (1<sup>er</sup> lobe du S en sens anti-horaire)</b>	
1	B Hvg	
2	Pas de géant piqué gauche	
3	Hvg	
4	Hvd	
5	Dvg bl CR	
6	Hrd	
7	Mk Hvg T T bl	
8	Hvd R	
9	crl Hrg	
10	co Drd T	
11	ch Dvg	
12	Hvd	
13	xr Dvg ~ Hvg	
14	xr Dvd	
15	ch Hvg	
16	Hvd T	
17	Hrg T	(bl)
18	Mkf Drd Bk Hvd T Drd Bk	
19	Hvg	

#### Critères d'évaluation (sur 100) :

6 Retournements difficiles (6 x 5 points x 2 sens)

Roulage (5 points)

Précision pied porteur (5 points)

Précision pied libre (5 points)

Profondeur/amplitude (5 points)

Stabilité (5 points)

Alignement du corps (5 points)

Ligne des bras (5 points)

Ligne des jambes (5 points)