

LE STEP

C'est quoi le step ?

Le step est un concept simple (genre de marche), il est conçu en plastique dur et permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique et une évolution du système cardio-vasculaire en provoquant une augmentation de la capacité aérobie (meilleure endurance).

Qui a inventé le step?

Le step a été inventé par Gin Miller en 1986.

Quel muscle fait travailler le step?

Le step est une pratique vous permettant un renforcement musculaire complet. Vous travaillerez autant vos membres inférieurs (fessiers, cuisses et mollets) que supérieurs (Épaules, bras et avant-bras). Votre tronc (Poitrine, ventre et dos) sera aussi sollicité.

Comment s'habiller pour faire du step?

Pour les cours avec impacts (Body attaché, step...), choisissez des baskets avec amortis avant et arrière. Portez une brassière adaptée ou, pour plus de confort, un soutien-gorge sportif, pour maintenir votre poitrine afin qu'elle ne s'affaisse pas.

Y a-t-il un club de step au collège?

Oui, il y a un club de step au collège, mais actuellement il n'y a que deux personnes à être inscrites. Cela se passe le mercredi midi de 14h à 15h avec Mme Gaudillère. Alors, si ce sport vous intéresse, il vous suffit d'aller demander à votre professeur d'EPS pour plus de détails.



Quel objet pour faire du step?

On a juste besoin d'un step.

l'objet porte le nom du sport lui-même (mot anglais que l'on pourrait traduire par "pas" ou "marchepied")

Source image: Wikipedia