

COMMISSION NATIONALE SPECIALISEE
DANSE DE SOCIETE



TECHNIQUES DES DANSES

2ème DEGRE

LISTE DES DANSES

2ème DEGRE

BOLERO	p. 3
BOSTON	p. 8
CHA CHA CHA	p. 14
FOX TROT	p. 20
JAVA	p. 23
PASO DOBLE	p. 28
POLKA	p. 33
ROCK	p. 37
TANGO	p. 43

BOLERO**2ème Degré****LASSO**

commence et finit position ouverte

danseur	1	PG côté	PL PLAT	
	2	PD ASS	PL PLAT	lève le bras G
	3	PG AV	PL PLAT	
	4	PG	PLAT	déhanché
	1	PD côté	PL PLAT	BR
	2	PG ASS	PL PLAT	
	3	PD AR	PLAT	
	4	PD	PL PLAT	déhanché
	1	PG ASS	PL PLAT	
	2	PD sur place	PL PLAT	
	3	PG côté	PL PLAT	
	4	PG	PLAT	déhanché
	1	PD ASS	PL PLAT	sur place-baisse le bras en arrondi
	2	PG sur place	PL PLAT	
	3	PD côté	PL PLAT	
	4	PD	PLAT	déhanché

commence et finit position ouverte

danseuse	1	PD côté	PL PLAT	
	2	PG ASS	PL PLAT	
	3	PD AR	PL PLAT	
	4	PD	PLAT	déhanché
	1	PG côté	PL PLAT	BR
	2	PD ASS	PL PLAT	
	3	PG AV	PL PLAT	
	4	PG	PLAT	déhanché
	1	PD AV	PL PLAT	marche autour du Dr
	2	PG AV	PL PLAT	marche autour du Dr
	3	PD AV	PL PLAT	marche autour du Dr
	4	PD	PLAT	
	1	PG AV	PL PLAT	
	2	PD AV	PL PLAT	
	3	PG côté	PL PLAT	1/4 t à D-face Dr-BR

4	PG	PLAT	déhanché
LASSO AVEC TOUR SOUS BRAS DANSEUSE			

danseur

1	PD Diag AR	PL PLAT	
2	PG AV	PL PLAT	REP
3	PD Diag AV	PL PLAT	corps tourné vers G
4	PD	PLAT	déhanché
1	PG AV	PL PLAT	
2	PD	PL PLAT	REP
3	PG côté	PL PLAT	BR
4	PG	PLAT	déhanché
1	PD ASS	PL PLAT	
2	PG ASS	PL PLAT	changt PC
3	PD côté	PL PLAT	
4	PD	PLAT	déhanché

danseuse

1	PG	PL PLAT	1/4 t à D
2	PD	PL PLAT	1/2 t à DR épaule G menante
3	PG AV	PL PLAT	autour Dr
4	PG	PLAT	déhanché
1	PD	PL PLAT	autour du Dr
2	PG	PL PLAT	autour du Dr
3	PD	PL PLAT	autour du Dr
4	PD	PLAT	déhanché
1	PG	PL PLAT	1/4 t à D
2	PD AV	PL PLAT	3/4 à D
3	PG côté	PL PLAT	pivot BR
4	PG	PLAT	déhanché

PRISE ENROULEE DANSEUSE

danseur

1	PG côté	PL PLAT	
2	PD ASS	PL PLAT	
3	PG AV	PL PLAT	
4	PG	PLAT	déhanché
1	PD côté	PL PLAT	BR-tirer Deuse à D
2	PG ASS	PL PLAT	enrouler Deuse
3	PD AR	PL PLAT	
4	PD	PLAT	déhanché

danseuse

1	PD côté	PL PLAT	
2	PG ASS	PL PLAT	
3	PD AR	PL PLAT	

4	PD	PLAT	déhanché
1	PG Diag AV	PL PLAT	
2	PD Diag AV	PL PLAT	
3	PG AR	PL PLAT	1/2 t à G
4	PG	PLAT	déhanché

MARCHE ALLER RETOUR

avant 2 mesures retour 2 mesures

danseur

1	PG AV	PL PLAT	
2	PD AV	PL PLAT	
3	PG AV	PL PLAT	
4	PG	PLAT	déhanché
1	PD AV	PL PLAT	
2	PG AV	PL PLAT	
3	PD AV	PL PLAT	
4	PD	PLAT	déhanché
1	PG AV	PL PLAT	1/2 t à D-jambe G pliée
2	PD AV	PL PLAT	
3	PG AV	PL PLAT	
4	PG	PL PLAT	déhanché
1	PD AV	PL PLAT	
2	PG AV	PL PLAT	
3	PD AV	PL PLAT	
4	PD	PLAT	déhanché

danseuse

1	PD AV	PL PLAT	
2	PG AV	PL PLAT	
3	PD AV	PL PLAT	
4	PD	PLAT	déhanché
1	PG AV	PL PLAT	
2	PD AV	PL PLAT	
3	PG AV	PL PLAT	
4	PG	PL PLAT	déhanché
1	PD AV	PL PLAT	1/2 t à D-jambe D pliée
2	PG AV	PL PLAT	
3	PD AV	PL PLAT	
4	PD	PLAT	déhanché
1	PG AV	PL PLAT	
2	PD AV	PL PLAT	
3	PG AV	PL PLAT	

4	PG	PLAT	déhanché
LA FENETRE			

après un carré

danseur	1	PG ASS	PL PLAT	
	2	PD sur pl	PL PLAT	
	3	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G
	4	PG	PL PLAT	déhanché
	1	PD AV	PL PLAT	
	2	PG AV	PL PLAT	
	3	PD AR	PL PLAT	1/2 t à D
	4	PD	PL PLAT	déhanché
	1	PG AV	PL PLAT	REP PC-balancé
	2	PD	PL PLAT	REP PC-balancé
	3	PG	PL PLAT	REP PC-balancé
	4	PG	PL PLAT	déhanché
	1	PD côté	PL PLAT	1/2 t à G
	2	PG côté	PL PLAT	1/2 t à G
	3	PD côté	PL PLAT	1/2 t à G
	4	PD	PL PLAT	déhanché

danseuse	1	PD AV	PL PLAT	
	2	PG AV vrillé	PL PLAT	3/4 t à G REP PC
	3	PD AV	PL PLAT	
	4	PD	PL PLAT	déhanché
	1	PG AV	PL PLAT	
	2	PD AV	PL PLAT	
	3	PG AR	PL PLAT	1/2 t à G
	4	PG	PL PLAT	déhanché
	1	PD AV	PL PLAT	REP PC-balancé
	2	PG	PL PLAT	REP PC-balancé
	3	PD	PL PLAT	REP PC-balancé
	4	PD	PL PLAT	déhanché
	1	PG côté	PL PLAT	1/2 t à D
	2	PD côté	PL PLAT	1/2 t à D
	3	PG côté	PL PLAT	1/2 t à D
	4	PG	PL PLAT	déhanché

DEROULE AVEC CHANGEMENT DE PLACE

après enroulé danseuse main D/Main D

danseur	1	PG ASS	PL PLAT	Dr baisse bras
	2	PD sur place	PL PLAT	
	3	PG côté	PL PLAT	
	4	PG	PL PLAT	déhanché
	1	PD AV	PL PLAT	
	2	PG AV	PL PLAT	
	3	PD	PL PLAT	1/2 t à D
	4	PD	PL PLAT	déhanché

danseuse	1	PD côté	PL PLAT	
	2	PG côté	PL PLAT	1/4 t à D
	3	PD côté	PL PLAT	1/2 t à D-changt de main
	4	PD	PL PLAT	déhanché
	1	PG AV	PL PLAT	
	2	PD AV	PL PLAT	1/4 t à G
	3	PG côté	PL PLAT	1/2 t à G
	4	PG	PL PLAT	déhanché

CHANGEMENT DE PLACE DEBOULE DANSEUSE

pris sur un demi-carré AR pour le danseur

danseur	4	PG AR	PLAT	lever le bras G-ouverture du corps tête à G
	1	PD Diag AR	PL PLAT	petit pas 1/8 à G
	2	PG AV	PL PLAT	REP PG AV-1/4 t à G
	3	PD côté	PL PLAT	bord intérieur-BR
	4	PD	PLAT	déhanché-appui

prise sur un demi-carré AV

danseuse	4	PD AV	PLAT	
	1	PG côté	PL PLAT	1/2 t à D
	2	PD ASS	BR posé	1/2 t à D
	3	PG côté	plante	1/4 t à D
	4	PG	PLAT	déhanché

BOSTON**2ème degré**

34 mesures minute-mesure à 3 temps

PROMENADE AVEC TOUR DANSEUSE

		direction du pied	travail du pied	montant de tour
danseur	1	PD AV	T PL	
	2	PG AV	PL	
	3	PD AR	PL	REP-lève bras G
	4	PG AR	PL PLAT	
	5	PG ASS	PL	buste ouvert pendant tour Deuse
	6	PG AV	PL	BR-REP

danseuse	1	PG AV	T PL	
	2	PD AV	PL	
	3	PG	PL	REP 1/2 t à G
	4	PD AV	T PL	
	5	PG ASS	PL	1/2 tour à G
	6	PD AV brossé	PL	

TOUR A DROITE EN PRESENTATION

commence et finit diagonale mur

danseur	1	PD	T PL	CC
	2	PG côté	PL	descend LD-3/8 à D
	3	PD	PL	1/2 t à D DESC LD
	4	PG	T PL	DESC LD
	5	PD	PL	DESC LD entre Pieds Deuse
	6	PG	PL	côté-1/4 à D

danseuse	1	PG	T PL	CC
	2	PD	PL	1/4 à D entre P Dr face LD
	3	PG	PL	DESC LD-épaule G menante
	4	PD	T PL	DESC LD
	5	PG	PL	DESC LD-1/4 t à D-FM
	6	PD	PL	côté 3/4 t à D

HESITATION

après 1 2 3 de tour à D

danseur	4	PG	T PL	1/4 t à D dos M
	5	PD	PL	1/4 à D F LD-glissé BR-en appui
	6	PG	PL	pointé-Deuse à G Dr

après 1 2 3 de T à D

danseuse	4	PD	T PL	1/4 t à D FM
	5	PG	PL	1/4 t à D dos LD-glissé BR-en appui
	6	PD	PL	pointé-à G Dr

ZIG ZAG FINI DEBOULE DANSEUSE

après hésitation évolue en diag

danseur	1	PG Diag AV	T PL	1/8 t à D
	2	PD Diag AV	PL	
	3	PG	PL	BR 1/4 t à G
	4	PD Diag AV	T PL	
	5	PG Diag AV	PL	
	6	PD Diag AV	PL	BR 1/4 t à D
	7	PG Diag AV	T PL	
	8	PD Diag AV	PL	
	9	PG côté	PL	1/4 t à D
	10	PD CR DEV	PL	
	et	PG côté	PL	légt AR
	11	PD CR DEV	PL	
12	PG côté	PL		

danseuse	1	PD Diag AR	PL PLAT	1/8 t à D
	2	PG Diag AR	PL	
	3	PD	PL	BR 1/4 t à G
	4	PG Diag AR	PL	
	5	PD Diag AR	PL	
	6	PG Diag AR	PL	BR 1/4 t à D
	7	PD Diag AR	PL	
	8	PG Diag AR	PL	
	9	PD côté	PL	1/4 t à D
	10	PG côté	PL	1/2 t à D
	et	PD côté	PL	1/2 t à D
	11	PG côté	PL	1/2 t à D
12	PD côté	PL	1/2 t à D	

PAS COURUS DANSEUSE

après 1 2 3 de t à D

danseur	4	PG AR	PL PLAT	arrondir à D
	5	PD AR	PL PLAT	arrondir à D
	6	PG AR	PL	1/4 t à D

en débôité autour du danseur

danseuse	4	PD AV	PL	arrondir à D
	et	PG AV	PL	arrondir à D
	5	PD AV	PL	arrondir à D
	et	PG AV	PL	arrondir à D
	6	PD AV	PL	1/4 t à D

PRESENTATION ALTERNEE

démarre côte à côte main D/main G
sur 4 mesures

danseur	1	PD AV	T PL	
	2	PG AV	PL	
	3	PD	PL	REP- 1/2 t à D
	4	PG AV	T PL	
	5	PD AV	PL	
	6	PG	PL	REP- 1/2 t à G

danseuse	1	PG AV	T PL	
	2	PD AV	PL	
	3	PG	PL	REP-1/2 t à G
	4	PD AV	T PL	
	5	PG AV	PL	
	6	PD	PL	REP-1/2 t à D

LASSO

main G/main D

danseur	1	PD CC	T PL	
	2	PG AV	PL	
	3	PD AV	PL	
	4	PG AV	T PL	
	5	PD AV	PL	
	6	PG	PL	REP-1/2 t à G

danseuse	1	PG CC	T PL	
	2	PD AV	PL	
	3	PG AV	PL	
	4	PD AV	T PL	
	5	PG AV	PL	

6	PD	PL	REP-1/2 t à D
TOUR A DROITE FINI CÔTE A CÔTE			

danseur	1	PD CC	T PL	
	2	PG AR	PL	1/4 t à G-dos LD
	3	PD AR	PL	dos LD
	4	PG AR	PL PLAT	1/4 t à D-dos M
	5	PD AR	PL	1/4 t à D-F LD
	6	PG	PL	1/8 t à D-fini BR Diag
	ou			fini F LD

danseuse	1	PG CC	T PL	
	2	PD AV	PL	
	3	PG AV	PL	en déboîté
	4	PD AV	T PL	1/4 t à D
	5	PG côté	PL	1/4 t à D
	6	PD côté	PL	1/8 à D-fini BR Diag
	ou		PL	fini F LD

TOUR A DROITE DEBOULE DANSEUSE

danseur	1	PD AV diag	T PL	CC
	2	PG AR	PL PLAT	1/4 t à Dr dos LD
	3	PD AR	PL PLAT	dos LD
	4	PG AR	PL PLAT	
	5	PD côté	PL	dos M- fléchir légt-lève bras G
	6	PG côté	PL	1/2 t à D-FM-lache Deuse du bras D
	7	PD CR DEV	PL	
	et	PG côté	PL	légt AR
	8	PD CR DEV	PL	
	9	PG côté	PL	
	10	PD CR DEV	PL	
	et	PG côté	PL	légt AR
11	PD CR DEV	PL		
12	PG côté	PL		

danseuse	1	PG AV Diag	T PL	CC
	2	PD AV	PL	F LD-entre les pieds du danseur
	3	PG déboîté	PL	F LD
	4	PD AV	T PL	CC-F LD
	5	PG côté	PL	F M-légt fléchi
	6	PD côté	PL	1/2 t à D-dos M
	7	PG côté V	PL	1/2 t à D

et	PD côté	V	PL	1/2 t à D
8	PG côté	V	PL	1/2 t à D
9	PD côté	L	PL	1/2 t à D
10	PG côté	V	PL	1/2 t à D
et	PD côté	V	PL	1/2 t à D
11	PG côté	V	PL	1/2 t à D
12	PD côté	L	PL	1/2 t à D

TOUR SOUS LE BRAS ALTERNE

danseur

1	PG AV	T PL	lève le bras
2	PD AV	PL PLAT	
3	PG AR	PL PLAT	1/2 t à G-Dr passe sous son bras
4	PD AR	PL PLAT	
5	PG AV	PL	REP AV
6	PD AV	PL	
1	PG AV	PL	
2	PD AV	PL	
3	PG AR	PL	1/2 t à G
4	PD ARR	PL	1/4 t à D
5	PG	PL	BR
6	PG côté	PL	

danseuse

1	PG AV	T PL	lève le bras
2	PD AV	PL PLAT	
3	PG AR	PL PLAT	1/2 t à G-Dr
4	PD AR	PL PLAT	
5	PG AV	PL	REP AV
6	PD AV	PL	
1	PG AV	PL	
2	PD AV	PL	
3	PG AR	PL	1/2 t à G-Deuse passe sous son bras
4	PD AR	PL	1/4 t à G
5	PG	PL	BR
6	PG côté	PL	

ZIG ZAG CÔTE A CÔTE

danseur

1	PG Diag AV	T PL	1/8 t à D
2	PD Diag AV	PL	
3	PG	PL	BR 1/4 t à G
4	PD Diag AV	T PL	
5	PG Diag AV	PL	
6	PD Diag AV	PL	BR 1/4 t à D
1	PG Diag AV	T PL	
2	PD Diag AV	PL	
3	PG	PL	BR 1/4 t à G
4	PD Diag AV	T PL	
5	PG Diag AV	PL	BR
6	PD côté	PL	

danseuse

1	PG Diag AV	T PL	1/8 t à D
2	PD Diag AV	PL	
3	PG	PL	BR 1/4 t à G
4	PD Diag AV	T PL	
5	PG Diag AV	PL	
6	PD Diag AV	PL	BR 1/4 t à D
1	PG Diag AV	T PL	
2	PD Diag AV	PL	
3	PG	PL	BR 1/4 t à G
4	PD Diag AV	T PL	
5	PG Diag AV	PL	BR 1/2 t à D
6	PD côté	PL	

CHA CHA CHA

2 ème Degré

30 mesures/minute- rythme à 4/4

PROMENADE MARCHEE

	direction du pied	travail du pied	montant de tour	
danseur	1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PG AV	PL PLAT	BR
	3	PD AV	PL PLAT	1/2 t à D
	4	PG AV	PL PLAT	marché
	et	PD AV	PL PLAT	marché
	1	PG AV	PL PLAT	marché
	2	PD AV	PL PLAT	
	3	PG AV	PL PLAT	REP 1/2 t à G
	4	PD Diag AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
	et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
	1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

démarré 1 mesure après DR

danseuse	1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PD AR	PL PLAT	BR
	3	PG	PL PLAT	REP-BR
	4	PD AV Diag	PL PLAT	genoux flex-déhanché
	et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
	1	PD AV Diag	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PG AV	PL PLAT	BR-1/2 t à D
	3	PD	PL PLAT	REP-BR
	4	PG AV	PL PLAT	marché
	et	PD AV	PL PLAT	marché
	1	PG AV	PL PLAT	marché

marche 1 mesure après Danseur

LASSO

danseur

1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD AR	PL PLAT	BR-lève bras G vers D
3	PG	PL PLAT	REP-BR
4	PD Diag AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AV	PL PLAT	
3	PD	PL PLAT	REP-BR
4	PG côté	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD ASS	PL PLAT	
3	PG sur place	PL PLAT	baisse bras en arrondi-Deuse face DR
4	PD côté	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG ASS	PL PLAT	
3	PD sur place	PL PLAT	
4	PG Diag AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD	PL PLAT	genoux flex
1	PG Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

danseuse

1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AV	PL PLAT	BR
3	PD	PL PLAT	REP-BR
4	PG Diag AR	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PG Diag AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD AR	PL PLAT	
3	PG	PL PLAT	REP
4	PD Diag AV	PL PLAT	
et	PG ASS	PL PLAT	
1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AV	PL PLAT	marché
3	PD AV	PL PLAT	marché
4	PG AV	PL PLAT	marché
et	PD CR DER PG	PL PLAT	
1	PG AV	PL PLAT	
2	PD AV	PL PLAT	1/4 t à D
3	PG côté	PL PLAT	
4	PD Diag AR	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex

1	PD Diag AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
LASSO AVEC TOUR SOUS BRAS DANSEUSE			

danseur

1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AV	PL PLAT	
3	PD	PL PLAT	REP
4	PG côté	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD Diag AR	PL PLAT	BR-lève bras G à G
3	PG	PL PLAT	REP-BR
4	PD Diag AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AV	PL PLAT	BR-lève bras G à G
3	PD sur place	PL PLAT	REP-BR
4	PG Diag AR	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PG Diag AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD ASS	PL PLAT	
3	PG sur place	PL PLAT	baisse bras en arrondi-Deuse face DR
4	PD Diag AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

danseuse

1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD AR	PL PLAT	
3	PG	PL PLAT	REP
4	PD côté	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD côté	PL PLAT	Dr lève bras
2	PG AV	PL PLAT	1/4 t à D
3	PD AV	PL PLAT	1/2 t à D
4	PG AV	PL PLAT	tournant autour du Dr
et	PD CR DER PG	PL PLAT	tournant autour du Dr
1	PG AV	PL PLAT	tournant autour du Dr
2	PD AV	PL PLAT	tournant autour du Dr
3	PG AV	PL PLAT	tournant autour du Dr
4	PD AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PG CR DER PD	PL PLAT	genoux flex
1	PD AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AV	PL PLAT	1/4 t à D
3	PD ASS	PL PLAT	3/4 t à D
4	PG Diag AR	PL PLAT	1/4 t à D
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex

1	PG Diag AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
CHANGEMENT DE PLACE AVEC TOUR SOUS BRAS DANSEUSE			

pris sur base AR

danseur	1	PG AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PD Diag AR	PL PLAT	1/8 t à G
	3	PG Diag AV	PL PLAT	1/4 t à G-BR
	4	PD Diag AV	PL PLAT	1/8 t à G
	et	PG ASS	PL PLAT	
	1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

pris sur base diag AV

danseuse	1	PD AV	T PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PG côté	PL PLAT	1/4 t à D
	3	PD ASS	PL PLAT	1/2 t à D
	4	PG Diag AR	PL PLAT	1/4 t à D
	et	PD ASS	PL PLAT	
	1	PG Diag AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

MAIN A MAIN

danseur	1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PD AR	PL PLAT	
	3	PG	PL PLAT	REP
	4	PD côté	PL PLAT	1/4 t à G-main D/main D
	et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
	1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	4	PG côté	PL PLAT	1/2 t à D-main G/main G
	et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
	1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PD AV	PL PLAT	1/4 t à G
	3	PG	PL PLAT	report
	4	PD Diag AR	PL PLAT	genoux flex-déhanché
	et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
	1	PD Diag AR	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

danseuse	1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	2	PG AV	PL PLAT	
	3	PD	PL PLAT	REP
	4	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G-main D/main D
	et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
	1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
	4	PD côté	PL PLAT	1/2 t à D-main G/main G

et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG AR	PL PLAT	1/4 t à G
3	PD	PL PLAT	REP
4	PG Diag AV	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PG Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

LA SERVIETTE

			main droite/main droite
danseur	1	PG côté	PL PLAT genoux tendus-déhanché
	2	PD AR	PL PLAT Deuse passe sous bras
	3	PG	PL PLAT REP
	4	PD côté	PL PLAT genoux flex-déhanché
	et	PG ASS	PL PLAT genoux flex
	1	PD côté	PL PLAT genoux tendus-déhanché
	2	PG CR DEV D	PL PLAT
	3	PD	PL PLAT REP
	4	PG côté	PL PLAT genoux flex-déhanché
	et	PD ASS	PL PLAT genoux flex
	1	PG côté	PL PLAT genoux tendus-déhanché
	2	PD CR DEV G	PL PLAT
	3	PG	PL PLAT REP
	4	PD côté	PL PLAT genoux flex-déhanché
	et	PG ASS	PL PLAT genoux flex
	1	PD côté	PL PLAT genoux tendus-déhanché
	2	PG AR	PL PLAT tournant à D
	3	PD AR	PL PLAT tournant à D
	4	PG AR	PL PLAT tournant à D-genoux flex-déhanché
	et	PD ASS	PL PLAT tournant à D-genoux flex
	1	PG AR	PL PLAT tournant à D-genoux tendus-déhanché
	2 3	PD PG sur place	PL PLAT

danseuse	1	PD côté	PL PLAT genoux tendus-déhanché
	2	PG AV	PL PLAT Deuse passe sous bras
	3	PD	PL PLAT REP
	4	PG AV	PL PLAT tournant à D
	et	PD ASS	PL PLAT tournant à D
	1	PG AV	PL PLAT tournant à D
	2	PD CR DEV G	PL PLAT
	3	PG	PL PLAT REP
4	PD côté	PL PLAT genoux flex-déhanché	

et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PG CR DEV PD	PL PLAT	
3	PD	PL PLAT	REP
4	PG côté	PL PLAT	genoux flex-déhanché
et	PD ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PG côté	PL PLAT	genoux tendus-déhanché
2	PD AV	PL PLAT	tournant à D
3	PG AV	PL PLAT	tournant à D
4	PD AV	PL PLAT	tournant à D
et	PG ASS	PL PLAT	tournant à D
1	PD AV	PL PLAT	tournant à D
2	PG AV	PL PLAT	
3	PG côté	PL PLAT	
4	PD Diag AV	PL PLAT	1/2 t à D-genoux flex-déhanché
et	PG ASS	PL PLAT	genoux flex
1	PD Diag AV	PL PLAT	genoux tendus-déhanché

FOX TROT**2ème Degré**

44 mesures/minutes LVVL 1 mesure 1/2
base effectuée en dents de scie

TOURS A DROITE BALANCES

		direction du pied	travail du pied	montant de tour
danseur	L	PD AV	T PLAT	1/4 t à D
	L	PG AR	PL PLAT	REP
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PG ASS	PLAT	
	L	PD AV	T PLAT	1/4 t à D
	L	PG AR	PL PLAT	REP
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PG AV	PLAT	

danseuse	L	PG AR	PL PLAT	1/4 t à D
	L	PD AV	PL PLAT	REP
	V	PG côté	PLAT	1/4 t à D
	V	PD ASS	T PLAT	
	L	PG AR	T PLAT	1/4 t à D
	L	PD AV	PL PLAT	REP
	V	PG côté	PLAT	1/4 t à D
	V	PD AR	PL PLAT	

TOURS A GAUCHE BALANCES

danseur	L	PG AV	T PLAT	1/4 t à G
	L	PD AR	PL PLAT	REP
	V	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G
	V	PD ASS	PLAT	
	L	PG AV	T PLAT	1/4 t à G
	L	PD AR	PL PLAT	REP
	V	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G
	V	PD ASS	PLAT	

danseuse	L	PD AR	PL PLAT	1/4 t à G
	L	PG AV	T PLAT	REP
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à G
	V	PG ASS	PLAT	
	L	PD AR	PL PLAT	1/4 t à G
	L	PG AV	T PLAT	REP
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à G

V	PG ASS	PLAT	
TOUR A DROITE PIVOTE DANS UN ANGLE			

après VVL côté G

danseur	L	PD AV	T PLAT	croisé
	V	PG côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PD ASS	PL PLAT	
	L	PG AR	PL	
	L	PD AV	PLAT	1/2 t à D
	L	PG AR	PL PLAT	1/8 t à D
	L	PD AR	PL PLAT	
				1/4 t à G VV latéral

après VVL côté D

danseuse	L	PG AR	PL PLAT	croisé
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PG ASS	PLAT	
	L	PD AV	T PLAT	
	L	PG AR	PL PLAT	1/2 t à D
	L	PD AV	T PLAT	1/8 t à D
	L	PG AV	T PLAT	
				1/4 t à G VV latéral

TOUR A DROITE PIVOTE LIGNE DE DANSE
--

après VVL côté G

danseur	L	PD AV	T PLAT	croisé
	V	PG côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PD ASS	PL PLAT	
	L	PG AR	PL PLAT	
	L	PD AV	PLAT	1/2 t à D
	L	PG AR	PL PLAT	1/4 t à D
	L	PD AR	PL PLAT	
				1/4 t à G VV latéral

après VVL côté D

danseuse	L	PG AR	PL PLAT	croisé
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PG ASS	PLAT	
	L	PD AV	T PLAT	
	L	PG AR	PL PLAT	1/2 t à D
	L	PD AV	T PLAT	1/4 t à D
	L	PG AV	T PLAT	

			1/4 t à G VV latéral
--	--	--	----------------------

LA SIRENE

commence après 1/4 t à G

danseur	L	PD AV	T PLAT	
	V	PG AV	PLAT	
	V	PD REP	PL PLAT	
	L	PG CR DEV PD	PL	corps tourné à D
	L	PD AR	PL PLAT	dévissé à G
	V	PG côté	PL PLAT	
	V	PD côté	PLAT	
	L	PG AV	T PLAT	

commence après 1/4 t à G

danseuse	L	PG AR	PL PLAT	
	V	PD AR	PL PLAT	
	V	PG REP	T PLAT	
	L	PD CR DER PG	PL	corps tourné à D
	L	PG AV	T PLAT	dévissé à G
	V	PD côté	PL PLAT	
	V	PG côté	PLAT	
	L	PD AR	T PLAT	

JAVA**2ème Degré***50 à 60 mesures minute,**3 temps rythme 3/4*

genoux relâchés - 3 pas par mesure - talon est à peine levé

PAS DE MAZURKA

		direction du pied	travail du pied	montant de tour
danseur	1	PD AV	T PLAT	F LD
	2	PG à G	PLAT	
	3	PD ASS	PLAT	
	4	PG AV	T PLAT	
	5	PD à D	PLAT	
	6	PG ASS	PLAT	

danseuse	1	PG AR	PL PLAT	dos LD
	2	PD à D	PLAT	
	3	PG ASS	PLAT	
	4	PD AR	PL PLAT	
	5	PG à G	PLAT	
	6	PD ASS	PLAT	

PARISIENNE SAUTILLÉE

Idem Parisienne Simple (voir 1er Degré) mais sautiller sur 6 temps

OUVERTURE POUR PROMENADEPrendre les 2 mains
Position Parisienne

danseur	1	PD AV	T PLAT	attire Deuse vers sa D
	2	PG ASS	PLAT	continue à tirer main D
	3	PD sur place	PLAT	laisse Deuse en PP F LD
	4	PG AV	T PLAT	repousse légt Deuse à D
	5	PD ASS	PLAT	
	6	PG sur place	PLAT	

danseuse	1	PG AR	PL PLAT	en tournant à D
	2	PD à D	PLAT	petit pas tournant à D
	3	PG sur place	PLAT	en PP face LD
	4	PD AV	T PLAT	légt à D

danseuse	5	PG ASS	PLAT	
	6	PD sur place	PLAT	
PROMENADE				

danseur	1	PD AV	T PLAT	
	2	PG ASS	PLAT	
	3	PD sur place	PLAT	
	4	PG AV	T PLAT	en éloignant légt Deuse
	5	PD ASS	PLAT	
	6	PG sur place	PLAT	

danseuse	1	PG AV	PL PLAT	à côté du Dr
	2	PD ASS	PLAT	
	3	PG sur place	PLAT	
	4	PD AV	PL PLAT	légt éloignée du Dr
	5	PG ASS	PLAT	
	6	PD sur place	PLAT	

FERMETURE PROMENADE

danseur	1	PD AV	T PLAT	
	2	PG ASS	PLAT	
	3	PD sur place	PLAT	
	4	PG petit pas AV	T PLAT	en ramenant Deuse
	5	PD ASS	PLAT	
	6	PG sur place	PLAT	

dansuse	1	PG AV	T PLAT	à côté du Dr
	2	PD ASS	PLAT	
	3	PG sur place	PLAT	
	4	PD AV	T PLAT	tiré fortement à G pour venir DEV Dr
	5	PG ASS	PLAT	
	6	PD sur place	PLAT	

à partir du changt de position parisienne, onpeut exécuter les promenades à G
 le système de guidage est inversé pour la conduite-ouvert sur 4 5 6
 pendant la promenade Deuse s'éloigne sur 1 2 3-se rapproche sur 4 5 6
 fermeture sur 1 2 3 au lieu de 4 5 6

TOUR À D VALSÉ

genoux relâchés

danseur	1	PD AV Diag	T PLAT	légt. ouvert buste-1/8 à D
	2	PG côté	PL	1/8 tour à D F M
	3	PD ASS PG pivot à D	PL PLAT	1/4 tour à D dos LD
	4	PG AR Diag	PL PLAT	légt. ouvert buste- 1/8 à D
	5	PD côté	T PLAT	3/8 tour à D
	6	PG ASS	PLAT	F LD

danseuse	1	PG AR Diag	PL PLAT	légt. ouvert buste-1/8 à D
	2	PD côté	PL PLAT	3/8 tour à D
	3	PG ASS	PLAT	face LD
	4	PD AV Diag	T PLAT	légt. ouvert buste 1/8 à D
	5	PG côté	PL	1/8 tour à D F M
	6	PD ASS	PL PLAT	1/4 tour à D dos LD

TOUR À G VALSÉ

face LD

danseur	1	PG AV diag	T PLAT	1/8t à G légt. ouvert buste
	2	PD AV	PL	1/8 tour à G
	3	PG ASS	PLAT	1/4 dos LD
	4	PD AV diag	PL PLAT	1/8 t à G dos LD
	5	PG côté	PL	3/8 tour à G
	6	PD ASS	PLAT	face LD

danseuse	1	PG AR diag	PL PLAT	1/8 t à G dos LD
	2	PD AV	PL	3/8 tour à G
	3	PG ASS	PLAT	face LD
	4	PD AR diag	T PLAT	1/8 t à G légt. ouvert buste
	5	PG côté	PL	1/8 tour à G
	6	PD ASS	PLAT	1/4 tour à G dos LD

ZIG-ZAG

danseur	1	PD AV	T PLAT	1/4 de tour à D
	2	PG ASS	PLAT	face M
	3	PD sur place	PLAT	face M
	4	PG AR	PL PLAT	1/4 de tour à D Dos LD
	5	PD ASS PG	PLAT	dos LD
	6	PG sur place	PLAT	dos LD

1	PD AR	PL PLAT	1/4 de tour à G face M
2	PG ASS	PLAT	face M
3	PD sur place	PLAT	face M
4	PG AV	T PLAT	1/4 de tour à G Face LD
5	PD ASS PG	PLAT	face LD
6	PG sur place	PLAT	face LD

danseuse

1	PG AR	PL PLAT	Départ dos LD 1/4 de tour à D
2	PD ASS	PLAT	face C
3	PG sur place	PLAT	face C
4	PD AV	T PLAT	1/4 de tour à D face LD
5	PG ASS	PLAT	face LD
6	PD sur place	PLAT	Face LD
1	PG AV	T PLAT	1/4 de tour à G FC
2	PD ASS PG	PLAT	face C
3	PG sur place	PLAT	face C
4	PD AR	PL PLAT	1/4 de tour à G dos LD
5	PG ASS PD	PLAT	dos LD
6	PD sur place	PLAT	dos LD

PAS DE MATELOTE

peut être exécuté en base, en tour à D, en tour à G, en zig-zag,
en promenade à D ou à G , toujours sur une phrase musicale.

MATELOTE BASE

danseur

1	PD AV	T PLAT	face LD
2	PG AV	tapé t.	ouvert extérieur
3	PG ASS	Tapé pointe	
4	PG AV	T PLAT	
5	PD AV	tapé t.	entre P Deuse
6	PD ASS	Tapé pointe	

danseuse

1	PG AR	PL PLAT	dos LD
2	PD	tapé t.	entre P Dr
3	PD ASS	tapé pointe	
4	PD AR		
5	PG	tapé t.	ouvert à G sur extérieur
6	PG ASS	tapé pointe	

PAS MAZURKA PIQUÉE (sautillée)	
---	--

danseur	1	PD AV-PG sur place	PD tapé	entre P Deuse-PG sautillé
	2	PD ASS au PG	en sautillant	
	3	PG à G-PD à D	en sautillant	écart des P -Deuse tapant au milieu
	4	Idem 1		
	5	idem 2		
	6	idem 3		

danseuse	1	PG à G-PD à D	en sautillant	écart des P -Dr tapant au milieu
	2	PG et PD ASS	en sautillant	
	3	PD AV PG sur place	PD tapé	entre les P Dr-PG sautillé
	4	Idem 1		
	5	Idem 2		
	6	Idem 3		

Le pas de mazurka peut être exécuté sur place, en tournant à D ou à G

PASO DOBLE

2ème Degré

58 mesures/ minute-2 temps

PROMENADE ZIG ZAG AVEC DEBOULES DANSEUSE

après chassé arrondi à G -Deuse à G du Dr-tenue au coude

	direction du pied	travail du pied	montant de tour
danseur	1 PG AV	T PL	DM
	2 PD AV	PL	DM
	3 PG AV BR posé	PL	1/4 t à G-DC
	4 PD AV	T PL	DC
	5 PG AV	T PL	DC
	6 PD AV BR posé	PL	1/4 t à D-DM
	7 PG AV	T PL	DM
	8 PD AV	T PL	DM
	9 PG côté	T PL	face M 1/8 t à D
	10 PD CR DEV PG	PL	face M
	11 PG côté	PL	face M
	12 PD CR DEV PG	PL	face M
	13 PG AV	PL	face M
	14 PD CR DEV PG	PL	face M
	15 PG côté	PL	face M
	16 PD ASS	PL PLAT	face M

danseuse	1 PD AR	PL PLAT	dos DM
	2 PG AR	PL	dos DM
	3 PD AR BR posé	PL	1/4 t à D-dos DC
	4 PG AR	PL PLAT	dos DC
	5 PD AR	PL PLAT	dos DC
	6 PD AR BR posé	PL	1/4 t à G-DM
	7 PD AR	PL PLAT	dos DM
	8 PG AR	PL	dos DM
	9 PD AR	PL	dos LD
	10 PG AR	PL	dos LD
	11 PD côté	PL	1/4 tour à D
	12 PG côté	PL	1/2 tour à D-dos LD
	13 PD côté	PL	1/2 tour à D-F LD
	14 PG côté	PL	1/2 tour à D-dos LD

15	PD côté	PL	1/2 tour à D-F C
16	PG ASS	PL PLAT	dos M

LA CAPE		
----------------	--	--

prise sur un T à D ou une promenade fermée

danseur	1	PG côté légt AR	PL PLAT	REP PC, face M-amène Deuse sur côté G
	2	PG	appui	conserver PC
	3	PG	appui	conserver PC
	4	PG	appui	il fait pivoter la Des-bras G levé
	5	PD	PL PLAT appui	REP PC-il amène la Dse s/son côté D
	6	PD	appui	conserver PC
	7	PD	appui	conserver PC
	8	PD	appui	il fait pivoter la Des-bras D levé
	9	PG	appui	REP PC
	10	PD CR DEV	appui	REP PC
	11	PG côté	PL PLAT appui	REP PC
	12	PD ASS	PL PLAT appui	REP PC

danseuse	1	PD AV	T PLAT	DC
	2	PG AV	T PLAT	DC
	3	PD AV	T PLAT	DC
	4	PG AV BR pointé		pivot à G-DM
	5	PG AV	T PLAT	former un demi-cercle face au Dr
	6	PD AV	T PLAT	former un demi-cercle face au Dr
	7	PG AV	T PLAT	former un demi-cercle face au Dr
	8	PD AV BR pointé		pivot à D-DM
	9	PD AV	T PLAT	DM
	10	PG CR DEV	T PLAT	DM
	11	PD côté		face au Dr-dos M -1/4 t à G
	12	PG ASS		face au Dr-dos M

BRAS ESPAGNOL

main D main G

danseur	1	PG AR	PL PLAT	
	2	PD REP	PL	
	3	PG côté	PL PLAT	bras G levé Bras D écarté à D
	4	PD ASS		
	5	PG AR	PL	
	6	PD ASS	PL PLAT	
	7	PG AV	PL	
	8	PD ASS	PL PLAT	

danseuse	1	PD AR	PL	
----------	---	-------	----	--

2	PG REP	PL	
3	PD côté	PL	pivot
4	PG ASS	PL appui	1/2 t D-buste cambré-regard sur épaule D
5	PD	PL piétiné	T G piétiné
6	PG	PL piétiné	
7	PD	PL piétiné	
8	PG	PL piétiné	1/4 T à G-MG dans dos Deuse-MD en corbeille
		Main G dans le dos-Main D tenue en corbeille	
		travailler PL pour gagner de la vitesse	

PROMENADE CONTRE PROMENADE PIQUEE AVEC SEPARATION
--

prise sur une promenade fermée

danseur	1	PG AV	T PLAT	face LD
	2	PD AV	T PLAT	face Diag M
	3	PG AV	T PLAT	face LD
	4	PD AV BR pointé		pivot à D CLD-1/2 T- bras G levé
	5	PD AV	T PLAT	face CLD-descendre le bras vers l'intérieur
	6	PG AV	T PLAT	face CLD-descendre le bras vers l'intérieur
	7	PD côté	PLAT	face Deuse-FM
	8	PG ASS	PLAT et appui	face Deuse-FM-REP PC
				Séparation
	1	PD appel	PLAT	main D du Dr dans main D de la Des-FM
	2	PG côté à G	PL PLAT	REP PC-FM
	3	PD	BR	PC sur PG-FM
	4	PD ASS	pointé	PC sur PG-FM
	5	PD côté à D	PL PLAT	REP PC-FM
	6	PG ASS	PL PLAT	REP PC-FM
	7	PD côté à D	PLAT	REP PC-FM
8	PG ASS	PLAT	PC sur PD-FM	

danseuse	1	PD AV	T PLAT	face LD
	2	PG AV	T PLAT	face LD
	3	PD AV	T PLAT	face LD
	4	PG AV BR pointé		pivot à G CLD-1/2 T-bras D levé

5	PG AV	T PLAT	face CLD
6	PD AV	T PLAT	face CLD
7	PG côté	PL	face Dr-face C-REP PC s/PD
8	PD ASS	PLAT et appui	face Dr-face C-REP PC s/PD
			Séparation
1	PG appel	PLAT	main Dse dans main D du Dr-face C
2	PG côté à G	PL PLAT	REP PC
3	PD	BR	PC sur PG
4	PD ASS	pointé	PC sur PG
5	PD côté à D	PL PLAT	REP PC
6	PG ASS	PL PLAT	REP PC
7	PD côté à D	PLAT	REP PC
8	PG ASS	PLAT	PC sur PD

ENROULE-DEROULE

pris sur un écart 4 T, tenue des 2 mains

danseur

1	PG	sur place	face M-lève bras G-fait passer la Dse à G
2	PD	sur place	face M-lève bras G-fait passer la Dse à G
3	PG	sur place	face M-lève bras G-Dse face au Dr
4	PD	sur place	face M-lève bras G-Dse face au Dr
5	PG	sur place	face M-lève bras G-fait passer la Dse à D
6	PD	sur place	lève bras G-fait passer la Dse à D
7	PG	sur place	face M-face à Deuse
8	PD	sur place	face M-face à Deuse
1	PG	sur place	face M
2	PD	sur place	face M
3	PG	sur place	face M
4	PD	sur place	face M
5	PG AV	PLAT	le Dr avance en tournant à D
6	PD AV	PLAT	le Dr avance en tournant à D
7	PG AV	PLAT	le Dr avance en tournant à D
8	PD AV	PLAT	le Dr avance en tournant à D
1	PG AV	PLAT	PT pas
2	PD AV	PLAT	PT pas
3	PG	sur place	
4	PD	sur place	

danseuse	1	PD AV	T PLAT	1/4 à D-passe sous bras G du Dr
	2	PG AV	PL	passé s bras G Dr-face LD-pivot s/ PG-1/2t à D
	3	PD appui	PL	REP PC
	4	PG AV	PL	1/4 T à D-REP PC
	5	PD AV	PL	1/4 T à G
	6	PG AV	PL	1/4 T à G-REP PC
	7	PD côté	PL	1/4 T à G-face Dr-REP PC
	8	PG ASS appui	PLAT	
	1	PD AV	T PLAT	
	2	PG		1/2 T à G
	3	PD côté		
	4	PG ASS		REP PC
	5	PD AR	PL	la Dse recule en tournant à D
	6	PG AR		la Dse recule en tournant à D
	7	PD AR		la Dse recule en tournant à D
	8	PG AR		la Dse recule en tournant à D
1	PD AV		1/4 à D	
2	PG AV côté		face Dr	
3	PD AV côté		face Dr	
4	PG ASS		face Dr	

TOUPIE AV

genoux flex

danseur	1	PG AV en rotation	PL	
	2	PG AV en rotation	PL	
	3	PG AV en rotation	PL	
	4	PG AV en rotation	PL	
	5	PG AV en rotation	PL	
	6	PG AV en rotation	PL	
	7	PG AV en rotation	PL	
	8	PG AV en rotation	PL	

danseuse	1	PD AR en rotation	PL	
	2	PD AR en rotation	PL	
	3	PD AR en rotation	PL	
	4	PD AR en rotation	PL	
	5	PD AR en rotation	PL	
	6	PD AR en rotation	PL	
	7	PD AR en rotation	PL	

8	PD AR en rotation	PL	
---	-------------------	----	--

POLKA

2ème Degré

RYTHME: 2/4 tempo moyen 90 à 110 noires minute

52 mesures minute

Les figures se dansent sur 8 T (2x4)

CHEVRONS

Le talon est à peine décollé

	direction du pied	travail du pied	montant de tour	
danseur	1	PD AV	1/8 Diag M	
	et	PG ASS PD chassé	PG DER PD	
	2	PD AV	PLAT	Diag M
	3	PG AV diag C	PLAT	1/4 Diag C
	et	PD ASS PG chassé	PLAT	PD DER PG
	4	PG AV	PLAT	Diag M
	5 et	idem 1 et 2	PLAT	
	6	""	PLAT	
7 et	idem 3 et 4	PLAT		
8	""	PLAT		

danseuse	1	PG AR	PL PLAT	1/8 t D Diag M
	et	PD ASS PG chassé	PLAT	PD DER PG
	2	PG AR	PL	Diag M puis pivot
	3	PD AR	PL PLAT	1/4 Diag C
	et	PG ASS PD chassé	PL PLAT	PG DER PD
	4	PD AR	PL	Diag C puis pivot
	5 et	Idem 1 et 2	PL PLAT	
	6	""	PL PLAT	
7 et	Idem 3 et 4	PL PLAT		
8	""	PL PLAT		

TOUR SOLO DANSEUSE À GAUCHE

danseur	1	PD AV	T PLAT	face LD
	2	PG AV	T PLAT	"
	3	PD AV	pivot PL PD	1/2 Tour à G dos LD
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	
	4	PD AR	PL PLAT	face LD
	5	PG AR	PL PLAT	1/4 de tour à G
	6	PD ASS au PG	PL PLAT	
	7	PG AV	pivot PL PD	1/4 de tour à G face LD
et	PD ASS chassé	PL PLAT		

8	PG AV	PL PLAT	
---	-------	---------	--

danseuse	1	PG AR	PL PLAT	dos LD
	2	PD AR	PL PLAT	
	3	PG AR	pivot PL	1/2 tour à G Face LD
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	
	4	PG AV	T PLAT	
	5	PD AV	T PL	
	6	PG AV	T PL	
	7	PD AV	pivot	1/2 t à G dos LD
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	
8	PD AR	PL PLAT	dos LD	

PIQUÉ DE BASE

danseur	1	PG Diag	talon	face LD
	2	PG Diag	pointe	
	3	PG côté	PL PLAT	
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	
	4	PG côté	PL PLAT	
	5	PD Diag	talon	
	6	PD Diag	pointe	
	7	PD côté	PL PLAT	
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	
8	PD côté	PL PLAT		

danseuse	1	PD Diag	talon	dos LD
	2	PD Diag	pointe	
	3	PD côté	PL PLAT	
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	
	4	PD côté	PL PLAT	
	5	PG Diag	talon	
	6	PG Diag	pointe	
	7	PG côté	PL PLAT	
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	
8	PG côté	PL PLAT		

ROTATION PIQUÉE À D EN ÉVOLUTION

danseur	1	PG côté jambe pliée		1/4 de tour à G face M
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	face M
	2	PG côté	PL PLAT	face M
	3	PD côté jambe pliée	pivot	1/2 tour PG à D face C
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	face C
	4	PD côté	PL PLAT	face C
	5	PG côté jambe pliée	pivot	1/2 tour face M
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	face M
	6	PG côté	PL PLAT	face M
	7	PD côté jambe pliée	pivot	1/2 t PG
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	
	8	PD côté	pivot	1/4 t à D face LD

danseuse	1	PD côté jambe pliée	pivot	1/4 de tour à D PG
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	face C
	2	PD côté	PL PLAT	face C
	3	PG côté jambe pliée	pivot	1/2 t PD face M
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	face M
	4	PG côté	PL PLAT	face M
	5	PD côté jambe pliée	pivot	1/2 t PG face C
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	face C
	6	PD côté	PL PLAT	face C
	7	PG côté jambe pliée	pivot	1/2 t PD
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	
	8	PG côté	pivot	1/4 t à D dos LD

Après les rotations en évolution on peut effectuer les piqués qui suivent

danseur	1	PG Diag	talon	face LD
	2	PG Diag	pointe	
	3	PG Diag	talon	face LD
	4	PG Diag	pointe	
	5	PG côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers C
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	chassé latéral à G vers C
	6	PG côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers C
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	chassé latéral à G vers C
	7	PG côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers C
	et	PD ASS chassé	PL PLAT	chassé latéral à G vers C
	8	PG côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers C

danseuse	1	PD Diag	talon	dos LD
	2	PD Diag	pointe	
	3	PD Diag	talon	dos LD
	4	PD Diag	pointe	
	5	PD côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers M
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	chassé latéral à G vers M
	6	PD côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers M
	et	PG ASS chassé	PL PLAT	chassé latéral à G vers M
7	PD côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers M	
et	PG ASS chassé	PL PLAT	chassé latéral à G vers M	
8	PD côté	PL PLAT	chassé latéral à G vers M	

ROCK**2ème degré**

36 à 40 mesures minute
mesure 4/4

PROMENADE TOURNEE A DROITE

démarre et finit position ouverte

	direction du pied	travail du pied	montant de tour	
danseur	1	PG AR	PL PLAT	
	2	PD sur place	PL PLAT	
	3	PG côté à G	PL	1/8 t à D
	et	PD ASS	PL	attire Deuse
	4	PG côté à G	PL PLAT	position fermée
	5	PD côté à D	PL	5/8 t à D
	et	PG ASS	PL	
	6	PD côté à D	PL PLAT	
	1	PG CR DEV PD	PL PLAT	1/4 t à D
	2	PD sur place	PL PLAT	1/4 t à G
	3	PG côté à G	PL	
	et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT		
5	PD côté à D	PL	1/4 t à G	
et	PG ASS	PL		
6	PD côté à D	PL PLAT		

danseuse	1	PD AR	PL PLAT	
	2	PG sur place	PL PLAT	
	3	PD AV	PL	1/8 t à D
	et	PG ASS	PL	
	4	PD AV	PL PLAT	entre P Dr
	5	PG côté à G	PL	5/8 t à D
	et	PD ASS	PL	
	6	PG côté à G	PL PLAT	
	1	PD AR	PL PLAT	1/4 t à D
	2	PG sur place	PL PLAT	1/4 t à G
	3	PD côté à D	PL	
	et	PG ass	PL	
4	PD côté à D	PL PLAT		
5	PG côté à G	PL	1/4 t à G	
et	PD ASS	PL		

6	PG côté à G	PL PLAT	
---	-------------	---------	--

ENROULE A DROITE A DEUX MAINS

danseur

1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	attire Deuse Diag AV
3	PG côté à G	PL	Deuse enroulé dans bras D
et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT	
5	PD côté à D	PL	petit pas
et	PG ASS	PL	
6	PD côté à D	PL PLAT	petit pas
1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	
3	PG côté à G	PL	attire Deuse dans bras G
et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT	petit pas
5	PD côté à D	PL	
et	PG ASS	PL	
6	PD côté à D	PL PLAT	
1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	
3	PG côté à G	PL	passe Deuse dans bras D
et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT	
5	PD côté à D	PL	petit pas
et	PG ASS	PL	
6	PD côté à D	PL PLAT	petit pas
1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	lève bras G puis le bras D
3	PG côté à G	PL	
et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT	Deuse T DEV Dr
5	PD côté à D	PL	
et	PG ASS	PL	
6	PD côté à D	PL PLAT	

avec changement de place à deux mains

danseur

1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	lève bras G puis le bras D
3	PG côté à G	PL	1/4 t à D
et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT	
5	PD côté à D	PL	1/4 t à D
et	PG ASS	PL	

6	PD côté à D	PL PLAT	
			puis tour solo Deuse
ENROULE A GAUCHE A DEUX MAINS			

danseuse

1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	attire Deuse Diag AV
3	PD côté à D	PL	
et	PG ASS	PL	
4	PD côté à D	PL PLAT	1/4 t à G dans bras D Dr
5	PG côté à G	PL	petit pas
et	PD ASS	PL	
6	PG côté à G	PL PLAT	petit pas
1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	
3	PD Diag à G	PL	DEV Dr
et	PG Diag à G	PL	
4	PD ASS	PL PLAT	
5	PG côté Diag AR	PL	
et	PD ASS	PL	
6	PG côté à G	PL PLAT	
1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	
3	PD Diag AV à D	PL	passe Deuse dans bras D
et	PG ASS	PL	
4	PD côté à D	PL PLAT	
5	PG côté à G	PL	petit pas
et	PD ASS	PL	
6	PG côté à G	PL PLAT	petit pas
1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	lève bras G
3	PD Diag AV à G	PL	
et	PG ASS	PL	
4	PD diag AV à G	PL PLAT	Deuse t dev Dr
5	PG côté à G	PL	1/2 t à D
et	PD ASS	PL	
6	PG côté à G	PL PLAT	

avec changement de place à deux mains

danseuse

1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	lève bras D puis le bras G
3	PD côté à G	PL	1/4 t à G
et	PG ASS	PL	
4	PD côté à D	PL PLAT	
5	PG côté à G	PL	1/4 t à G
et	PD ASS	PL	

6	PG côté à G	PL PLAT	
			puis tour solo Deuse
STOP PIQUE PIVOTE			

danseur	1	PG AR	PL PLAT	
	2	PD sur place	PL PLAT	
	3	PG AV 1/8 à G	PL	corps 1/4 à G-main G AR-main D taille Deuse
	4	PD	PL	pointé derrière PG
		PG	PL	3/8 t à D
	5	PD côté	PL	
	et	PG ASS	PL	
	6	PD côté	PL	
	1	PG AR	PL PLAT	1/4 t à G

danseuse	1	PD AR	PL PLAT	
	2	PG sur place	PL PLAT	
	3	PD AV	PL	
	4	PG	PL	pointé DER PD
	5	PG côté	PL	
	et	PD ASS	PL	
	6	PG côté	PL	
		1	PD AR	PL PLAT

PASSAGE DANS LE DOS DANSEUR

danseur	1	PG AR	PL PLAT	
	2	PD sur place	PL PLAT	lève bras D
	3	PG côté à G	PL	1/4 t à D légt AR-bras D dans le dos Deuse
	et	PD ass	PL	
	4	PG côté à G	PL PLAT	
	5	PD côté à D	PL	
	et	PG ASS	PL	
	6	PDR côté à D	PL	
		1	PG AR	PL PLAT

danseuse	1	PD AR	PL PLAT	
	2	PG sur place	PL PLAT	
	3	PD AV	PL	
	et	PG ASS	PL	
	4	PD AV	PL PLAT	tournant à D autour Dr
	5	PG AV	PL	tournant à D autour Dr
	et	PD ASS	PL	tournant à D autour Dr
	6	PG AV	PL	tournant à D autour Dr

1	PD AR	PL PLAT	1/4 t à D
---	-------	---------	-----------

ENROULE DEROULE

danseur

1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	lève bras G
3	PG côté à G	PL	
et	PD ASS	PL	
4	PG côté à G	PL PLAT	
5	PD côté à D	PL	tour Deuse à D sous bras
et	PG ASS	PL	tour Deuse à D sous bras
6	PD côté à D	PL PLAT	tour Deuse à D sous bras
1	PG AR	PL PLAT	
2	PD sur place	PL PLAT	
3	PG côté à G	PL	tour Deuse 1/2 t à G
et	PD ASS	PL	tour Deuse 1/2 t à G
4	PG côté à G	PL PLAT	tour Deuse 1/2 t à G
5	PD côté à D	PL	
et	PG ASS	PL	
6	PD côté à D	PL PLAT	
1	PG AR	PL PLAT	sortie promenade tournée 1/2 t à G
2	PD sur place	PL PLAT	
3	PG	PL	tournant à G
et	PD	PL	
4	PG	PL PLAT	tournant à G
5	PD côté	PL	
et	PG	PL	
6	PD côté	PL PLAT	

danseuse

1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	lève bras D
3	PD AV	PL	
et	PG ASS	PL	
4	PD AV	PL PLAT	
5	PG AV tournant	PL	tour Deuse à D sous bras Dr
et	PD ASS	PL	tour Deuse à D sous bras Dr
6	PG AV tournant	PL	tour Deuse à D sous bras Dr-F Dr
1	PD AR	PL PLAT	
2	PG sur place	PL PLAT	
3	PD AV tournant	PL	
et	PG ASS	PL	
4	PD AV tournant	PL	
5	PG côté	PL	petit
et	PD ASS	PL	
6	PG côté	PL PLAT	petit

1	PD AR	PL PLAT	sortie promenade tournée 1/2 t à G
2	PG sur place	PL PLAT	
3	PD AV	PL	tournant à G
et	PG ASS	PL	
4	PD AV	PL	tournant à G
5	PG côté	PL	
et	PD ASS	PL	
6	PG côté	PL PLAT	

TANGO

2ème Degré

PROMENADE PIVOTEE

après promenade finie ouverte diag mur

		direction du pied	travail du pied	montant de tour
danseur	L	PD CR DEV CC	T PLAT	D Diag C
	V	PG côté	PL PLAT	1/4 t à D
	V	PD côté	PL PLAT	1/2 t à D-F Diag C
	L	PG côté	T PLAT	F Diag C

danseuse	L	PG CR DEV CC	T PLAT	F Diag C
	V	PD AV entre P Dr	T PLAT	1/8 t à D
	V	PG côté	PLAT	1/4 t à D
	L	PD côté	T PLAT	1/8 t à D

1/2 CARRES DEBOITES

commence après le t à G fini déboité
après CC dévisser avant de déplacer un pied

danseur	V	PD CR DEV	T PLAT	CC
	V	PG AV	T PLAT	1/4 t à G
	L	PD côté	PL PLAT	1/4 t à G
	V	PG CR DER	pl plat	CC
	V	PD AR	PL PLAT	1/4 t à G
	L	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G

danseuse	V	PG CR DER	PL PLAT	CC
	V	PD AR	PL PLAT	1/4 t à G
	L	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G
	V	PD CR DEV	T PLAT	CC
	V	PG AV	T PLAT	1/4 t à G
	L	PD côté	PL PLAT	1/4 t à G

CARRES DEBOITES

doubler la figure précédente

danseur

danseuse

VOLEO

danseur

V	PD CC	T PLAT	
V	PG côté	T PLAT	
L	PD AV Diag	T PLAT	
et	PG	PL PLAT	rondé-1/4 t à D
V	PG posé CR	PLAT	
V	PD côté	PLAT	1/8 t à G
L	PG AR Diag	PL PLAT	1/8 de t à G
et	PD CR AR	PL PLAT	rondé-1/4 de t à D
V	PD posé CR AR	PL PLAT	
V	PG côté	PLAT	1/8 à G
L	PD Diag AV	T PLAT	1/8 t à G
et	PG	PLAT	rondé 1/4 t à D
V	PG posé	PLAT	
V	PD côté	PLAT	1/8 à G
L	PG AR	PL PLAT	
V	GP AR	PL PLAT	
V	PD AR	PL PLAT	
L	PG AR	PL PLAT	fente

danseuse

V	PG CC	T PLAT	
V	PD côté	T PLAT	
L	PG AR Diag	PL PLAT	
et	PD	PL PLAT	rondé-1/4 de t à D
V	PD posé CR	PLAT	
V	PG côté	PLAT	1/8 t à G
L	PD AV Diag	PL PLAT	1/8 de t à G
et	PG CR AV	T PLAT	rondé-1/4 de t à D
V	PG posé CR AV	T PLAT	
V	PD côté	PLAT	1/8 t à G
L	PG Diag AR	PL PLAT	1/8 t à G
et	PD	PL PLAT	rondé 1/4 t à D
V	PD posé	PL PLAT	
V	PG côté	PLAT	1/8 à G
L	PD AV	T PLAT	
V	PD AV	T PLAT	
V	PG AV	T PLAT	
L	PD AV	T PLAT	fente

FILLA

danseur	V	PD CR	T PLAT	
	V	PG côté	PL PLAT	
	et	PG	PLAT	en appui-légt fléchi
	L	PG		côté vrillé

danseuse	V	PG CR	T PLAT	
	V	PD côté	PL PLAT	en appui contre PG et jambe DR
	et	PD	PLAT	
	L	PG		lever jambe G crocheter taille DR-vrille

RONDE EN PROGRESSION

danseur	V	PG AV	T PLAT	
	V	PD AV	T PLAT	
	L	PG AR	PL PLAT	rondé-1/2 t à G PC AR
	V	PD Diag AR	PL PLAT	1/8 à G
	V	PG côté	PL PLAT	1/4 t à G
	L	PD ASS	PLAT	

danseuse	V	PD AR	PL PLAT	
	V	PG AR	PL PLAT	
	L	PD AR rondé	PL PLAT	1/2 t à G-PC AR
	V	PG BR	T PLAT	1/2 t à G PC PD
	V	PD côté	PL PLAT	1/4 t à G
	L	PG ASS	PLAT	

TOUR DE VALSE

danseur	V	PG AV	PL	
	et	PD AR	PL	1/2 t à G
	V	PG CR	PL	
	V	PD AR	PL	
	et	PG AV	PL	1/2 t à G
	V	PD ASS	PL	
	V	PG AV	PL	
	et	PD AR	PL	1/2 t à G
	V	PG CR	PL	

danseuse	V	PD AR	PL	
	et	PG AV	PL	1/2 t à G
	V	PD ASS	PL	
	V	PD AR	PL	
	et	PG AV	PL	1/2 t à G
	V	PD ASS	PL	
	V	PG AV	PL	
	et	PD AR	PL	1/2 t à G
	V	PG CR	PL	
	V	PD AR	PL	
	et	PG AV	PL	1/2 t à G
	V	PD ASS	PL	
	V	PG AV	PL	
	et	PD AR	PL	1/2 t à G
V	PG CR	PL		

PIVOTS A DROITE

après ouverture promenade
jambes DR Deuse collées

danseur	L	PD CC	T PLAT	
	L	PG AR	PL PLAT	1/4 t à D-dos LD
	V	PD AV	T PL	1/2 T a D
	V	PG AR	PL PLAT	1/2 t à D
	V	PD AV	T PL	1/2 T a D
	V	PG AR	PL PLAT	1/2 t à D
	V	PD AV	T PL	1/2 T a D
	L	PG AR	PL PLAT	fente ou renversé

danseuse	L	PG CC	T PLAT	
	L	PD AV	T PL	1/4 t à D-face LD
	V	PG AR	PL PLAT	1/2 T a D
	V	PD AV	T PL	1/2 t à D
	V	PG AR	PL PLAT	1/2 T a D
	V	PD AV	T PL	1/2 t à D
	V	PG AR	PL PLAT	1/2 T a D
	L	PD AV	T PL	fente ou renversé etc

LES 1/2 LUNE

danseur	V	PG côté	PL	
	V	PD ASS	PL	
	L	PG côté	PL PLAT	buste en arc -PC sur PG
	V	PD côté	PL	

danseuse	V	PG ASS	PL	
	L	PD côté	PL PLAT	buste en arc - PC PD
	V	PD côté	PL	
	V	PG ASS	PL	
	L	PD côté	PL PLAT	buste en arc - PC sur PD
	V	PG côté	PL	
	V	PD ASS	PL	
	L	PG côté	PL PLAT	buste en arc -PC sur PG

RENVERSE

danseur	V	PG AR	PL PLAT	
	V	PD AR	PL PLAT	
	L	PG AR diag	PL PLAT	1/4 t à G-projection à G
	L			torsion du buste à G

danseuse	V	PD AV	T PLAT	
	V	PG AV	T PLAT	
	L	PD AV	T PLAT	1/4 t à G-projection à G
	L			torsion du buste à G

LES SWIVELS

danseur	L	PD AV	T PLAT	pris sur une ouverture face LD
	V	PG AV	PL	REP PC-hésitation
	V	PD sur place	PL PLAT	REP PC
	L	PG AR	PL PLAT	GD pas
	L	PD AV	PLAT	REP PC-il effectue une bascule
	L	PG sur place	PL PLAT	REP PC- il effectue une bascule
	L	PD AV	PLAT	REP PC

se termine sur VV face Dr Diag M

danseuse	L	PG AV	PLAT	
	V	PD AV	PL	REP PC-hésitation-1/2 t à G
	V	PG AV	PL PLAT	REP PC
	L	PD AV SWIVEL	PL PLAT	jambe D fléchie puis posée
	L	PG AV SWIVEL	PL PLAT	1/2 t à D-jambe G fléchie puis posée
	L	PD AV SWIVEL	PL PLAT	1/2 t à G-jambe D fléchie puis posée
	L	PG AV SWIVEL	PL PLAT	1/2 t à D-jambe G fléchie puis posée

se termine sur VV dos Dse diag M

PAS TWISTE

démarré et finit position ouverte

danseur	L	PD AV	T PLAT	
	V	PG AV	T PLAT	hésitation
	V	PD sur place	PLAT	REP PC
	L	PG AR rondé	pointé	PG CR DER PD
	et	PD ASS	PL	1/4 t à D twisté
	L	PG AV	T PLAT	face LD

danseuse	L	PG AV	T PLAT	
	V	PD AV	T PLAT	hésitation
	V	PG sur place	PLAT	REP PC
	L	PD AR rondé	pointé	PD CR DER PG
	et	PG ASS	PL	1/4 t à G en twisté
	L	PD AV	T PLAT	face LD

LES OCHOS

pris sur tour à Gauche

danseur	L	PG AV	T PLAT	face LD
	L	PD AV	T PLAT	face LD
	V	PG AV	T PLAT	
	V	PD ASS	PL	1/2 t G-Dr repousse Deuse
	L	PG AR	PL PLAT	dos LD-la Dse est sur sa D-tenué bras espacés
	L	PD AR		GD rondé puis posé-PD DER PG-REP PC-dos LD
	L	PG AR	pointe/plat	GD rondé puis posé-PD DER PG-REP PC-dos LD
	V	PD AR	PL PLAT	PT rondé-PD DER PG-REP PC-dos LD
	V	PG AR	PL PLAT	PT rondé-PG DER PD-REP PC-dos LD
	L	PD AR	PL PLAT	PT rondé-PD DER PG-REP PC-dos LD
	L	PG AR	pointe/plat	GD rondé posé-PG DER PD-REP PC-dos LD
	V	PD AR	PL PLAT	PT rondé-PD DER PG-REP PC-dos LD
	V	PG AR	PL PLAT	PT rondé-PG DER PD-REP PC-dos LD
	L	PD AR	PL PLAT	PT rondé-PD DER PG-REP PC-dos LD
	et			

	L	PG AR	PL PLAT	GD pas AR-position fente-dos LD
danseuse	L	PD AR	PL PLAT	dos LD
	L	PG AR	PL PLAT	dos LD
	V	PD AR	PL	
	V	PG AV	PL PT pas	1/2 t à G-tenue bras espacés-face LD
	L	PD AV	PL PLAT	face LD-REP PC-Dse en déboité- Dr est s/ sa D
	L	PG AV	PL PLAT	genou fléchi-poser PG-récup ligne Dr-F LD
	L	PD AV	PL PLAT	genou fléchi-poser PD-récup ligne Dr F LD
	V	PG AV	PL PLAT	PT rondé-PG DEV PD-REP PC-F LD
	V	PD AV	PL PLAT	PT rondé-PD DEV PG-REP PC-F LD
	L	PG AV	PL PLAT	PT rondé-PG DEV PD-REP PC-F LD
	L	PD AV	PL PLAT	genou fléchi-poser PD-REP PC-F LD
	V	PG AV	PL PLAT	PT rondé-PG DEV PD-REP PC-F LD
	V	PD AV	PL PLAT	PT rondé-PD DEV PG-REP PC-F LD
	L	PG AV	PL PLAT	PT rondé-PG DEV PD-REP PC-F LD
	et			
	L	PD AV	PL PLAT	GD pas AV-position fente-F LD