



unidanse280@gmail.com

Congrès : 80e
Danse : 1 mur

Prends soin de ton rêve

MIX : (FOX-TROT /CHA CHA / RUMBA)

INTRO 32 TEMPS

Chorégraphe : Michel Bourré
Date : 2 décembre 2023

BLOC A (fox-trot)

- 1- p.g. av.
- V- p.d. de côté
- V- p.g. ass. p.d.
- 2- p.d. av.
- V- p.g. av.
- V- p.d. (spl)
- 3- p.g. arr.
- V- p.d. arr.
- V- p.g. ass. p.d. (3e pos.)
- 4- p.d. arr.
- V- p.g. arr.
- V- p.d. ass. p.g. (3e pos.)
- 5- p.g. arr.
- V- p.d. arr.
- V- p.g. (spl)
- 6- p.d. ass. p.g.
- V- p.g. de côté
- V- p.d. ass. p.g.
- 7- p.g. de côté
- &- p.d. touché p.g.
- V- p.d. de côté
- V- p.g. ass. p.d.
- 8- p.d. de côté
- &- p.g. touché p.d.
- V- p.g. de côté
- V- p.d. ass. p.g.

MARCHE À SUIVRE

- ▶ Bloc A x 2 fois
- ▶ Blocs B + C
- ▶ Instrumental
- ▶ Bloc A x 2 fois
- ▶ Blocs B + C (x 2 fois)
- ▶ Finale

FINALE

- Bloc C et ajouter :
- 5- p.g. de côté
 - V- p.d. ass. p.g.
 - V- p.g. (spl)
 - 6- p.d. de côté
 - V- p.g. ass. p.d.
 - V- p.d. (spl)
 - 7- p.g. de côté

BLOC B (cha cha)

1re partie

- 1- p.g. de côté
- 2- p.d. arr.
- 3- p.g. (spl)
- 4- p.d. de côté
- &- p.g. ass. p.d.
- 5- p.d. av. 1/8 t.g.
- 6- p.g. av.
- 7- p.d. (spl)
- 8- p.g. de côté 1/8 t.g.
- &- p.d. ass. p.g.

2e partie

- 1- p.g. av. 1/4 t.g.
- 2- p.d. av.
- 3- p.g. x derr. p.d.
- 4- p.d. av.
- 5- p.g. x dev. p.d. 1/8 t.g.
- 6- p.d. de côté 1/8 t.g.
- 7- p.g. de côté
- 8- p.d. ass. p.g.

Répéter les parties 1 & 2 au mur arrière

3e partie

- 1- p.g. de côté
- 2- p.d. arr.
- 3- p.g. (spl)
- 4- p.d. av.
- &- p.g. ass. p.d.
- 5- p.d. av.
- 6- p.g. av.
- 7- p.d. (spl) 1/2 t.d.
- 8- p.g. av.
- &- p.d. ass. p.g.

4e partie

- 1- p.g. av.
- 2- p.d. de côté
- 3- p.g. (spl)
- 4- p.d. ass. p.g.
- 5- p.g. de côté
- 6- p.d. (spl)
- 7- p.g. ass. p.d.
- 8- p.d. (spl)

BLOC C (rumba)

- 1- p.g. av. 1/8 t.g.
- V- p.d. av.
- V- p.g. (spl)
- 2- p.d. arr.
- V- p.g. de côté 1/8 t.g.
- V- p.d. ass. p.g.
- 3- p.g. av. 1/8 t.g.
- V- p.d. av.
- V- p.g. (spl)
- 4- p.d. arr.
- V- p.g. de côté 1/8 t.g.
- V- p.d. ass. p.g.

INSTRUMENTAL

- 1- p.g. av. 1/8 t.g.
- V- p.d. de côté 1/8 t.g.
- V- p.g. ass. p.d.
- 2- p.d. arr. 1/8 t.g.
- V- p.g. de côté 1/8 t.g.
- V- p.d. ass. p.g.
- 3- p.g. av. 1/8 t.g.
- V- p.d. de côté 1/8 t.g.
- V- p.g. ass. p.d.
- 4- p.d. arr. 1/8 t.g.
- V- p.g. de côté 1/8 t.g.
- V- p.d. ass. p.g.
- 5- p.g. av.
- V- p.d. de côté
- V- p.g. (spl)
- 6- p.d. av.
- V- p.g. de côté
- V- p.d. (spl)
- 7- p.g. derr. p.d.
- V- p.d. de côté
- V- p.g. (spl)
- 8- p.d. arr.
- V- p.g. de côté
- V- p.d. ass. p.g.

} jazz
box

} tour
complet
à gauche

BONNE DANSE !

La danse est le langage de l'âme