



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace

Règlement Intérieur

LES DIAGRAMMES ET LES DESCRIPTIONS
DES PAS DES DANSES IMPOSEES

2014/2015

SOMMAIRE

a) Danse Mineure	6
b) Canasta Tango	8
c) Danse Majeure	10
d) Ten Fox.....	12
e) Valse Willow	14
f) Tango Fiesta.....	16
g) Swing Dance	18
h) Valse Hollandaise	21
i) Cha Cha.....	23
j) Hickory Hoedown.....	25
k) Rhythm Blues.....	27
1. Pas de Quatorze.....	29
2. Foxtrot.....	31
3. Rocker Foxtrot	33
4. Valse Européenne.....	35
5. Valse Américaine	37
6. Valse Westminster.....	39
7. Valse Viennoise.....	42
8.Valse Autrichienne.....	45
9. Valse Starlight	50
10. Valse Ravensburger	53
11. Valse d'Or.....	57
12. Kilian.....	62
13. Yankee Polka	64
14. Quickstep	69
15. Finnstep.....	71
16. Paso Doble.....	76
17. Rumba	79
18. Rumba d'Amour	80
19. Cha Cha Congelado	82
20. Silver Samba.....	86
21. Tango.....	90
22. Tango Argentin	92
23. Tango Romantica	95
24. Blues	100
25. Midnight Blues	102

ORDRE DES DANSES IMPOSEES

a) Danse Mineure	1. Pas de Quatorze
b) Canasta Tango	2. Foxtrot
c) Danse Majeure	3. Rocker Foxtrot
d) Ten Fox	4. Valse Européenne
e) Valse Willow	5. Valse Américaine
f) Tango Fiesta	6. Valse Westminster
g) Swing Dance	7. Valse Viennoise
h) Valse Hollandaise	8. Valse Autrichienne
i) Cha Cha	9. Valse Starlight
j) Hickory Hoedown	10. Valse Ravensburger
k) Rhythm Blues	11. Valse d'Or
	12. Kilian
	13. Yankee Polka
	14. Quickstep
	15. Finnstep
	16. Paso Doble
	17. Rumba
	18. Rumba d'Amour
	19. Cha Cha Congelado
	20. Silver Samba
	21. Tango
	22. Tango Argentin
	23. Tango Romantica
	24. Blues
	25. Midnight Blues

LISTE DES ABREVIATIONS

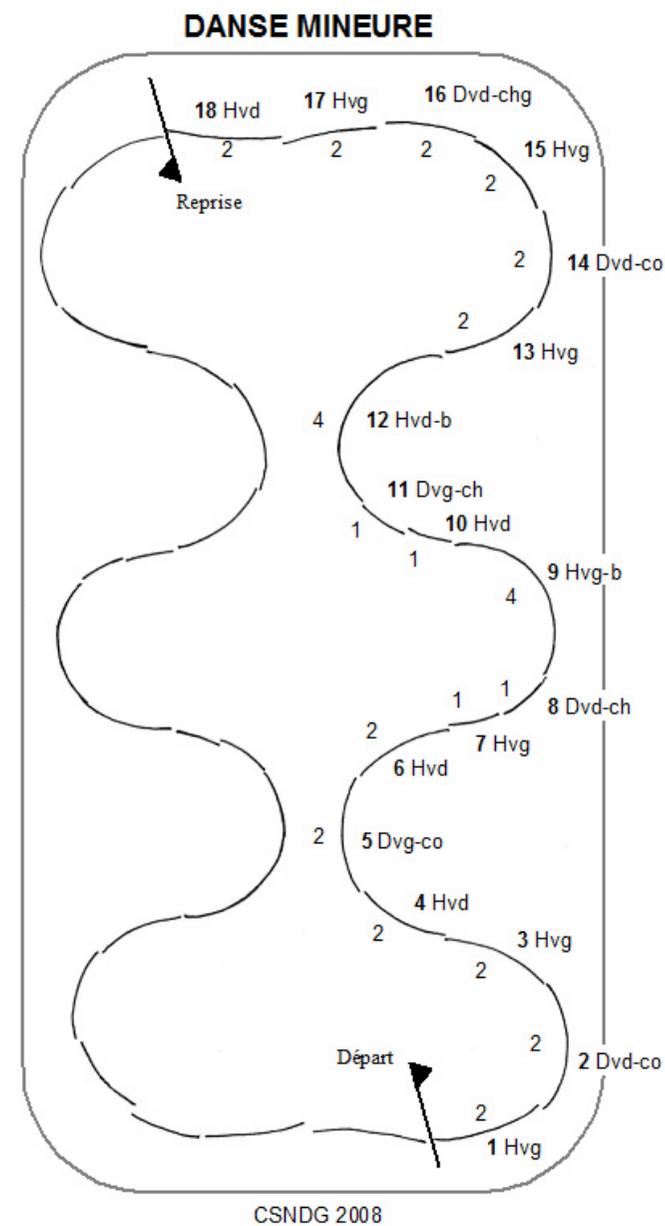
d	- pied droit	R	
g	- pied gauche	L	
v	- avant	F	
r	- arrière		B
H	- dehors	O	
D	- dedans		I
B	- balancé	Sw	
xv	- croisé dessus	XF	
xr	- croisé dessous	XB	
crl	- Crossroll	CR	
crlb	- Crossroll Balancé	SR	
co	- Couru	Pr	
ch	- Chassé		Ch
chg	- Chassé Glissé	slCh	
pc	- petit Changement de Carre	sc	
T	- Trois	3	
Tb	- Trois balancé	sw3	
Br	- Bracket	Br	
R	- Rocker		Rk
Rb	- Rocker Balancé		swRk
C	- Contre Rocking		Ctr
Cb	- Contre Rocking Balancé		swCtr
tw	- Twizzle	Tw	
“tw”	- Mouvement de Type Twizzle	“Tw”	
Twb	- Twizzle balancé	swTw	
mk	- Mohawk	Mo	
mkb	- Mohawk Balancé	swMo	
mko	- Mohawk ouvert		OpMo
mkf	- Mohawk fermé		ClMo
cw	- Choctaw	Cho	
cwb	- Choctaw Balancé	swCho	
xv-cwo	- Choctaw Ouvert Croisé Avant	XF-OpCho	
xr-cwf	- Choctaw Fermé Croisé Arrière	XB-ClCho	
o	- ouvert	op	
f	- fermé	cl	
*	- Pas en large	*	
sxr	- Slip croisé rapide	Qcs (quik cross over)	
lvr	- Dégagé avant rapide	Qlf	
lrr	- Dégagé arrière rapide	Qlb	
pgv	- Pied gauche devant	Lff	
pdv	- Pied droit devant	Rff	
X-cut	- Cross cut	Xcut	
- Petit aigle		SprE (spread eagle)	
- Fente		Lu (lunge)	
- Ina Bauer		InBa	
g*	-Toucher du pied gauche		L-Td
d*	-Toucher du pied droit	R-Td	

La durée de la danse est indiquée en minutes et secondes. Exemple : 1'07 signifie 1 minute et 7 secondes.

Danse Mineure

Les deux partenaires exécutent les mêmes pas.

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Kilian	1	Hvg	2
	2	Dvd-co	2
	3	Hvg	2
	4	Hvd	2
	5	Dvg-co	2
	6	Hvd	2
	7	Hvg	1
	8	Dvd-ch	1
	9	Hvg-b	4
	10	Hvd	1
	11	Dvg-ch	1
	12	Hvd-b	4
	13	Hvg	2
	14	Dvd-co	2
	15	Hvg	2
	16	Dvd-chg	2
	17	Hvg	2
	18	Hvd	2



a) Danse Mineure

Musique : Marche 4/4
Tempo : 25 mesures de 4 temps par minute
100 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétition : 3 Séquences de Pas (1'10)

La Danse Mineure se patine en avant et en Position de Kilian.

Cette danse peut se patiner en solo ou en couple. Elle comporte des Pas simples à exécuter sur une musique à Tempo relativement lent. Les Pas sont donc les mêmes pour les deux partenaires.

Cette danse doit être exécutée sur des lobes semi-circulaires allant de la barrière longitudinale vers l'axe central longitudinal de la piste et vice et versa.

Les Pas de 1 à 6 forment les deux premiers Lobes. Le premier se dirige de la barrière longitudinale vers l'axe central de la piste, le second dans la direction opposée. Chaque carre des Cœurs et des dehors dure deux temps.

Les Pas 7 à 12 forment les deux Lobes suivants. Les Pas Chassés durent deux temps (un temps sur le dehors et un temps sur le dedans). Les Balancés durent quatre temps, la jambe libre passant devant au troisième temps.

Suivent un Couru et un Chassé Glissé formant les Pas 13 à 16 ; chaque carre dure deux temps. Les Patineurs doivent tirer la pointe de pied du Chassé Glissé vers le bas.

Les Pas 17 et 18 sont deux dehors de deux temps chacun, ils se placent dans la largeur de la piste.

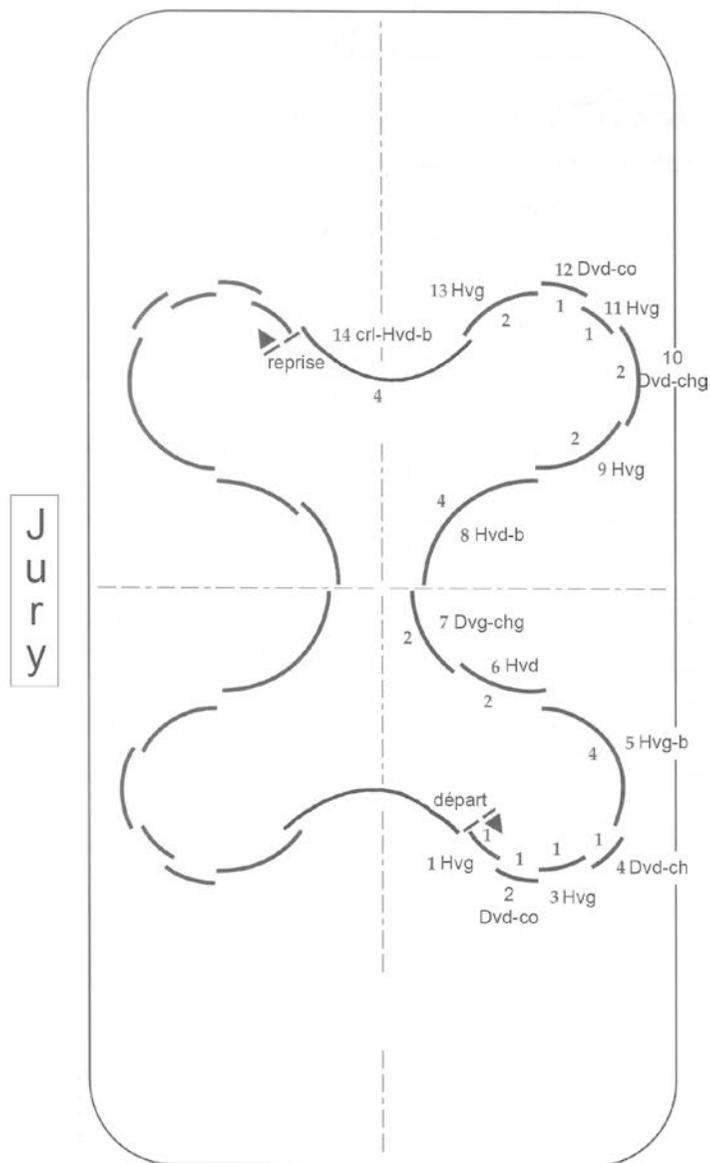
Les deux partenaires doivent synchroniser leur mouvement de jambe libre non seulement avec la musique mais aussi l'un par rapport à l'autre. Il est essentiel, pour une bonne exécution de la danse, que le couple patine hanche à hanche.

Canasta Tango

Les deux partenaires exécutent les mêmes Pas.

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Kilian	1	Hvg	1
	2	Dvd-co	1
	3	Hvg	1
	4	Dvd-ch	1
	5	Hvg-b	4
	6	Hvd	2
	7	Dvg-chg	2
	8	Hvd-b	4
	9	Hvg	2
	10	Dvd-chg	2
	11	Hvg	1
	12	Dvd-co	1
	13	Hvg	2
	14	crl-Hvd-b	4

Canasta Tango



CSNDG 2009

b) Canasta Tango

Musique : Tango 4/4
Tempo : 27 mesures de 4 temps par minute
108 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions : 4 Séquences de Pas (1'02)
En Test Fédéral préliminaire : 3 séries de Pas (47 secondes)

Le Canasta Tango se patine en Position de Kilian.

Excepté le premier Chassé Simple (Pas 4), les Chassés de cette danse sont des Chassés Glissés. L'emploi judicieux des flexions de genoux pendant l'exécution de ces carres permet d'accentuer considérablement l'expression de tango. Les danseurs doivent tendre leur jambe libre le plus possible en allongeant la pointe de pied vers le bas.

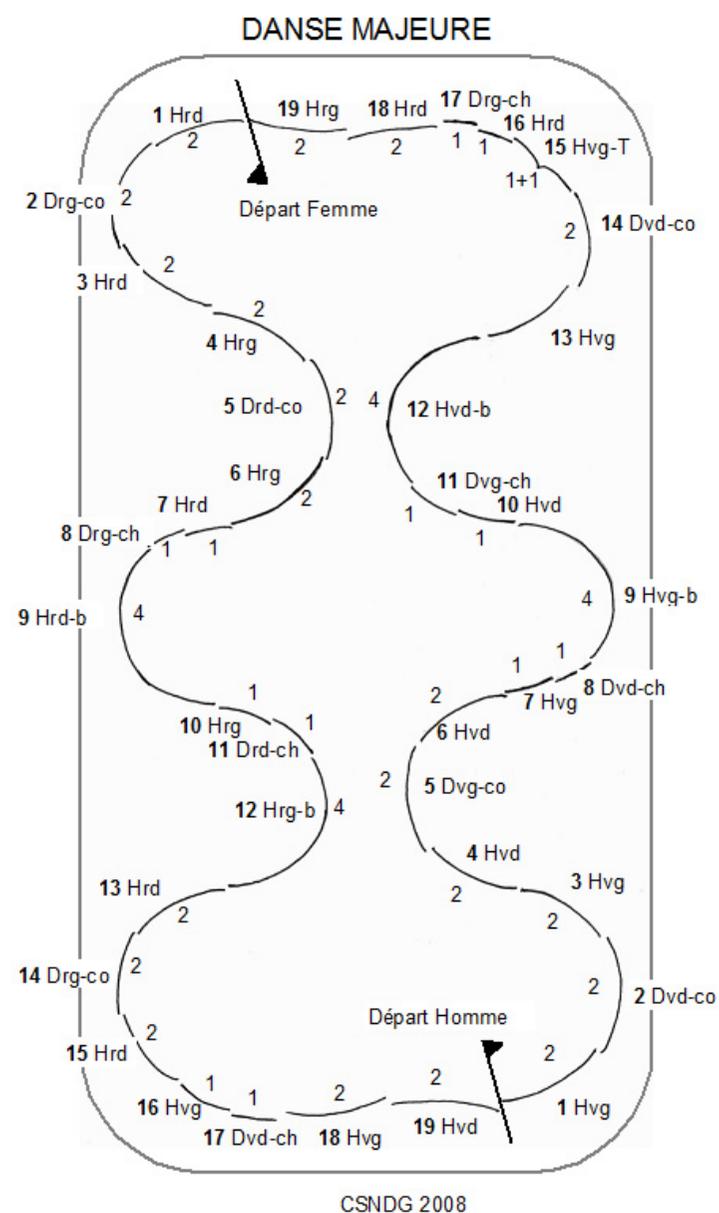
Les danseurs doivent s'assurer que les Pas 11 à 13 sont exécutés sur une carre franche afin que le Pas 14 puisse être orienté approximativement vers le centre de la piste. Au Pas 14, la poussée doit provenir de la carre externe du pied gauche et non de la pointe.

Afin d'exprimer correctement le caractère de cette danse, les danseurs devront apporter un soin particulier au maintien du haut du corps, à la tenue des jambes libres et au respect des accents musicaux.

Danse créée par Francis B. James et présentée pour la première au University Skating Club, Toronto, Canada, en 1951.

Danse Majeure

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps		Pas de la femme
Fermée	1	Hvg		2	Hrd
	2	Dvd - co		2	Drg - co
	3	Hvg		2	Hrd
	4	Hvd		2	Hrg
	5	Dvg - co		2	Drd - co
	6	Hvd		2	Hrg
	7	Hvg		1	Hrd
	8	Dvd - ch		1	Drg - ch
	9	Hvg - b		4	Hrd - b
	10	Hvd		1	Hrg
	11	Dvg - ch		1	Drd - ch
	12	Hvd - b		4	Hrg - b
	13	Hvg		2	Hrd
	14	Dvd - co		2	Drg - co
	15	Hvg-T	1+1	2	Hrd
	16	Hrd		1	Hvg
	17	Drg-ch		1	Dvd-ch
	18	Hrd		2	Hvg
	19	Hrg		2	Hvd



c) Danse Majeure

Musique : Marche 4/4
Tempo : 25 mesures de 4 temps par minute
100 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétition : 2 Séquences de Pas (1'30)

La Danse Majeure se patine en Position de Valse et commence en arrière pour la femme et en avant pour l'homme. Elle peut cependant se patiner en solo. Une Séquence de Pas dure un tour de piste, la femme répétant les Pas de l'homme et vice et versa. Elle comporte des Pas simples à exécuter sur une musique à Tempo relativement lent.

Pour faciliter le départ, le couple peut commencer ses Pas d'élan directement en Position de Valse.

Les Pas 1 à 6 forment les deux premiers Lobes, ils se placent de la barrière longitudinale vers l'axe Longitudinal de la piste et vice et versa. La femme commence la Séquence en arrière et l'homme en avant. Les Pas durent deux temps chacun.

Sur les deux Lobes suivants, les Patineurs exécutent les Pas 7 à 12. Deux temps sur les Chassés et quatre temps sur les Balancés.

Les Pas 13 et 14 forment un Couru dirigé vers la barrière longitudinale : ce Couru dure quatre temps (deux temps sur le dehors et deux temps sur le dedans).

Au Pas 15, la femme patine un dehors arrière droit de deux temps pendant que l'homme exécute un Trois en dehors avant gauche (un temps en dehors avant gauche et un temps en dedans arrière gauche). Le couple exécute alors un Chassé (Pas 16 et 17) (un temps + un temps), en avant pour la femme et en arrière pour l'homme.

Les deux Pas suivants sont deux dehors (Pas 18 et 19), ils se placent dans la largeur de la piste.

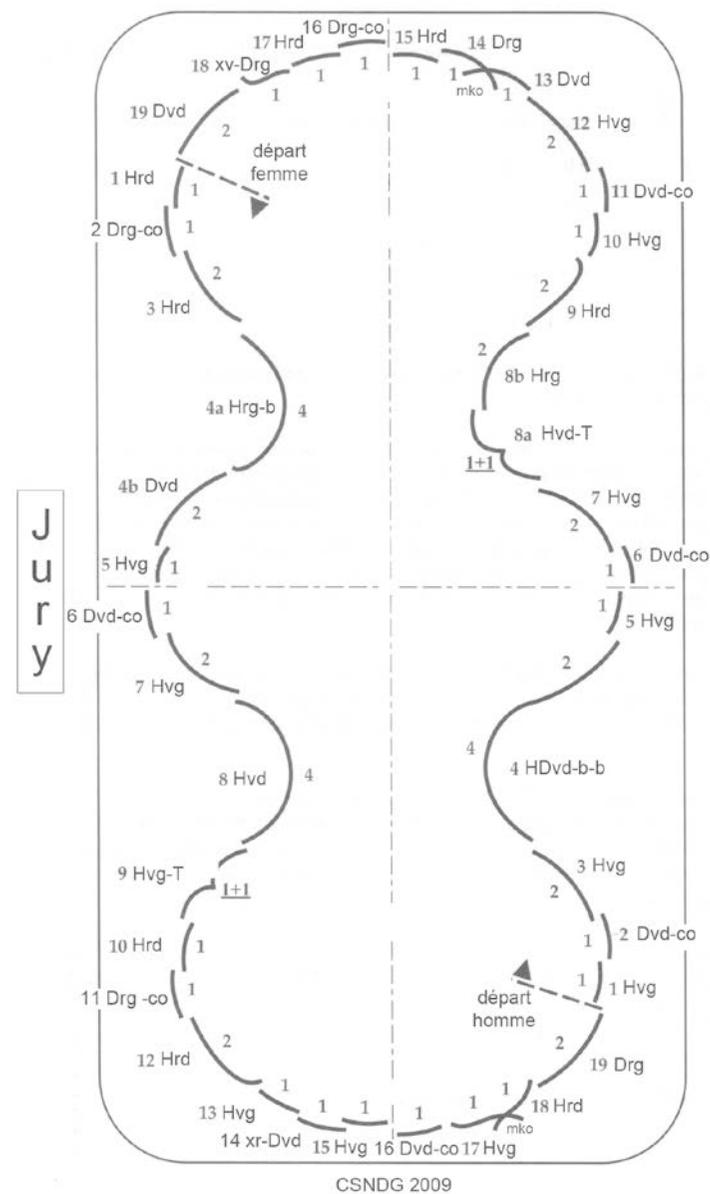
La danse se poursuit avec la femme continuant la danse au Pas 1 de l'homme et l'homme au Pas 1 de la femme.

La tenue des Patineurs devra être droite et solide, afin que le couple puisse patiner sans bouger l'un par rapport à l'autre. Les mouvements devront être synchronisés sur la musique et l'un par rapport à l'autre.

Ten Fox

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps	Pas de la femme
Fermée	1	Hvg	1	Hrd
	2	Dvd-co	1	Drg-co
	3	Hvg	2	Hrd
	4a	HDvd-b-b	4+2 4	Hrg-b
Ouverte	4b		2	Dvd
	5	Hvg	1	Hvg
	6	Dvd-co	1	Dvd-co
	7	Hvg	2	Hvg
	8a	Hvd-T	1+1 4	Hvd
Fermée	8b	Hrg	2	
	9	Hrd	2 1+1	Hvg-T
	10	Hvg	1	Hrd
	11	Dvd-co	1	Drg-co
Décalée	12	Hvg	2	Hrd
	13	Dvd	1	Hvg
		Mko		
	14	Drg	1	xr-Dvd
	15	Hrd	1	Hvg
	16	Drg-co	1	Dvd-co
	17	Hrd	1	Hvg
				mko
	18	xv-Drg	1	Hrd
Fermée	19	Dvd	2	Drg

Ten Fox



d) Ten Fox

Musique : Foxtrot 4/4
Tempo : 25 mesures de 4 temps par minute
100 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 3 Séquences de Pas (58 secondes)

La danse débute en Position Fermée. Les deux partenaires patinent au Pas 4 un dehors Balancé de quatre temps (l'homme en avant sur le pied droit ; la femme en arrière sur le pied gauche) suivi pour l'homme d'un Changement de Carre de deux temps en dedans sur lequel il rebalance la jambe libre derrière et pour la femme d'un passage en avant sur un dedans droit de deux temps également. Le Changement de Carre de l'homme se déclenche au premier temps du passage en avant de la femme et place alors le couple en Position Ouverte. La flexion du genou de l'homme doit coïncider avec celle de la femme au Pas 4b. Le travail et les positions des jambes libres au Pas 4 sont optionnels à condition de respecter un unisson parfait.

Les Pas 5, 6 et 7 forment un Pas Couru en avant pour les deux partenaires. Au Pas 8, pendant que la femme patine un dehors avant droit de quatre temps, l'homme tourne un Trois dehors avant droit de deux temps suivi d'un dehors arrière gauche de deux temps également remplaçant le couple en Position Fermée. Ce Pas 8 commence sur le troisième temps de la mesure. Comme dans le Foxtrot, la femme accentue le premier temps de la mesure par un fléchissement du genou porteur pendant que l'homme patine son Pas 8b.

Le Pas 9 est un Trois dehors avant gauche pour la femme et un dehors arrière droit pour l'homme. Ce dernier passe ensuite en avant sur un dehors avant gauche pendant que sa partenaire patine un dehors arrière droit. Tous deux commencent alors un autre Pas Couru conduisant un Mohawk Ouvert de l'homme et au Chassé Croisé de la femme (Pas 13 et 14).

Comme le Pas de Quatorze, il est important que l'homme effectue une contre-rotation après son Mohawk afin que les épaules des deux partenaires soient parallèles entre elles et approximativement à la trace durant tout le bout de piste (Pas 13 à 18). Après le Mohawk de l'homme, le couple exécute un Pas Couru coupant l'Axe Longitudinal et préparant le Mohawk de la femme sur les Pas 17 et 18. Le Pas 19, terminant la danse est un dedans arrière gauche pour la femme et un dedans avant droit pour l'homme.

Cette danse doit se patiner en souplesse, sans effort apparent de poussée afin de refléter le caractère de ce rythme.

Danse créée par George Muller et présentée pour la première au Philadelphia Skating Club & HS, Etats-Unis d'Amérique, en 1939.

e) Valse Willow

Musique : Valse 3/4
Tempo : 45 mesures de 3 temps par minute
135 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 3 Séquences de Pas (1'12)

Excepté les Pas 5 et 18, en Position Ouverte, toute la Valse Willow se patine en Position Fermée.

Les trois premiers Pas forment un Pas Couru pour les deux partenaires. Pendant que la femme patine un Chassé Glissé au Pas 6, l'homme effectue un Mohawk Ouvert en dedans. Les changements de pied et les mouvements de jambe libre doivent être bien synchronisés. Le Pas 8 de la femme est un Trois tourné au troisième temps de la mesure. Les Pas 9, 10 et 11 forment un Pas Couru pour les deux partenaires suivi d'un Pas Chassé. Le Pas 14 de l'homme est un Trois tourné au troisième temps de la mesure.

Le Pas 17 est un Couru lent pour les deux partenaires. Les Pas 18 et 19 sont similaires aux Pas 5 et 6 mais cette fois-ci, le Mohawk est exécuté par la femme et le Chassé Glissé de l'homme.

Maintien du haut du corps et respect de la mesure sont essentiels pour une bonne exécution de cette danse. Les partenaires doivent patiner près l'un de l'autre avec souplesse et bonne allure, en évitant toute apparence d'effort et de poussée.

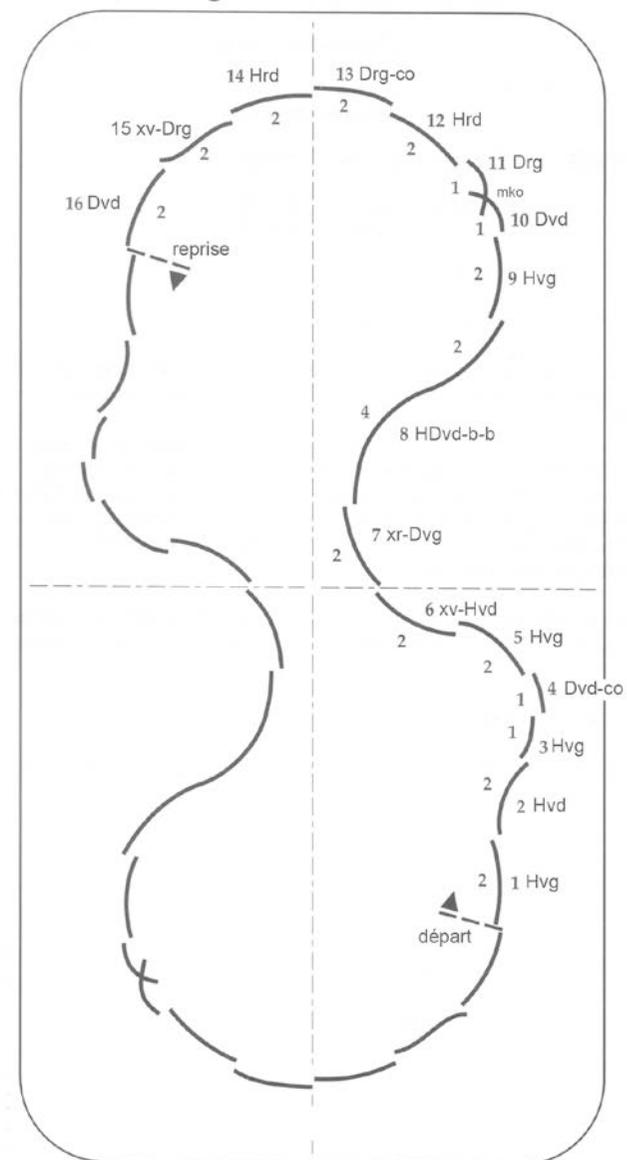
Danse créée par George Muller et présentée pour la première au Crystal Ice Palace, Willow Springs, Illinois, Etats-Unis d'Amérique, en 1953.

Tango Fiesta

Les deux partenaires exécutent les mêmes Pas.

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Kilian Inversée	1	Hvg	2
	2	Hvd	2
	3	Hvg	1
	4	Dvd-co	1
	5	Hvg	2
	6	xv-Hvd	2
	7	xr-Dvg	2
	8	HDvd-b-b	4+2
	9	Hvg	2
	10	Dvd	1
		mko	
Kilian	11	Drg	1
	12	Hrd	2
	13	Drg-co	2
	14	Hrd	2
	15	xv-Drg	2
Kilian Inversée	16	Dvd	2

Tango Fiesta



CSNDG 2009

f) Tango Fiesta

Musique : Tango 4/4
Tempo : 27 mesures de 4 temps par minute
108 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 3 Séquences de Pas (53'')

La danse débute en Position de Kilian Inversée. Aux Pas 10 et 11 les partenaires exécutent un Mohawk Ouvert se terminant en Position de Kilian. Les Pas 11 et 15 sont patinés en Position de Kilian et lorsqu'ils exécutent au Pas 16 le passage de l'arrière à l'avant, les partenaires reprennent la Position de Kilian Inversée pour recommencer la danse.

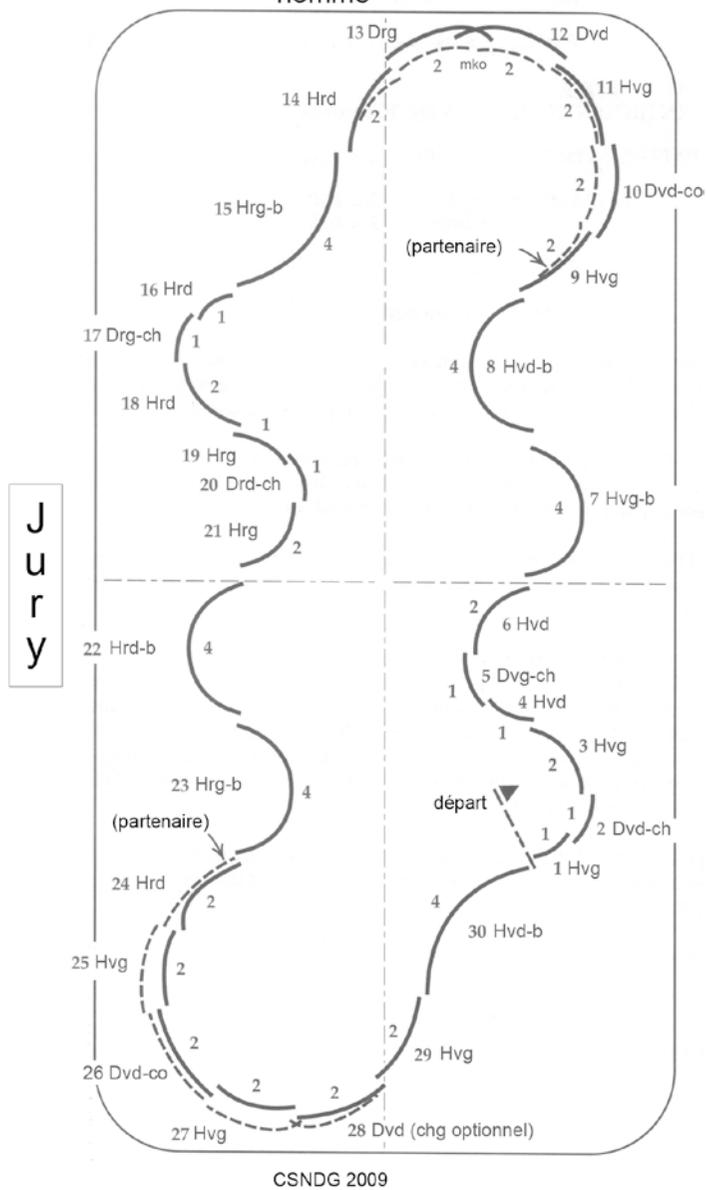
Au Pas 6, croisé dessus le pied gauche est tenu très près du pied porteur, prêt à poser le Pas 7 sur lequel la jambe libre doit être dégagée devant avant d'être ramenée à côté pour le Pas 8. Le Pas 8 permet une bonne interprétation du caractère du tango. Le genou est bien fléchi au début de la poussée. Au troisième temps, la jambe libre se balance vers l'avant, puis le Changement de Carre est exécuté à la fin du quatrième temps avec un nouveau balancement vers l'arrière au premier temps de la mesure suivante.

La femme doit se trouver légèrement en avant de l'homme au début du Pas 9 afin de ne pas nuire à l'exécution de Mohawk Ouvert.

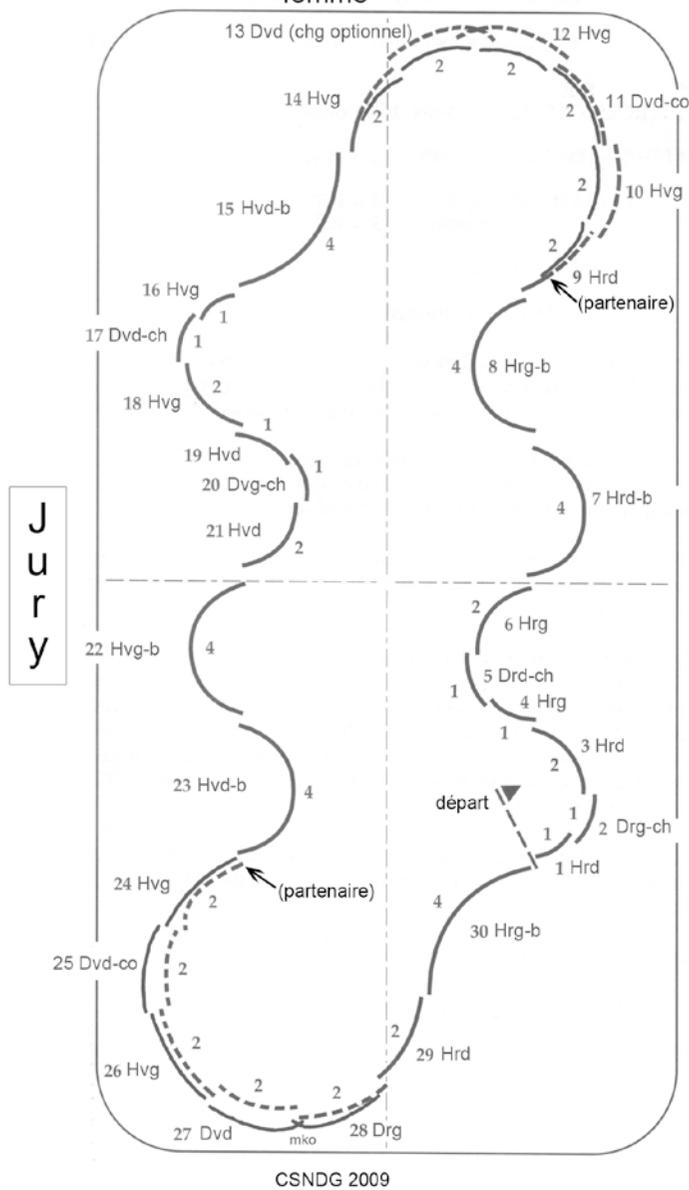
Durant cette danse au Rythme lent, les partenaires doivent se tenir droit, avoir des genoux bien souples et exécuter des mouvements coulés (notamment des Balancés en douceur).

Danse créée par George Muller et présentée pour la première au Philadelphia Skating Club & HS, Etats-Unis d'Amérique, en 1939.

Swing Dance homme



Swing Dance femme



g) Swing Dance

Musique : Fxtrot 4/4
Tempo : 24 mesures de 4 temps par minute
96 battements par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétition: 2 Séquences de Pas (1'20)

Cette danse permet aux patineurs débutants de patiner sur un rythme basique à quatre temps et propose de passer du patinage en arrière au patinage en avant de façon aisée. Elle permet à l'homme d'apprendre à guider et à la femme à suivre tout en patinant en arrière comme en avant.

Bien que le schéma montre une courbure correcte des carres et des lobes, celle-ci n'est pas attendue de la part d'un patineur de ce niveau. Mais ceci devra toutefois rester le but à atteindre pour le patineur.

Il faut noter que les Pas 1 à 8 et 16 à 23 sont similaires quant au dessin et au caractère et sont patinés en avant et en arrière par chaque partenaire dans chaque Séquence.

La position main à main, comme spécifié dans le tableau, pour les Pas 9 à 13 et 24 à 28 permet au patineur de passer d'arrière en avant facilement en tenant de la main droite la main gauche du partenaire. Pendant que les deux partenaires patinent ensemble en avant, une séparation d'au moins 60 cm est souhaitable. Ces pas doivent être patinés avec une action du genou souple et le placement des bras est laissé à l'appréciation du patineur durant cette partie de la danse. La position fermée est reprise aux Pas 14 à 29.

N'importe quel type de mohawk ouvert en dedans est autorisé tant que l'équilibre et le contrôle restent bons et que l'enchaînement des pas reste agréable à regarder.

Le Pas 28 pourra être soit une poussée soit un chassé glissé.

Danse créée par Hubert Sprott et présentée pour la première à Colorado Springs, Etats-Unis d'Amérique, au Broadmoor Ice Palace, en 1948.

Swing Dance

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps	Pas de la femme
Fermée	1	Hvg	1	Hrd
	2	Dvd-ch	1	Drg-ch
	3	Hvg	2	Hrd
	4	Hvd	1	Hrg
	5	Dvg-ch	1	Drd-ch
	6	Hvd	2	Hrg
	7	Hvg-b	4	Hrd-b
	8	Hvd-b	4	Hrg-b
Main à Main	9	Hvg	2	Hrd
	10	Dvd-co	2	Hvg
	11	Hvg	2	Dvd-co
	12	Dvd mko	2	Hvg
Fermée	13	Drg	2	Dvd (chg optionnel)
	14	Hrd	2	Hvg
	15	Hrg-b	4	Hvd-b
	16	Hrd	1	Hvg
	17	Drg-ch	1	Dvd-ch
	18	Hrd	2	Hvg
	19	Hrg	1	Hvd
	20	Drd-ch	1	Dvg-ch
	21	Hrg	2	Hvd
	22	Hrd-b	4	Hvg-b
	23	Hrg-b	4	Hvd-b
Main à main	24	Hrd	2	Hvg
	25	Hvg	2	Dvd-co
	26	Dvd-co	2	Hvg
	27	Hvg	2	Dvd mko
Fermée	28	Dvd (chg optionnel)	2	Drg
	29	Hvg	2	Hrd
	30	Hvd-b	4	Hrg-b

h) Valse Hollandaise

Musique : Valse 3/4
Tempo : 46 mesures de 3 temps par minute
138 battements par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétition : 3 séquences de pas (1'03)

La Valse Hollandaise est patinée sur un air de valse lente et consiste principalement en séries de courus et grands balancés. C'est une danse facile pour débutants, patinée en carres avant uniquement. Elle permet ainsi aux patineurs d'accorder toute leur attention à l'exécution des pas de la danse sur le rythme de la valse.

Les patineurs doivent prêter attention au nombre de temps de chaque pas composant une séquence de courus, de manière à exprimer le rythme de valse 2-1-3.

Un maintien droit et naturel du corps, une bonne tenue, un patinage coulé et sans effort sont souhaités dans cette danse. Les partenaires doivent s'efforcer de balancer les jambes libres à l'unisson et de patiner avec une action souple du genou en mesure avec la musique.

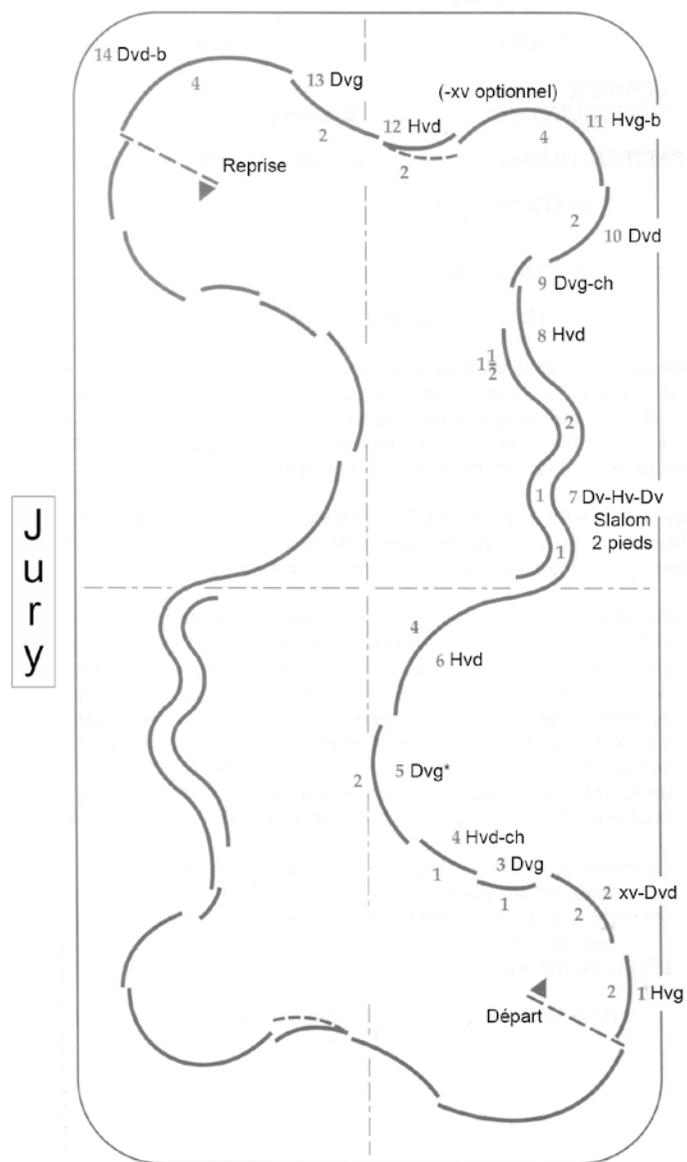
Danse créée par Georges Muller et présentée pour la première fois à Colorado Springs, Etats-Unis d'Amérique, au Broadmoor Ice Palace en 1948.

Cha Cha

Les deux partenaires exécutent les

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Ouverte ou Kilian	1	Hvg	2
	2	xv-Dvd	2
	3	Dvg	1
	4	Hvd-ch	1
	5	Dvg*	2
	6	Hvd	4
	7	Dv-Hv-Dv slalom 2 pieds genoux fléchis	1+1+2
	8	Hvd	1 1/2
	9	Dvg-ch	1/2
	10	Dvd	2
	11	Hvg-b	4
	12	Hvd (-xv optionnel)	2
	13	Dvg	2
	14	Dvd-b	4

Cha Cha



CSNDG 2009

i) Cha Cha

Musique : Cha Cha 3/4
Tempo : 25 mesures de 4 temps par minute
100 battements par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétition : 3 séquences de pas (58 secondes)

La danse peut être patinée en position ouverte ou en position de Kilian ; les pas sont identiques pour les deux partenaires. Les positions appropriées de la tête et du haut du corps ainsi que l'expression donnée à la jambe libre sont importantes pour exprimer le caractère de cette danse au rythme inhabituel. Le respect précis de la mesure est essentiel pour l'interprétation de l'ensemble de la danse. La priorité est de donner de la profondeur à certaines carres tout en respectant le tempo.

La danse commence par un dehors avant gauche de 2 temps suivi d'un pas croisé dessus de 2 temps (Pas 2) suivi en retour d'une séquence de pas chassés rapide. Le dernier pas de cette séquence de chassés est un pas légèrement en large au sommet du lobe (Pas 5).

Au Pas 6 qui commence par un dehors avant de 4 temps, l'interprétation donnée à la jambe libre est laissée libre mais doit être en rapport avec le rythme du Cha Cha. Sur le temps 4 commence le slalom sur 2 pieds (Pas 7) avec les genoux fléchis. Pour obtenir le mouvement du slalom, les genoux doivent monter et descendre sur les transitions en même temps que les hanches qui tournent (indépendamment des épaules). Sur les courbes, la puissance est atteinte par la pression des carres dans la glace, d'abord sur le dedans avant droit puis le dedans avant gauche et enfin le dedans avant droit. Ce dernier dedans avant droit doit être légèrement plus profond pour permettre une bonne transition en poussée vers le Pas 8 sur les temps 4 et 1. Pour faciliter la transition, le pied gauche reste sur la glace après le slalom (Pas 8). Le Pas 8 doit se terminer parallèle à l'axe longitudinal de la piste. Le Pas 9 ne dure qu'un demi-temps juste avant un dedans avant droit de 2 temps (Pas 10).

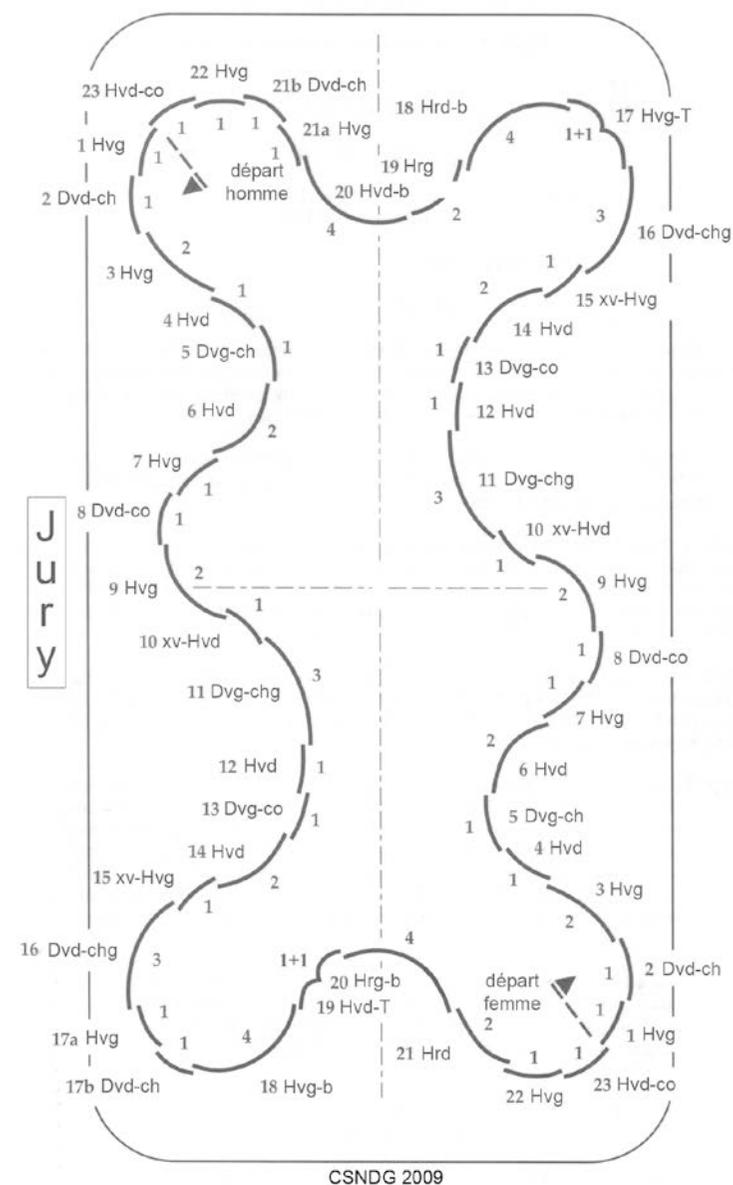
Le Pas 11 est un dehors avant gauche balancé assez profond. L'action de la jambe libre (Pas 11 et 14) est laissée à la discrétion des patineurs. Elle peut être directement tendue en avant ou simplement ramenée contre le pied porteur puis tendue à nouveau en arrière. Le Pas 12 est un croisé dessus optionnel qui peut être patiné en simple poussée avant ou comme une transition. Le Pas 13 est un croisé dessous. La danse se termine par un dedans avant droit balancé (Pas 14).

Danse créée par Helen Gage Moore et présentée par Sandy Lamb.

Hickory Hoedown

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps		Pas de la femme
Optionnelle	1	Hvg		1	Hvg
	2	Dvd-ch		1	Dvd-ch
	3	Hvg		2	Hvg
	4	Hvd		1	Hvd
	5	Dvg-ch		1	Dvg-ch
	6	Hvd		2	Hvd
	7	Hvg		1	Hvg
	8	Dvd-co		1	Dvd-co
	9	Hvg		2	Hvg
	10	xv-Hvd		1	xv-Hvd
	11	Dvg-chg		3	Dvg-chg
	12	Hvd		1	Hvd
	13	Dvg-co		1	Dvg-co
	14	Hvd		2	Hvd
	15	xv-Hvg		1	xv-Hvg
	16	Dvd-chg		3	Dvd-chg
	17 a	Hvg	1		1+1
17 b	Dvd-ch	1			
Fermée	18	Hvg-b		4	Hrd-b
	19	Hvd-T	1+1	2	Hrg
	20	Hrg-b		4	Hvd-b
Optionnelle	21 a	Hrd	2	1	Hvg
	21 b			1	Dvd-ch
	22	Hvg		1	Hvg
	23	Hvd-co		1	Hvd-co

Hickory Hoedown



j) Hickory Hoedown

Musique : Country-Western (Hoedown) 4/4
Tempo : 26 mesures de 4 temps par minute
104 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions: 3 séquences de pas (1'09)

La musique du Hickory Hoedown rappelle les anciens quadrilles et reflète le style country ou western. Cette danse doit être interprétée avec gaité et esprit. Le mouvement prescrit de la jambe libre, exécuté avec un bon contrôle et une action du genou souple, ajoute du piquant et accentue le caractère de cette danse.

Le Hickory Hoedown est une danse à schéma symétrique d'un demi tour, où la position est optionnelle des Pas 1 à 17. Après le Pas 17, la position fermée est obligatoire. A la reprise de la danse, les patineurs reprennent la position optionnelle.

Les Pas 1 à 3 et 4 à 6 sont deux chassés effectués simultanément par les deux partenaires, le premier en direction de l'axe longitudinal, le second s'en éloignant, mais dans une direction générale remontant la glace sur un rythme assez rapide. Ils sont suivis d'une série de pas courus (Pas 7 à 9) fortement incurvée en direction du centre de la piste, et d'un chassé glissé commencé par un dehors avant droit croisé par dessus le pied porteur (Pas 10), suivi du pas glissé (Pas 11) et de la carre de sortie (pas 12). Les Pas 11 (et 16) sont de trois temps chacun.

Au Pas 11 (et 16) est effectué un mouvement de jambe libre d'un type nouveau. La jambe libre doit d'abord être tendue vers l'avant sur la première partie de carre, puis pliée au genou, le pied libre revenant en arrière et ramené au genou. Une expression supplémentaire de la jambe libre est permise dans la mesure où elle est appropriée à la danse.

La Pas 12 commence une section identique dans la direction opposée avec les pas courus (Pas 12 à 14), le dehors avant gauche pris croisé (Pas 15), le pas glissé (Pas 16), et le dehors avant gauche de sortie pour l'homme (Pas 17a) avec un Trois dehors avant gauche pour la femme exécuté sur une carre assez profonde qui s'incurve dans l'angle de la piste. Le Pas 18 est un balancé de quatre temps de la jambe libre pour les deux partenaires suivi d'un rapide Trois pour l'homme et de deux autres balancés de quatre temps dans la direction opposé (Pas 20). Les Pas 21 et 22 forment pour l'homme un passage en avant dehors arrière droit – dehors avant gauche assez difficile pendant que la femme exécute un chassé avant puis un couru pour terminer la danse en position ouverte.

Le Hickory Hoedown est une danse légère, insouciant et gaie qui doit être patinée avec le caractère d'un quadrille. Du fait des séquences identiques dans les deux directions, le contenu de la danse est une grande partie symétrique. Par conséquent, une flexion contrôlée du genou, des carres profondes et bien contrôlées, et des extensions de jambe solides et exagérées sont essentiels pour une expression appropriée de cette danse.

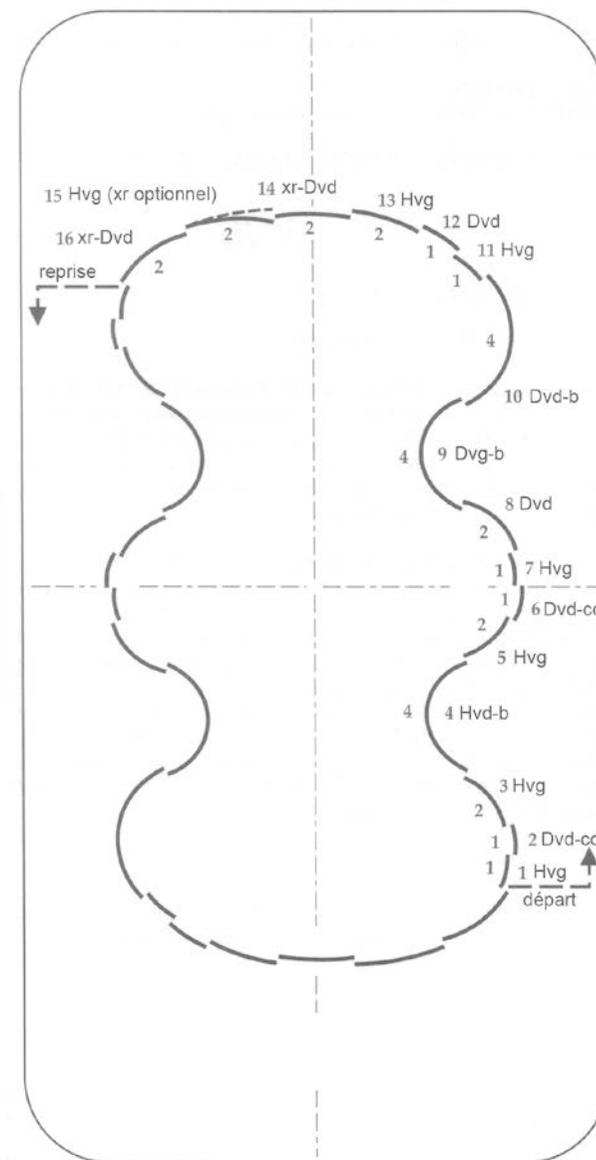
Danse créée par Wendy Weinstock Mlinar, Holly Genola Cole et H. Theodore Graves, et présentée pour la première fois à la patinoire de Harvey School Rink, au Hickory Hill Figure Skating Club, le 25 janvier 1987.

Rhythm Blues

Les deux partenaires exécutent les

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Kilian	1	Hvg	1
	2	Dvd-co	1
	3	Hvg	2
	4	Hvd-b	4
	5	Hvg	2
	6	Dvd-co	1
	7	Hvg	1
	8	Dvd	2
	9	Dvg-b	4
	10	Dvd-b	4
	11	Hvg	1
	12	Dvd	1
	13	Hvg	2
	14	xr-Dvd	2
	15	Hvg (xr optionnel)	2
	16	xr-Dvd	2

Rhythm Blues



CSNDG 2009

k) Rhythm Blues

Musique : Blues 4/4
Tempo : 22 mesures de 4 temps par minutes
88 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétition : 3 séries de pas (1'05)

Le rythme lent et le patinage en avant font que cette danse semble assez simple. Toutefois, le respect de la mesure, du dessin de la danse et de son caractère sont indispensables pour rendre cette danse agréable à regarder. Profondeur des carres et justesse des lobes sont essentielles. Il faudra être tout particulièrement vigilant à l'exécution complète des lobes sur les bonnes carres. Les partenaires devront avoir une bonne flexion du genou porteur et une belle extension de la jambe libre pour donner le caractère du blues, de même que les mouvements devront être exécutés avec souplesse et fluidité.

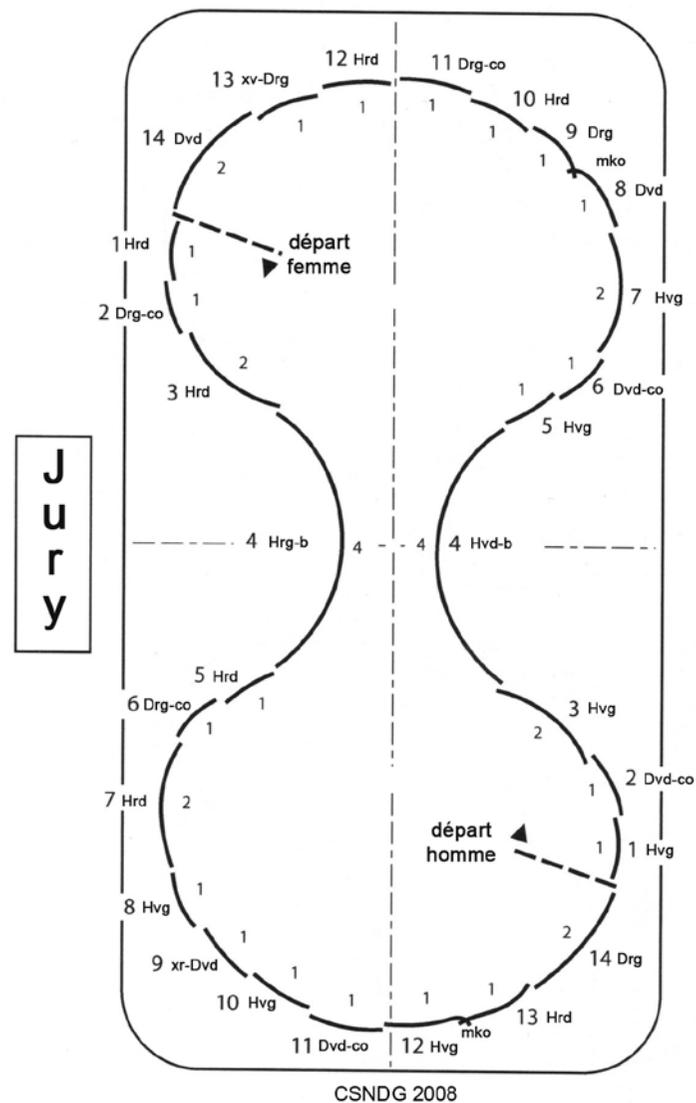
Patinée entièrement en avant et en position de Kilian, la danse commence par un couru puis un dehors balancé. La mesure devient plus complexe avec les Pas 5 à 10. Le Pas 5 doit être tenu deux temps plein et commence une promenade similaire à celle qui précède le choctaw du Blues. Les Pas 6 et 7 durent un temps chacun et le Pas 8 deux temps et les Pas 9 et 10 sont des dedans avant balancés commençant tous deux sur le troisième temps de la mesure. Ces balancés donnent le caractère du blues et demandent un travail de jambe libre précis musicalement lors du balancé. De bonnes poussées courues sont nécessaires (Pas 11 à 13) afin de conserver suffisamment de vitesse dans les pas croisés dessous pour exécuter la reprise avec une vitesse suffisante. Les pas croisés dessous qui terminent la danse doivent être vifs et précis, exécutés avec une bonne action du genou porteur et sur une fin de schéma arrondie. Il est à noter que le pas croisé dessous du Pas 15 est optionnel. Le Pas 15 peut être patiné comme une poussée.

Danse créée par Robert Craigin. Danse de patinage à roulette à l'origine, le Rhythm Blues a été choisi pour le test pré-bronze de la United States Figure Skating Association en 1988 sur proposition de Bette Wilson de l'Utah Figure Skating Club.

Pas de Quatorze

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	de	Nombre de temps	de	Pas de la femme
Fermée	1	Hvg		1		Hrd
	2	Dvd-co		1		Drg-co
	3	Hvg		2		Hrd
	4	Hvd-b		4		Hrg-b
	5	Hvg		1		Hrd
	6	Dvd-co		1		Drg-co
	7	Hvg		2		Hrd
Fermée légèrement déboîtée	8	Dvd		1		Hvg
		Mko				
	9	Drg		1		xr-Dvd
	10	Hrd		1		Hvg
	11	Drg-co		1		Dvd-co
	12	Hrd		1		Hvg
						mko
Fermée	13	xv-Drg		1		Hrd
Fermée	14	Dvd		2		Drg

Pas de Quatorze



1. Pas de Quatorze

Musique : Marche 6/8, 2/4
Tempo : 56 mesures de 2 temps par minute
28 mesures de 4 temps par minute
112 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 4 séquences de pas (43")

Durant les *pas 1 à 7* l'homme et la femme sont en position fermée, la femme patinant en arrière, l'homme en avant. La danse commence par un pas couru de trois pas formant un lobe se dirigeant vers l'axe longitudinal. Le *pas 4* est un balancé de 4 temps incurvé vers la barrière longitudinale. Dans le balancé, il est important que les jambes libres restent bien ensemble et que les partenaires soient proches. Vient ensuite un autre pas couru pour les deux partenaires durant les *pas 5 à 7*. Après le *pas 7*, patiné un peu moins en courbe que le *pas 3*, la femme passe en avant sur le *pas 8* et patine tout près de l'homme en position ouverte jusqu'au mohawk de l'homme.

Les *pas 1 à 7* sont placés sur la longueur de la piste alors que les *pas 8 à 14* dessinent une courbe en bout de piste. Après son mohawk ouvert en dedans au *pas 9*, l'homme doit effectuer une contre-rotation des épaules afin que les épaules des deux partenaires restent approximativement parallèles aux traces jusqu'à la fin de la danse. Durant les *pas 8 à 12*, les partenaires patinent dans une position fermée légèrement déboîtée, la hanche droite de la femme contre la hanche droite de l'homme, la femme patinant en avant, l'homme en arrière. Le *pas 9* de la femme est un chassé croisé arrière et le *pas 11* est un couru. Au *pas 10* l'homme ramène son pied libre à côté du pied porteur, les *pas 11 et 12* forment un pas couru, le *pas 13* est un croisé avant. La femme dépasse progressivement l'homme pour patiner un mohawk ouvert en dehors, *pas 12 et 13*. A la fin du *pas 13*, l'homme passe en avant sur le *pas 14*. Au *pas 14*, les partenaires se retrouvent dans la position fermée initiale.

Afin que le Pas de Quatorze soit une danse gracieuse et non pas un piétinement ou une course autour de la piste, il est nécessaire que les flexions et extensions des genoux soient souples et faciles et restent en accord constant avec le rythme de la musique. Une inclinaison prononcée est nécessaire à l'exécution de carres profondes et au maintien d'une bonne allure.

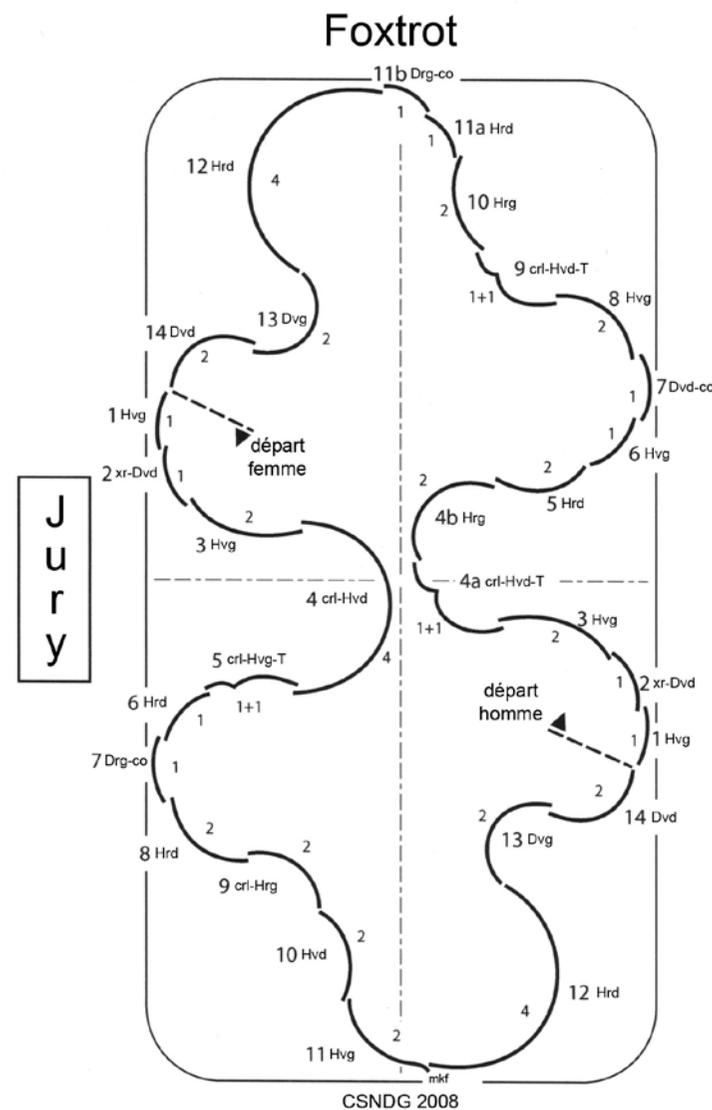
En tests et compétitions, la danse doit être patinée comme il est spécifié dans les règles, mais lors des danses réservées où plusieurs couples sont sur la glace en même temps, deux balancés sont recommandés si la longueur de la piste le permet.

Danse créée par Franz Scholler et présentée pour la première fois à Vienne en 1889 sous le nom de Ten Step ou Scholler March.

Foxtrot

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre		de	Pas de la femme	
			temps				
Ouvrte	1	Hvg		1		Hvg	
	2	xr-Dvd		1		xr-Dvd	
	3	Hvg		2		Hvg	
Fermée	4a	crl-Hvd-T	1+1		4	crl-Hvd	
	4b	Hrg	2				
	5	Hrd	2		1+1	crl-Hvg-T	
	6	Hvg		1		Hrd	
	7	Dvd-co		1		Drg-co	
*	8	Hvg		2		Hrd	
Fermée	9	crl-Hvd-T	1+1		2	crl-Hrg	
	10	Hrg		2			
	11a	Hrd	1				
	11b	Drg-co	1				
Ouvrte	12	Hrd		4		Hrd	
	13	Dvg		2		Dvg	
	14	Dvd		2		Dvd	

* position partiellement déboîtée à la fin du pas 8



2. Foxtrot

Musique : Foxtrot 4/4
Tempo : 25 mesures de 4 temps par minute
100 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 4 séquences de pas (1'07)

La danse commence en position ouverte, les épaules et les hanches des deux partenaires très près les unes des autres. Le *pas 2* est un chassé croisé arrière pour tous les deux. Le *pas 4a* est un crossroll trois pour l'homme après lequel les partenaires sont en position fermée. Le *pas 4* pour la femme commence par un crossroll puis elle dégage sa jambe libre derrière pendant 4 temps, en accentuant la flexion au troisième temps coïncidant à la flexion de l'homme lorsqu'il change de pied. Elle doit éviter de basculer en avant. Sur les *pas 4b et 5*, le pied libre de l'homme est dégagé devant puis est ramené à côté du pied porteur en préparation du pas suivant.

Le *pas 5* est un crossroll trois pour la femme pendant lequel l'homme exécute un Hrd. Le *pas 7* est un couru pour les deux partenaires. Ils restent en position fermée jusqu'à la fin du *pas 8*. L'homme doit ensuite se trouver à côté de la femme (presque en position déboîtée) leurs épaules droites se faisant face, pour patiner son crossroll trois (*pas 9*).

Ils retrouvent la position fermée au *pas 10*. L'homme exécute un couru au *pas 11* pendant que la femme prépare son mohawk. Au *pas 11*, la femme ne balance pas la jambe libre mais après l'avoir dégagée derrière, elle ramène simplement le pied libre au talon du pied porteur (en maintenant la jambe libre bien ouverte), puis pose un mohawk fermé en dehors sur le temps 1. De bonnes carres aux *pas 10 et 11* facilitent le mohawk de la femme.

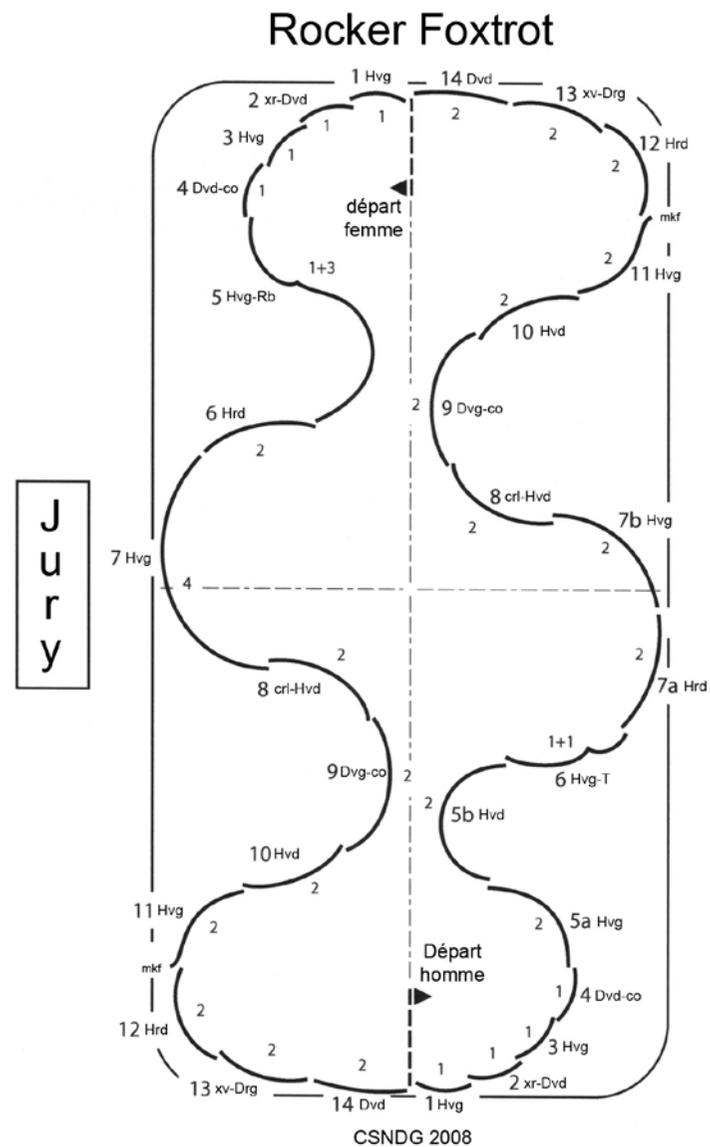
Au *pas 12*, les jambes libres des deux partenaires se dégagent vers le haut puis sont ramenées ensemble, de sorte qu'à la fin du temps 4, leur pied libre soit au talon du pied porteur, prêt pour le *pas 13*. Le *pas 13* doit être attaqué au talon du pied porteur. Le *pas 14* est une poussée ouverte prise à côté du pied porteur. Les *pas 13 et 14* doivent être des carres en dedans profondes.

Flexion et souplesse sont nécessaires pour que le Foxtrot soit patiné et non marché. Les pieds libres doivent toujours être posés sur la glace très près du pied porteur. La danse est conçue pour être patinée sur des carres profondes dessinant des lobes semi-circulaires.

Danse créée par Eric van der Weyden et Eva Keats et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Westminster en 1933.

Rocker Foxtrot

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps		Pas de la femme
Ouvrte	1	Hvg	1		Hvg
	2	xr-Dvd	1		xr-Dvd
	3	Hvg	1		Hvg
	4	Dvd-co	1		Dvd-co
Fermée	5a	Hvg	2	1+3	Hvg-Rb
	5b	Hvd	2		
	6	Hvg-T	1+1	2	Hrd
Ouvrte	7a	Hrd	2	4	Hvg
	7b	Hvg	2		
	8	crl-Hvd	2		crl-Hvd
	9	Dvg-co	2		Dvg-co
	10	Hvd	2		Hvd
	11	Hvg	2		Hvg
	12	Hrd	2		Hrd
	13	xv-Drg	2		xv-Drg
14	Dvd	2		Dvd	



3. Rocker Foxtrot

Musique : Foxtrot 4/4
Tempo : 26 mesures de 4 temps par minute
104 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 4 séquences de pas (1'05)

Le Rocker Foxtrot commence sur l'axe longitudinal à une extrémité de la piste. De chaque côté de cet axe, trois lobes se dessinent vers la barrière et deux vers l'axe. Ainsi deux séries de la danse couvrent un tour de piste.

Les pas 1 à 4, identiques pour les deux partenaires sont patinés en position ouverte et consistent en un chassé croisé arrière suivi d'un couru. Au pas 5, pendant que la femme exécute un rocker Hvg balancé de 4 temps, l'homme patine 2 dehors avant. Le rocker balancé est exécuté avec un balancé avant de la jambe libre et est tourné après que celle-ci ait dépassé le pied porteur pour être amenée tendue devant. Le retournement doit être exécuté sur des carres d'entrée et de sortie en dehors nettes exécutées sur le temps 2, de manière à ce que la flexion du genou de la femme coïncide avec celle de l'homme sur son Hvd au temps 3. Après le rocker balancé, la jambe libre de la femme doit être balancée en avant parallèlement à celle de l'homme. La carre de sortie du rocker balancé doit être encore dirigée vers l'axe longitudinal avant de s'en éloigner ; une attention particulière doit être portée sur les carres en dehors des deux partenaires.

Pendant le rocker balancé, le couple passe en position fermée, la maintient jusqu'au pas 7b où il reprend la position ouverte jusqu'à la fin de la danse. L'homme doit exécuter une poussée ouverte au pas 6 et doit être face à sa partenaire lorsqu'il attaque son Hvg trois.

Le pas 8 est un crossroll. Les pas 10 et 11 sont des carres en dehors très en carre. Les pas 11 et 12 forment un mohawk fermé en dehors pour les deux partenaires. La jambe libre est tendue derrière puis ramenée bien ouverte au talon du pied porteur au moment du mohawk. L'homme doit veiller à ne pas incurver son pas 11 plus que sa partenaire de façon à ce que celle-ci soit placée à côté de lui, lors du mohawk. Les épaules doivent effectuer une bonne contre-rotation à l'entrée du mohawk. Ce mohawk doit être dirigé vers la barrière longitudinale pour permettre l'exécution d'un lobe bien arrondi en bout de piste, la danse reprenant sur l'axe longitudinal. Après le mohawk, les partenaires amorcent une rotation progressive des épaules dans le sens des aiguilles d'une montre qui se poursuit tout au long des pas 12 et 13 et se termine par le passage en avant au pas 14. Les partenaires commencent le pas 13 croisé dessus à proximité de l'axe longitudinal.

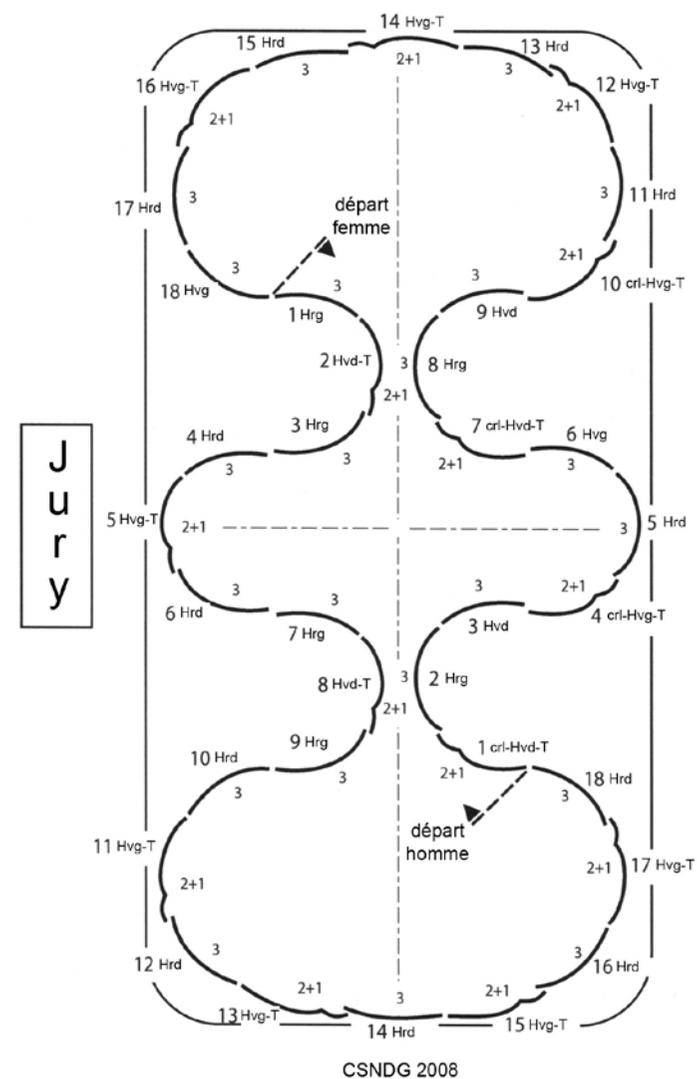
Le Rocker Foxtrot doit être patiné avec un style coulé, une bonne flexion et de bons changements d'inclinaison afin de mettre en valeur le caractère du foxtrot.

Danse créée par Eric van der Weyden et Eva Keats et présentée pour la première fois à la patinoire de Streatham, à Londres en 1934.

Valse Européenne

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Fermée	1	crl-Hvd-T	2+1		3	Hrg
	2	Hrg	3		2+1	Hvd-T
	3	Hvd		3		Hrg
	4	crl-Hvg-T	2+1		3	Hrd
	5	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	6	Hvg		3		Hrd
	7	crl-Hvd-T	2+1		3	Hrg
	8	Hrg	3		2+1	Hvd-T
	9	Hvd		3		Hrg
	10	crl-Hvg-T	2+1		3	Hrd
	11	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	12	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	13	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	14	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	15	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	16	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	17	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	18	Hvg		3		Hrd

Valse Européenne



4. Valse Européenne

Musique : Valse 3/4
Tempo : 45 mesures de 3 temps par minute
135 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : 2 séquences de pas soit 48 secondes

Les pas fondamentaux de la Valse Européenne consistent en un crossroll-trois, un dehors arrière et un dehors avant pour l'homme, pendant que la femme fait un dehors arrière, un trois et un autre dehors arrière. Les lobes semi-circulaires dessinés par ces trois pas se placent le long de la piste, le premier commençant en direction de l'axe longitudinal, le second en direction de la barrière longitudinale. Il faut veiller à ce que ces lobes soient des demi cercles complets de manière à ce qu'ils débutent toujours bien face à l'axe longitudinal ou face à la barrière.

Ces lobes sont réunis aux extrémités de la piste par des lobes plus allongés qui consistent en des séries de trois et de dehors arrière. Un lobe normal en bout de piste comprend couramment quatre trois pour chaque partenaire mais sur des pistes plus larges, plus de quatre trois sont autorisés. (En Système de Jugement ISU les sections de la danse resteront identiques quel que soit le nombre de trois patinés en bout de piste). Ceci étant la seule option autorisée concernant le schéma.

L'homme doit attaquer son trois au début de chaque lobe par un crossroll. Le dehors arrière de la femme est pris sur une poussée ouverte. Tous les trois sont tournés sur le temps 3. Ces types de retournements sont appelés « trois de type Valse Européenne ». Tous les pas ont une durée de 3 temps.

Les partenaires exécutent toute cette danse en position fermée et doivent rester proches. La rotation des partenaires autour d'un même axe doit être continue d'un bout à l'autre de chaque lobe et change de sens au début de chaque nouveau lobe. Par exemple, dans les lobes dirigés vers la petite barrière, le couple tourne à gauche ; dans les lobes dirigés vers l'axe longitudinal, le couple tourne à droite. Toutes les rotations seront bien contrôlées par le maintien du pied libre tenu près du pied porteur. Afin d'éviter un excès de rotation, un mouvement de contre-rotation est nécessaire à la sortie des trois.

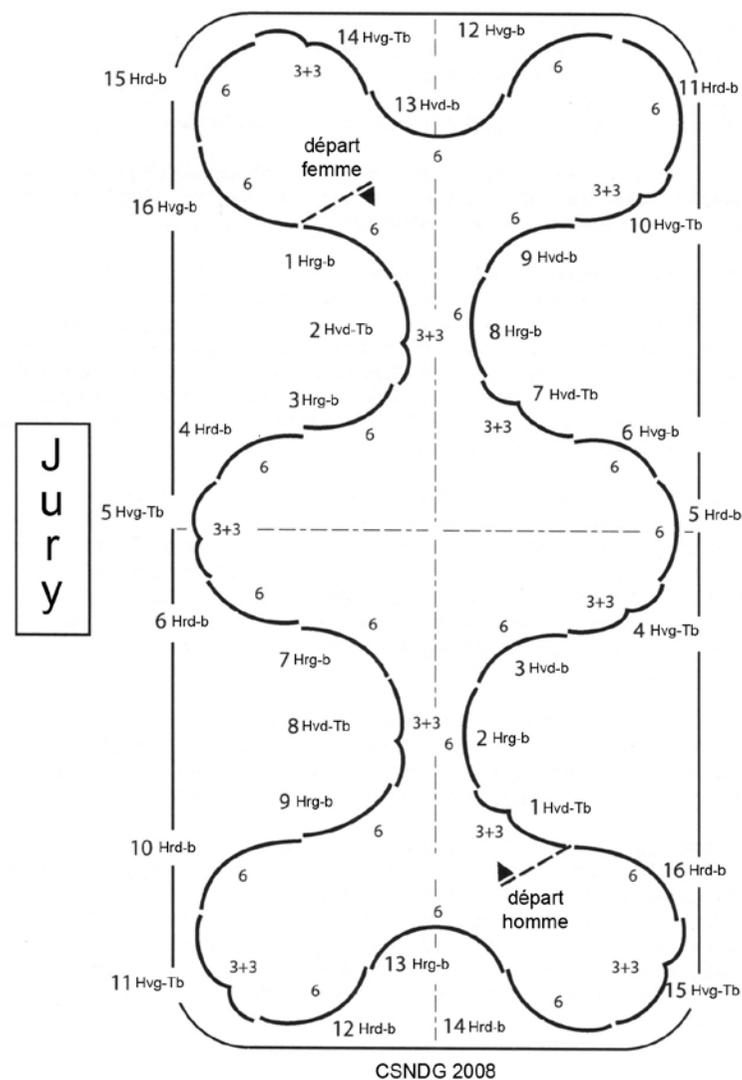
Le caractère de Valse est donné par un maintien droit, une poussée puissante, une bonne extension de la jambe libre et une flexion extension régulière.

Danse présentée pour la première fois avant 1900. Le nom du créateur, le lieu et la date de la première présentation ne sont pas connus.

Valse Américaine

Position	N° des Pas	Pas l'homme	de		Pas de la femme
			Nombre temps		
Fermée	1	Hvd-Tb	3+3		6 Hrg-b
	2	Hrg-b	6		3+3 Hvd-Tb
	3	Hvd-b		6	Hrg-b
	4	Hvg-Tb	3+3		6 Hrd-b
	5	Hrd-b	6		3+3 Hvg-Tb
	6	Hvg-b		6	Hrd-b
	7	Hvd-Tb	3+3		6 Hrg-b
	8	Hrg-b	6		3+3 Hvd-Tb
	9	Hvd-b		6	Hrg-b
	10	Hvg-Tb	3+3		6 Hrd-b
	11	Hrd-b	6		3+3 Hvg-Tb
	12	Hvg-b		6	Hrd-b
	13	Hvd-b		6	Hrg-b
	14	Hvg-Tb	3+3		6 Hrd-b
	15	Hrd-b	6		3+3 Hvg-Tb
	16	Hvg-b		6	Hrd-b

Valse Américaine



5. Valse Américaine

Musique : Valse 3/4
Tempo : 66 mesures de 3 temps par minute
198 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : 2 séquences de pas d'une durée de 58 secondes

La Valse Américaine consiste en une série de lobes semi-circulaires dirigés alternativement vers l'axe longitudinal et vers la barrière. Ces lobes sont réunis en bout de piste par des balancés en dehors de 6 temps. Les lobes en bout de piste sont placés de telle sorte qu'ils se terminent près de l'axe longitudinal afin qu'un seul balancé de 6 temps suffise à les réunir. Tous ces pas devraient être de courbure égale, de manière à ce que chaque groupe de trois pas forme un demi-cercle, chaque lobe commençant face à l'axe longitudinal ou face à la barrière.

Les pas de chaque lobe sont les mêmes mais sont patinés alternativement à gauche et à droite, selon la direction du lobe. Bien que l'enchaînement des pas de cette danse soit des plus simples, son exécution la place parmi les plus complexes à cause de la difficulté à contrôler la force centrifuge générée par le couple. Pour tourner en souplesse les trois balancés, les partenaires doivent garder leurs épaules parallèles en maintenant l'axe de rotation entre eux au lieu de tourner alternativement l'un autour de l'autre. Le mouvement de rotation doit être continu, régulier, sans saccades et sans interruption.

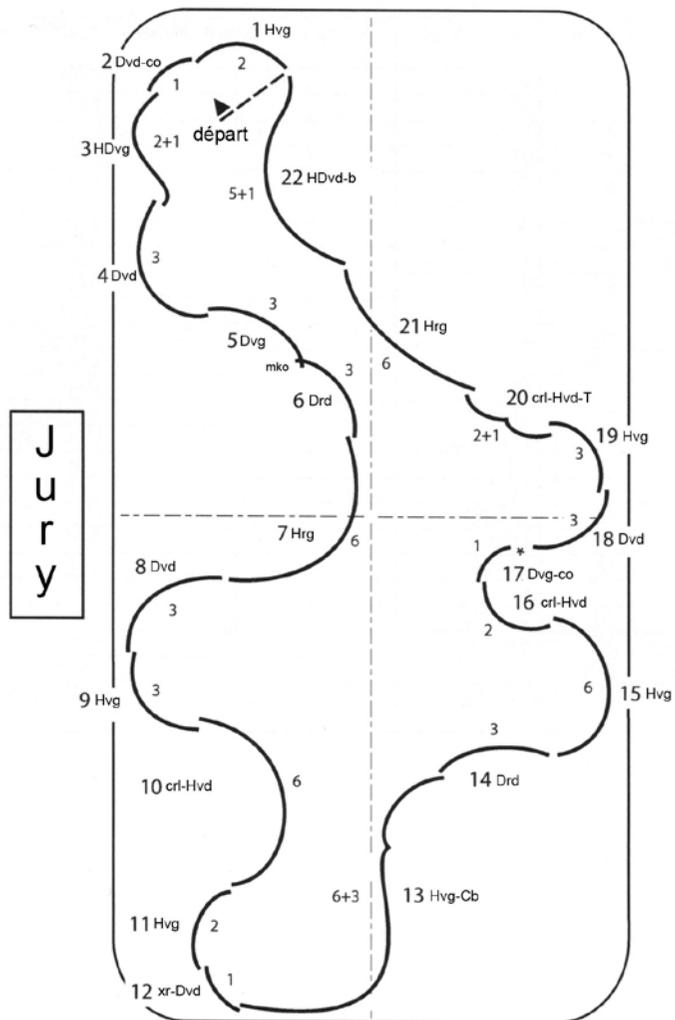
Chaque pas de la Valse Américaine est tenu 6 temps (2 mesures) ce qui lui donne une amplitude considérable à chaque pas. Le balancé du pied/jambe doit partir de la hanche avec une extension du genou de la jambe libre. Les trois doivent être tournés les pieds serrés, mais sans que le mouvement de la jambe libre marque un arrêt. Le pied libre ne doit pas dépasser le pied porteur avant que le trois ne soit tourné. Tout en maintenant la position fermée pendant toute la danse, les deux partenaires doivent synchroniser leurs balancés de la jambe libre, non seulement avec la musique mais aussi l'un par rapport à l'autre avec les trois balancés exécutés sur le temps 4. Ce type de trois est appelé « trois de type Valse Américaine ».

Le passage d'un pied à l'autre est accompagné d'une flexion du genou porteur. Cette flexion coïncide avec le temps fort (temps 1) et sert à le mettre en valeur. La flexion du genou qui confère à la danse sa légèreté doit être bien contrôlée et graduelle pour éviter les saccades avec un patineur perdant glisse et équilibre. Les danseurs doivent se tenir droits, transférer correctement leur poids du corps lorsqu'ils débutent simultanément un nouveau lobe.

L'expression du caractère de Valse est donnée principalement par la régularité de la glisse et de la souplesse entre les temps forts et les temps faibles. Les temps forts, temps 1 sont marqués par le changement de pied et la flexion du genou porteur. Certains de ces temps forts coïncident avec le début d'un nouveau lobe et sont alors également accentués par le changement de direction de la rotation et d'inclinaison. Les temps faibles (temps 4) sont simplement marqués par les retournements mais ne sont pas particulièrement accentués.

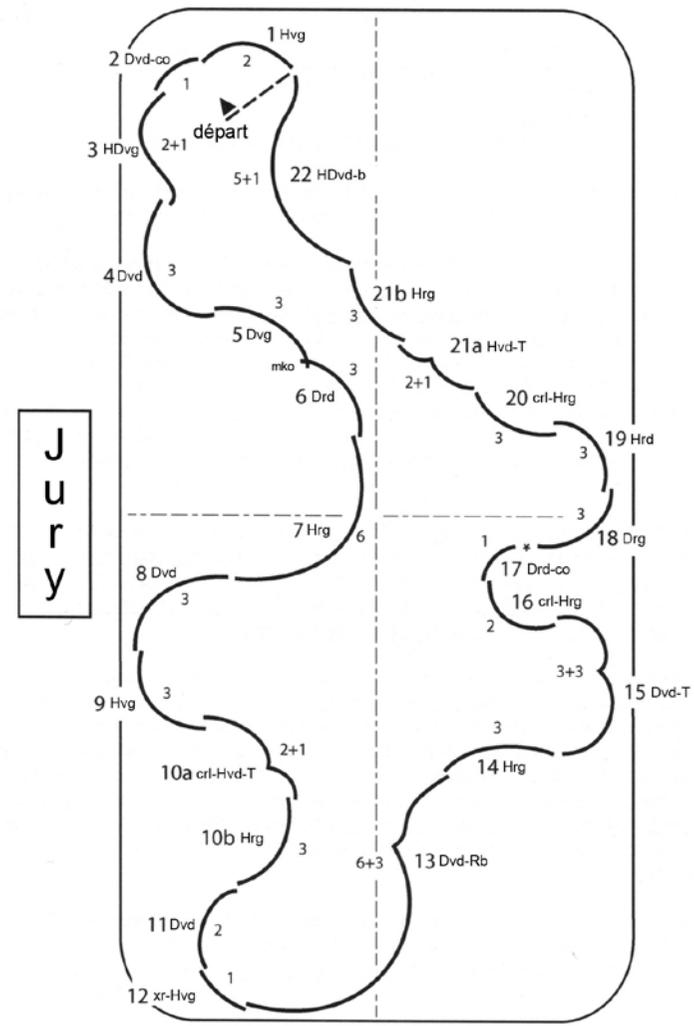
Le nom du créateur, le lieu et la date de la première présentation de cette danse ne sont pas connus.

Valse Westminster homme



CSNDG 2008

Valse Westminster femme



CSNDG 2008

6. Valse Westminster

Musique : Valse 3/4
Tempo : 54 mesures de 3 temps par minute
162 battements par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (58 secondes)

La Valse Westminster est caractérisée par une tenue majestueuse et l'élégance des lignes. Elle doit être patinée avec des carres profondes et une grande souplesse du genou. Il est essentiel de garder une position bien droite, sans casser la taille pour transmettre son caractère majestueux.

La danse débute en position de Kilian qui s'inverse entre les *pas 5 et 6*. Les *pas 1 à 3* forment un pas couru. Le *pas 3* se termine cependant en dedans après 2 temps de sorte que le *pas 4* soit dirigé vers l'axe longitudinal par à un transfert léger et rapide du poids du corps. Les *pas 5 et 6* constituent un mohawk ouvert en dedans. Au départ, l'homme se trouve à gauche de la femme mais, pendant le mohawk, chacun des partenaires se retourne individuellement, si bien que l'homme sort du mohawk à droite de la femme. Le *pas 7* doit être mis en valeur par des carres profondes et par une bonne tenue. Le *pas 8* se dirige vers le côté de la piste, le *pas 9* continue le lobe.

Au *pas 10* qui commence par un crossroll patiné par les deux partenaires, la femme tourne son trois en face de lui. Après cela, les partenaires se rejoignent en position fermée qui se transforme presque immédiatement en position ouverte pour les *pas 11 et 12* qui sont des chassés croisés arrière patinés sur une courbe. La femme effectue au *pas 13* un rocker balancé dedans avant, le balancé étant tenu 6 temps, le retournement s'effectue sur le temps 1 de la deuxième mesure. Au *pas 13* l'homme effectue un contre rocking balancé dehors avant sur le même rythme. Les partenaires doivent être en position hanche à hanche lorsqu'ils effectuent leur retournement. Le *pas 14* doit être posé à côté du pied précédent.

Au *pas 15*, l'homme suit parallèlement la trace de sa partenaire, alors que cette dernière exécute un trois en dedans au temps 4. Les *pas 16 à 20* se patinent en position fermée. Le *pas 16* est un crossroll pour les deux partenaires. Le *pas 17* est un couru très modéré, après lequel les partenaires posent en large à l'amorce du *pas 18*. Le *pas 20* commence par un crossroll pour les deux partenaires.

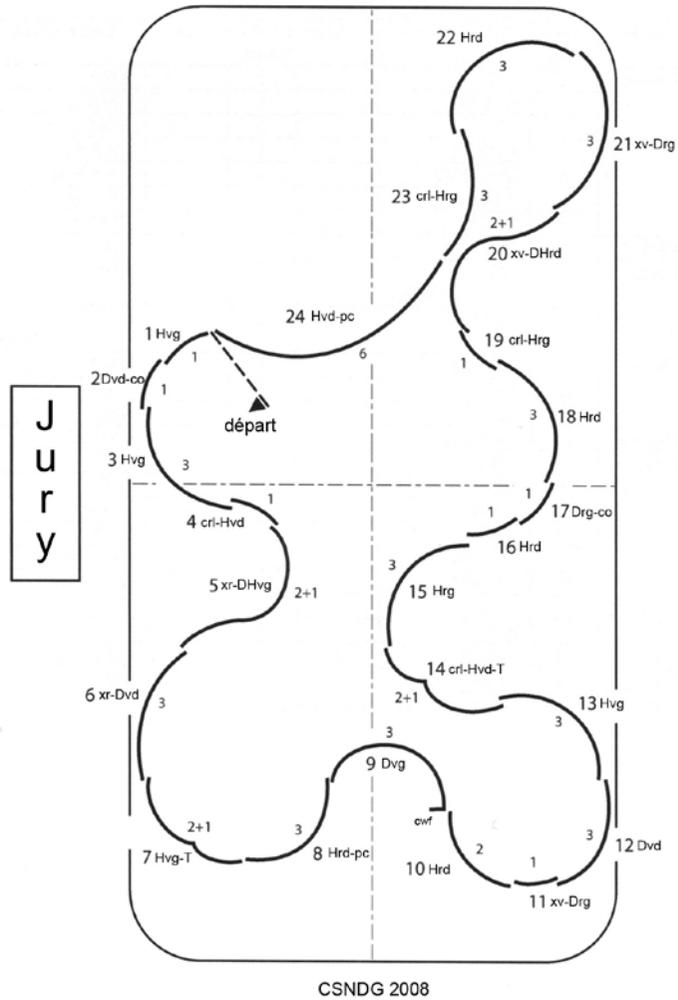
Au temps 3 du *pas 21* elle tourne un trois en se dirigeant vers l'épaule gauche de l'homme. Au temps 4, elle pose un dehors arrière gauche pendant lequel elle tend son bras droit vers la main droite de son partenaire afin de se retrouver en position de Kilian inversée. Au *pas 22* l'homme aide sa partenaire à passer devant lui afin retrouver la position de Kilian pour la reprise. Au *pas 22* pendant le Hvd, un soin particulier devra être porté au balancé avant des jambes libres pour ne pas gêner le changement de position. La fin du *pas 22* est un changement de carre en Dvd d'un temps qui facilite le changement d'inclinaison pour la reprise de la danse.

Danse créée par Eric Van der Weyden et Eva Keats et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Westminster, en 1938.

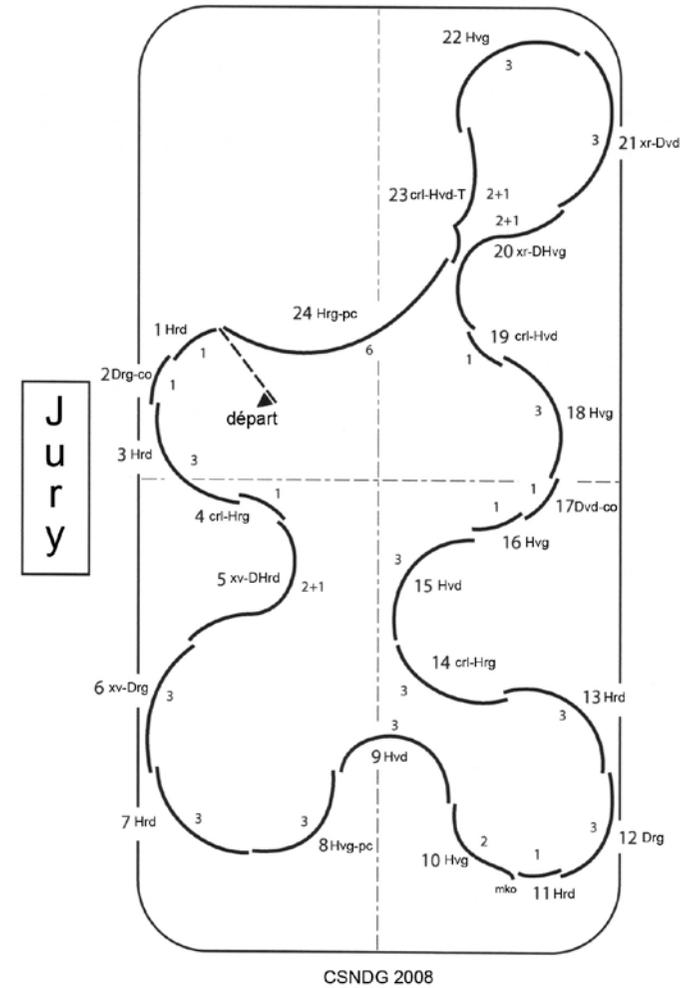
Valse Westminster

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Kilian	1	Hvg		2		Hvg
	2	Dvd-co		1		Dvd-co
	3	HDvg		2+1		HDvg
	4	Dvd		3		Dvd
	5	Dvg mko		3		Dvg mko
Kilian Inversée	6	Drd		3		Drd
	7	Hrg		6		Hrg
	8	Dvd		3		Dvd
	9	Hvg		3		Hvg
	10a	crl-Hvd	6		2+1	crl-Hvd-T
Fermée	10b			3	Hrg	
Ouvverte	11	Hvg		2		Dvd
	12	xr-Dvd		1		xr-Hvg
	13	Hvg-Cb		6+3		Dvd-Rb
	14	Drd		3		Hrg
	15	Hvg	6		3+3	Dvd-T
Fermée	16	xv-Hvd		2		xr-Hrg
	17	Dvg-co		1		Drd-co
	18	Dvd (en large)		3		Drg (en large)
	19	Hvg		3		Hrd
	20	crl-Hvd-T			3	crl-Hrg
Kilian Inversée	21a	Hrg	6		2+1	Hvd-T
	21b				3	Hrg
Changement de côté	22	HDvd-b		5+1		HDvd-b

Valse Viennoise homme



Valse Viennoise femme



7. Valse Viennoise

Musique : Valse 3/4
Tempo : 52 mesures de 3 temps par minute
156 battements par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 3 séquences de pas (1'09)

La Valse Viennoise est une danse légère patinée à vive allure avec des carres profondes. Souplesse du genou, netteté des pas et tenue élégante sont essentielles.

Les *pas 1 à 3* (et *16 à 18*) sont des pas courus. Pendant ces séquences, les partenaires ne sont pas face à face mais en position légèrement déboîtée extérieure pour exécuter un lobe équilibré et continu. La cadence inhabituelle pour une valse des *pas 1 à 4* (et *16 à 19*) ajoute à la danse une note plaisante et particulière, il est impératif de la respecter. Les *pas 1 et 2* (et *16 et 17*) d'un temps chacun se poursuivent par une carre de trois temps au *pas 3* (et *18*) et d'un crossroll d'un temps au *pas 4* (et *19*). Il faut respecter cette mesure qui s'écarte du rythme typique de la valse (1-2-3, 1-2-3) du reste de la danse. Les *pas 4 et 19* forment le début d'un nouveau cercle dirigé vers la barrière longitudinale avec une anticipation du transfert du poids du corps.

Au *pas 5* (ainsi qu'au *pas 20*) les partenaires exécutent un changement de carre souple sur des carres profondes et arrondies, le pied libre passant le plus près possible du pied porteur. Lors de ce changement de carre, les partenaires changent de côté. Après les changements de carre, le *pas 6* doit poursuivre l'arrondi du lobe en direction de la barrière longitudinale en évitant de couper de façon prématurée le bout de piste.

Le *pas 8* doit être attaqué et dirigé sur une véritable carre avec la femme qui suit la trace de son partenaire. A la fin du *pas 8* le changement du poids du corps doit être anticipé afin de faciliter le *pas 9*. L'homme doit patiner le *pas 9* légèrement devant sa partenaire, celle-ci suivant sa trace en parallèle. Durant le *pas 9*, ils sont momentanément en position ouverte, les épaules parallèles à leurs traces. Les *pas 9 et 10* forment un choctaw fermé pour l'homme alors que les *pas 10 et 11* forment un mohawk ouvert pour la femme dont le rythme (2+1) et la profondeur des carres doivent être respectés. Le *pas 12* pour la femme est posé à côté et légèrement en arrière du pied droit qui sera ensuite tendu devant.

Au *pas 13*, les partenaires passent de la position fermée à une position déboîtée pour une meilleure attaque du *pas 14*. Le *pas 14* (et le *pas 23*) sont des crossroll. Le *pas 24* doit être patiné en position fermée sur des carres profondes avec une extension du genou et un balancé de la jambe libre qui accentueront le caractère de la danse.

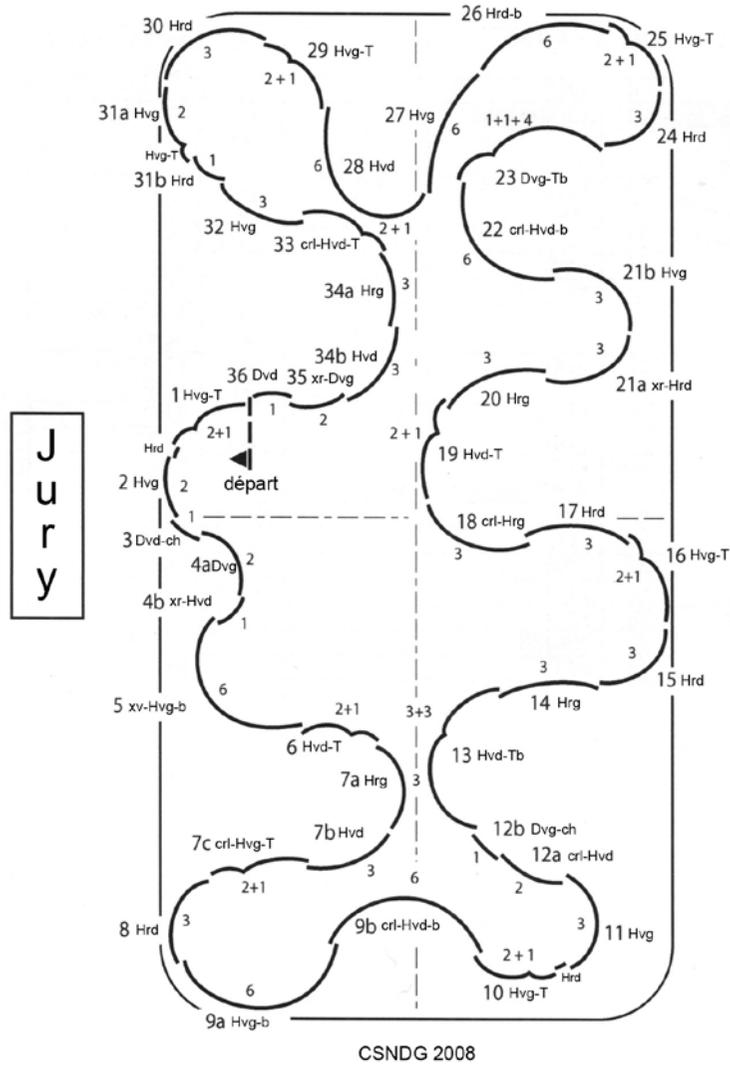
Danse créée par Eric Van der Weyden et Eva Keats et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Stretham, en 1934.

Valse Viennoise

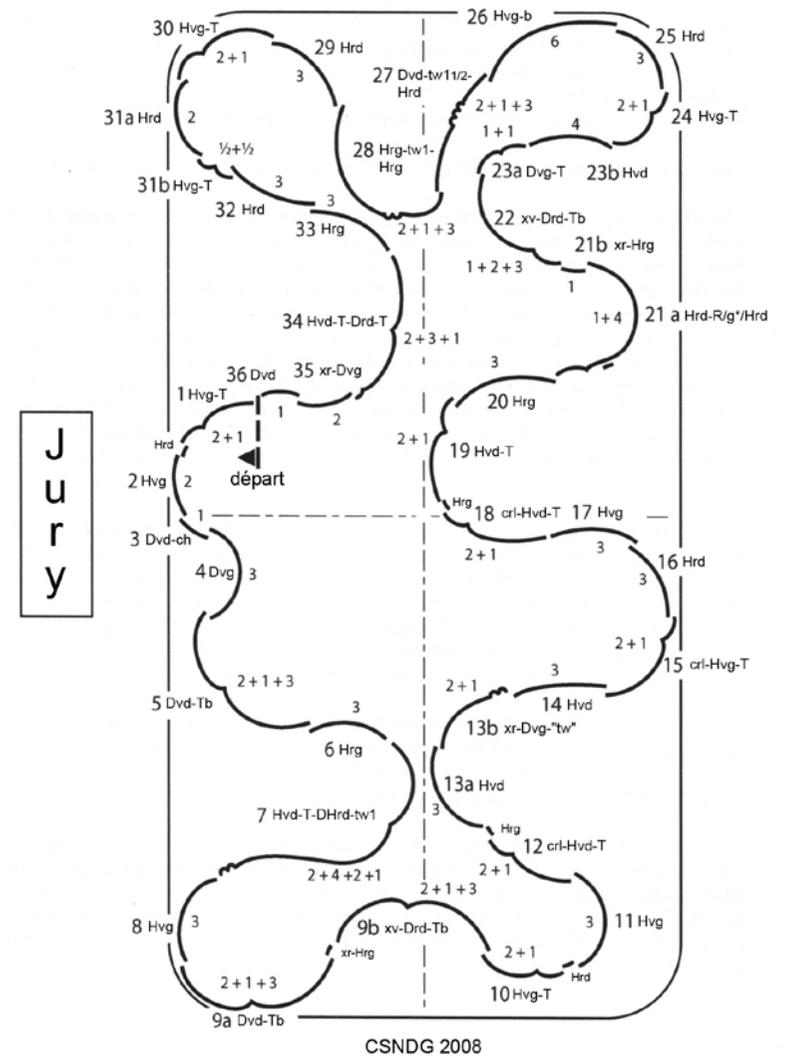
Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Fermée*	1	Hvg		1		Hrd
	2	Dvd-co		1		Drg-co
	3	Hvg		3		Hrd
	4	crl-Hvd		1		crl-Hrg
	5	xr-DHvg		2+1		xv-DHrd
	6	xr-Dvd		3		xv-Drg
	7	Hvg-T	2+1		3	Hrd
Fermée	8	Hrd-pc		3		Hvg-pc
Ouvverte	9	Dvg cwf		3		Hvd
	10	Hrd		2		Hvg mko
Fermée	11	xv-Drg		1		Hrd
	12	Dvd		3		Drg
	13	Hvg		3		Hrd
Déboitée	14	crl-Hvd-T	2+1		3	crl-Hrg
Fermée	15	Hrg		3		Hvd
Fermée*	16	Hrd		1		Hvg
	17	Drg-co		1		Dvd-co
	18	Hrd		3		Hvg
	19	crl-Hrg		1		crl-Hvd
	20	xv-DHrd		2+1		xr-DHvg
	21	xv-Drg		3		xr-Dvd
	22	Hrd		3		Hvg
	23	crl-Hrg	3		2+1	crl-Hvd-T
Fermée	24	Hvd-pc		6		Hrg-pc

* position légèrement déboitée – en position partiellement extérieure

Valse Autrichienne homme



Valse Autrichienne femme



8.Valse Autrichienne

Musique : Valse 3/4
Tempo : 60 mesures de 3 temps par minute
180 battements par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions : 2 séquences de pas (1'38)

La Valse Autrichienne se caractérise par l'élégance des lignes combinée à la légèreté typique de la Valse Viennoise. Elle doit être patinée sur des carres profondes, avec un genou porteur fléchi et des mouvements d'extension des bras et des jambes libres de grande amplitude en maintenant une glisse tout en souplesse pendant la valse.

Lors des trois exécutés en position fermée, les pieds des patineurs doivent être près l'un de l'autre. Les twizzles de la femme doivent être patinés bien en face de l'homme. La main de conduite de l'homme doit accompagner la femme pendant ses retournements afin qu'il n'y ait pas d'interruptions de la glisse. Pendant l'exécution de tous ses twizzles, le pied libre est croisé devant le pied porteur.

La danse commence en position de Kilian par un trois avec un toucher de glace sur le pied gauche pour les deux partenaires (*pas 1*). Opérer une flexion du genou porteur pendant 2 temps et une extension sur le temps 3 est essentiel pour tourner les trois avec aisance autour d'un axe commun, pour maintenir la glisse (en position Kilian) et pour accentuer le caractère de la valse. Le très court dehors arrière droit est patiné sur le "et" après le temps 3 du *pas 1*. Les *pas 2 et 3* sont suivis d'un dedans avant gauche tenu 3 temps.

Au *pas 5*, la femme patine un trois en dedans au temps 6 de la mesure, passant ainsi en position fermée et finit par un balancé de sa jambe libre sur le temps 1 avec la carre tenue jusqu'au temps 3. Pendant ce temps, l'homme patine une poussée en dehors avant droit pris croisé dessous sur le temps 3 et pose sur le temps 4 un dehors avant gauche pris croisé dessus en balançant sa jambe libre droite en avant parallèlement au mouvement de la femme sur les mêmes temps.

Au *pas 6*, l'homme tourne un trois dehors avant droit sur le temps 6. Le dehors arrière de la femme est une poussée ouverte avec sa jambe libre balancée en arrière puis ramenée à côté au temps 6 et les deux partenaires montent en extension.

Le long *pas 7* de la femme commence par un trois dehors avant droit tourné sur le temps 3, suivi d'un dedans arrière droit avec la jambe libre tendue derrière pendant 3 temps. Toujours sur le pied droit, elle change de carre pour se retrouver en dehors arrière droit, en amenant la jambe libre devant pendant les deux temps suivants. Pour finir le mouvement, elle ramène sa jambe libre sur le temps suivant pour tourner son twizzle dehors arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sous le bras gauche de l'homme. Le *pas 7a* de l'homme est un dehors arrière gauche pendant les 3 premiers temps. Puis pendant les 3 temps suivants (son *pas 7b*), il patine un dehors avant droit avec la jambe libre tendue derrière. Sa séquence s'achève par un crossroll avant gauche de 2 temps (son *pas 7c*) suivi d'un trois sur le dernier temps coïncidant avec le twizzle de la femme.

Le *pas 8* est un dehors d'une durée de 3 temps avec la jambe libre tendue. Le *pas 9a* de la femme est un trois en dedans de type Valse Ravensburger tourné sur le temps 3 avec un balancé de la jambe libre commençant sur le temps 4 et tenu jusqu'au temps 6. Après un court dehors arrière gauche pris croisé dessous sur le «et» entre les temps 6 & 1, la femme exécute un dedans arrière droit pris croisé dessus. En gardant son pied libre près du pied porteur, elle tourne un trois dedans arrière droit sur le temps 3 pour finir par un balancé de la jambe libre commençant sur le temps 4 et tenu jusqu'au temps 6 (son *pas 9b*). Les *pas 9a et 9b* de l'homme sont un balancé de 6 temps et un crossroll balancé de 6 temps. Il importe que les jambes libres des deux partenaires soient ensemble pendant les trois derniers temps de cette section. Au deuxième trois de la femme, le couple passe en position Kilian.

Le *pas 10* pour les deux partenaires est un trois avec toucher de glace tourné sur le troisième temps en position kilian, suivi d'un court dehors arrière droit sur le "et" après le temps 3. Les deux partenaires patinent le *pas 11* pendant les temps 4 à 6 comme une poussée ouverte avec le pied tendu derrière.

La femme enchaîne le *pas 12* avec un crossroll puis un trois sur le temps 3 suivi d'un très court dehors arrière gauche pour l'aider à repasser en avant pour le *pas 13a* (un trois avec toucher de glace). Pendant les *pas 12a et 13*, l'homme est placé légèrement à gauche de la femme. Le *pas 13* est tourné sur le temps 1 (temps 4 de ce pas). Le *pas 13a* de la femme est un dehors avant droit de 3 temps suivi d'un dedans avant gauche

pris croisé dessous sur le temps 1 (*pas 13b*), avec une extension vers l'avant pour rejoindre la jambe libre de l'homme et finir par un « mouvement de type twizzle ». Le couple passe en position « valse » avec leurs bras droits tendus adoptant un style « hélicoptère » après le *pas 13b* avec l'homme qui patine en arrière.

Les *pas 15 à 17* sont des trois de type Valse Européenne en position fermée.

Au *pas 18*, la femme pose son crossroll légèrement à gauche de l'homme pour tourner son trois au temps 6 suivi d'un très court dehors arrière gauche (trois avec toucher de glace) pour passer en avant et tourner au *pas 19* leur trois simultanément en position de foxtrot croisé. (Les bras des partenaires sont croisés dans le dos, la main droite de l'homme sur la hanche droite de la femme; la main gauche de la femme sur la hanche gauche de l'homme).

Sur le dehors arrière gauche du *pas 20*, les deux partenaires lâchent leur main de devant pour l'amener sur la hanche, leur autre bras restant croisé derrière leur dos. Au sortir de cette position, la femme attaque un rocker dehors avant droit touchant brièvement la glace avec le pied gauche pour patiner un dehors arrière droit en levant le bras gauche libre au dessus de la tête (son *pas 21a*). L'homme passe en avant après un dehors arrière droit pris croisé dessous (son *pas 21a*), tandis que la femme tourne le rocker dans son dos (section dos à dos), pour patiner un dehors avant gauche (son *pas 21b*) en tenant la main droite de la femme avec sa main gauche et en levant sa main droite au dessus de la tête, à l'unisson avec le mouvement de la femme. (Au *pas 21a*, la femme patine un Dvd sur le temps 1, exécute son rocker sur le temps 2, touche brièvement la glace pour amener son Hrd sur les temps 3, 4 et 5 et ensuite enchaîner un xr-Hrg, son *pas 21b*, sur le temps 6).

Sur le *pas 22*, les partenaires reviennent en position de Kilian Haute, leurs deux mains droites au dessus du niveau des épaules. Au *pas 22* la femme exécute un trois dedans arrière pris croisé dessus et tourné sur le temps 2, pour patiner le balancé dehors avant droit à l'unisson avec le crossroll balancé dehors droit de l'homme. Les deux partenaires tournent un trois dedans avant gauche (*pas 23a* de la femme; *pas 23* de l'homme) sur le temps 2 avec la jambe libre croisée devant. L'homme termine sa carre par un balancé arrière gauche sur les temps 4, 5, 6. La femme passe en avant (*pas 23b*) et peut accompagner l'homme dans le balancé sur son dehors avant droit. Pendant le trois, les partenaires passent en « position de valse rapprochée » avec les bras droits tendus adoptant un « style hélicoptère ». Les *pas 24 et 25* sont des trois tournés sur le temps 3. Le *pas 26* est un balancé d'une durée de 6 temps.

Au *pas 27*, la femme tourne un twizzle rapide (1,5 tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) sur un dedans avant droit exécuté sous le bras gauche de l'homme au temps 3, pendant que l'homme patine un dehors avant gauche de 6 temps en tendant sa jambe libre sur les 3 derniers temps pour coïncider avec le mouvement de la jambe libre de la femme qui tient sa carre en Hrd après son retournement. Le *pas 28* de la femme est un twizzle en dehors arrière gauche d'un tour toujours exécuté sous le bras gauche de l'homme dans le sens opposé (sens des aiguilles d'une montre) et se terminant sur un Hrg avec un balancé coïncidant au mouvement de la jambe libre de l'homme.

Le premier trois de la série de « trois walk around » (*pas 29* pour l'homme ; *pas 30* pour la femme) est tourné sur le temps 3 du pas. Le deuxième trois de cette série (*pas 31a* pour l'homme ; *pas 31b* pour la femme) est tourné rapidement de sorte que le rythme pour l'homme prévoit deux temps pour son dehors avant gauche avec le trois tourné sur «et » entre les temps 2 & 3. La femme patine son dehors arrière droit de 2 temps et son trois dehors avant gauche (son *pas 31b*) d'1 temps.

Pendant ces retournements rapides (trois walk around), il importe de maintenir une position de valse ferme, une tenue droite et une bonne précision des pas et le couple doit maintenir autour d'un même axe une position face à face. Le *pas 33* est un dehors arrière gauche pour la femme et un crossroll trois pour l'homme en position fermée.

Pour la femme, le *pas 34* est un double trois dehors avant droit, le premier trois étant tourné sur le temps 6 et le trois dedans arrière droit sur le temps 3 de la mesure suivante. Le *pas 34a* de l'homme est un dehors arrière gauche, son *pas 34b* est un dehors avant droit avec passage en position Kilian lorsque la femme tourne son premier trois. Le *pas 35* est un dedans avant gauche pris croisé dessous tenu 2 temps pour les deux partenaires, le *pas 36* est un dedans avant droit qui prépare la reprise.

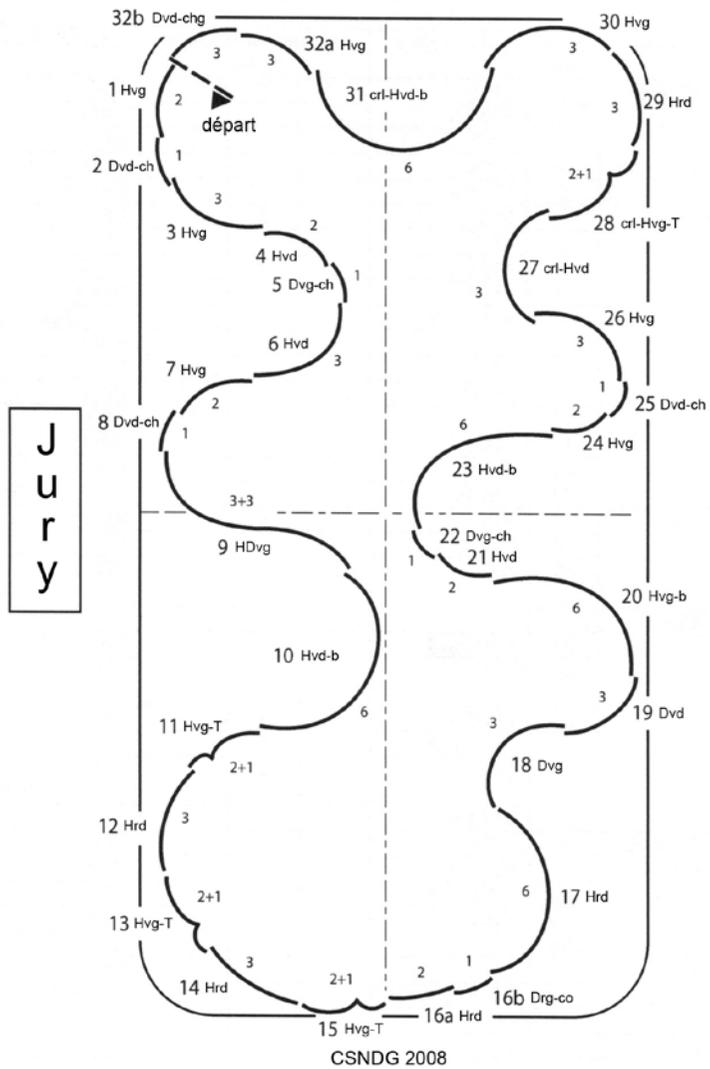
Danse créée par Susi et Peter Handschmann et présentée pour la première fois à Vienne en 1979.

Valse Autrichienne

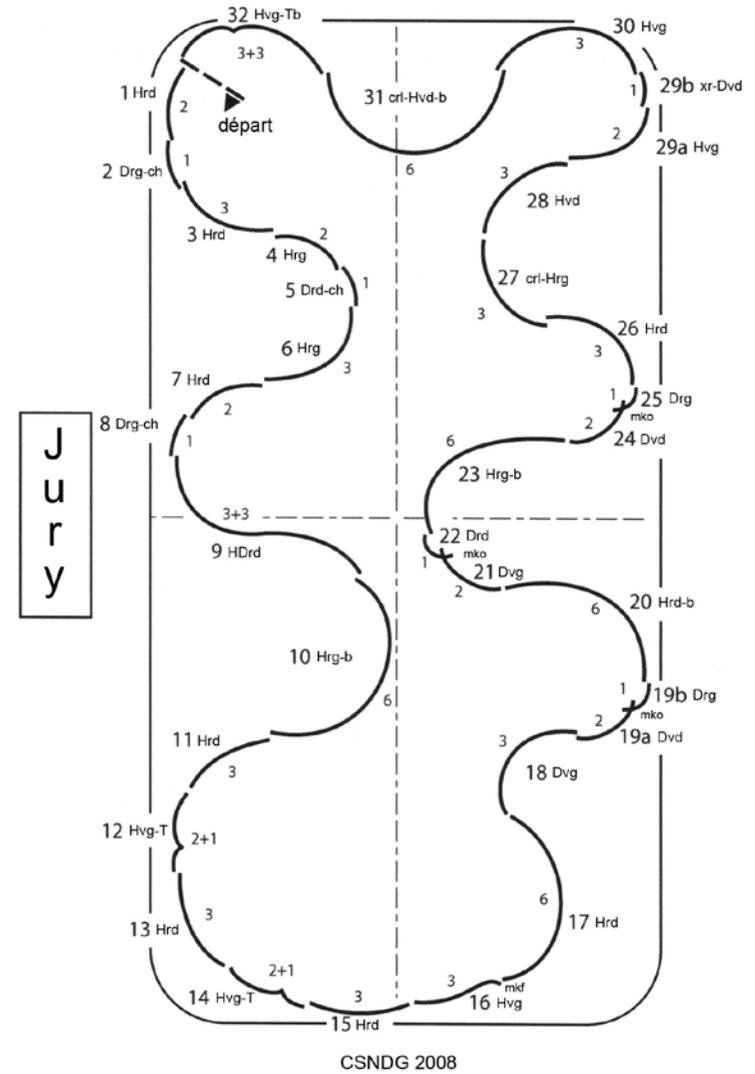
Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Kilian	1	Hvg-T Hrd entre 3 & 4		2+1 "et"		Hvg-T Hrd entre 3 & 4
	2	Hvg		2		Hvg
	3	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	4a	Dvg	2		3	Dvg
	4b	xr-Hvd	1			
Fermée	5	xv-Hvg-b	6		2+1 +3	Dvd-T -b
	6	Hvd-T	2+1		3	Hrg
	7a	Hrg	3		2+4 +	Hvd-T
	7b	Hvd	3			
	7c	crl-Hvg-T	2+1		2+1	DHrd-tw1
	8	Hrd		3		Hvg
	9a	Hvg-b	6		2+1 +3 "et"	Dvd-T -b xr-Hrg
9b	crl-Hvd-b	6		2+1 +3	xv-Drd-T -b	
Kilian	10	Hvg-T Hrd entre 3 & 4		2+1 "et"		Hvg-T Hrd entre 3 & 4
	11	Hvg		3		Hvg
	12a	crl-Hvd	2		2+1 "et"	crl-Hvd-T Hrg entre 3 & 4
" Fermée" Hélicoptère	12b	Dvg-ch	1			
	13a	Hvd-Tb	3+3		3	Hvd
	13b				2+1	xr-Dvg-"tw"
	14	Hrg		3		Hvd
	15	Hrd	3		2+1	crl-Hvg-T
	16	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	17	Hrd		3		Hvg
Ouvverte Croisée	18	crl-Hrg	3		2+1 "et"	crl-Hvd-T Hrg après temps 6
	19	Hvd-T		2+1		Hvd-T
	20	Hrg		3		Hrg
Dos à Dos	21a	xr-Hrd	3		1+4	Hvd-R touché pied g / Hrd
	21b	Hvg	3		1	xr-Hrg
Fermée à Kilian Haute	22	crl-Hvd-b	6		1+2 +3	xv-Drd-T -b
	23a	Dvg-T -b	1+1 +4		1+1 4	Dvg-T Hvd
« Fermée » Hélicoptère	23b	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	24	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	25	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	26	Hrd-b		6		Hvg-b
	27	Hvg	6		2+1 +3	Dvd-tw1½ / Hrd
	28	Hvd	6		2+1 +3	Hrg-tw1 / Hrg
	29	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	30	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	31a	Hvg / Hvg-T après temps 2	2 "et"		2	Hrd
	31b	Hrd	1		½ + ½	Hvg-T

-	32	Hvg		3		Hrd
	33	crl-Hvd-T	2+1		3	Hrg
	34a	Hrg	3		2+3+1	Hvd-T/ Drd-T
Kilian	34b	Hvd	3			-
	35	xr-Dvg		2		xr-Dvg
	36	Dvd		1		Dvd

Valse Starlight homme



Valse Starlight femme



9. Valse Starlight

Musique : Valse 3/4
Tempo : 58 mesures de 3 temps par minute
174 battements par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (1'10)

Le caractère et le rythme de cette danse sont similaires à ceux de la Valse Viennoise.

La danse commence en position fermée avec trois pas chassés pour les deux partenaires. Le troisième pas de chaque chassé se termine par un dehors profond. Après le troisième chassé, les deux partenaires patinent un changement de carre de 6 temps au *pas 9*. Toute liberté est laissée au mouvement de la jambe libre au *pas 9* pendant les temps 4, 5 et 6. Les deux partenaires patinent ensuite un balancé de 6 temps au *pas 10*. Toujours en position fermée, les *pas 11 à 15* consistent en 3 trois pour l'homme et 2 trois pour la femme. Pendant cette séquence, les mouvements et l'interprétation sont laissés à la discrétion des partenaires pourvu qu'ils restent en position fermée. Il faut veiller à ce que ces trois ne soient pas sautés. Après son dernier trois au *pas 15*, l'homme patine un couru arrière pendant que la femme prépare un mohawk fermé en dehors (*pas 16a & 16b*). Les deux partenaires tiennent ensuite le *pas 17* pendant 6 temps en accentuant temps 4 par une élévation de la jambe libre.

Le *pas 18* est patiné en position ouverte. L'homme tient le *pas 19* pendant 3 temps alors que la femme patine un mohawk ouvert. Les partenaires reprennent alors la position fermée pour exécuter le balancé au *pas 20*. Puis la femme se retourne en position ouverte et pendant que l'homme patine un chassé, elle exécute un autre mohawk ouvert. Les partenaires retrouvent la position fermée pour un autre balancé au *pas 23*. La séquence « chassé/mohawk » est de nouveau exécutée en sens contraire pendant les *pas 24 et 25*. Pendant les trois mohawks ci-dessus, la femme peut placer le talon de son pied libre à l'intérieur ou au talon du pied porteur avant le retournement.

Pendant le *pas 26*, l'homme libère sa main gauche et la passe derrière son dos. La femme saisi avec sa main droite la main gauche de son partenaire. L'homme libère sa main droite de sorte qu'au *pas 28* il puisse tourner son trois derrière sa partenaire. Lors des *pas 26 à 28* le bras droit de l'homme se situe soit devant soit sur le côté.

Les *pas 27, 28 et 31* pour l'homme, *27 et 31* pour la femme débutent par des crossroll. Au *pas 29b* la femme place son pied à côté et non en avant après le chassé croisé arrière. A la fin du *pas 29* les partenaires retrouvent en position Kilian, position maintenue jusqu'au *pas 32*. Sur le *pas 32*, tandis que l'homme patine un chassé glissé, la femme tourne un trois balancé avec une élévation de la jambe libre en arrière avec la musique pour retrouver la position fermée, prêts à reprendre la danse.

Danse créée par Courtney J.L. Jones et Peri V. Horne et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Queens en 1963.

Valse Starlight

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Fermée	1	Hvg		2		Hrd
	2	Dvd-ch		1		Drg-ch
	3	Hvg		3		Hrd
	4	Hvd		2		Hrg
	5	Dvg-ch		1		Drd-ch
	6	Hvd		3		Hrg
	7	Hvg		2		Hrd
	8	Dvd-ch		1		Drg-ch
	9	HDvg		3+3		HDrd
	10	Hvd-b		6		Hrg-b
	11	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	12	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	13	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	14	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	15	Hvg-T	2+1		3	Hrd
	16a	Hrd	2		3	Hvg
16b	Drg-co		1		mkf	
Ouvverte	17	Hrd		6		Hrd
	18	Dvg		3		Dvg
	19a	Dvd	3		2	Dvd
Fermée	19b			1		Drg
	20	Hvg-b		6		Hrd-b
	21	Hvd		2		Dvg
						mko
	22	Dvg-ch		1		Drd
	23	Hvd-b		6		Hrg-b
	24	Hvg		2		Dvd
						mko
Chgt. Posit. (voir texte)	26	Hvg		3		Hrd
	27	crl-Hvd		3		crl-Hrg
	28	crl-Hvg-T	2+1		3	Hvd
	29a	Hrd	3		2	Hvg
	29b				1	xr-Dvd
Kilian	30	Hvg		3		Hvg
	31	crl-Hvd-b		6		crl-Hvd-b
	32a	Hvg	3		3+3	Hvg-Tb
Fermée	32b	Dvd-chg		3		

10. Valse Ravensburger

Musique : Valse, mesure 3/4
Tempo : 66 mesures de 3 temps par minute
198 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (58 secondes)

La Valse Ravensburger doit être patinée avec un caractère de Valse Viennoise. L'accentuation des temps 1 et 4 par une flexion continue et légère du genou et l'accélération des temps 2+1 sur de nombreux pas permettent de souligner l'expression de la valse.

La danse commence par les *pas 1 à 3* de 6 temps chacun pendant lesquels l'homme et la femme exécutent alternativement des trois en dedans sur le temps 3, la jambe libre de la femme est levée pendant que le partenaire patine un balancé de 6 temps. Ces trois sont appelés trois de « type Ravensburger ». Ces pas sont patinés en position ouverte pendant les deux premiers temps puis en position fermée pendant le balancé des temps 4, 5 et 6 après le trois. Sur le *pas 4*, la femme tourne un twizzle dedans avant d'1 tour sous le bras gauche de l'homme au temps 2, suivi par un mohawk rapide qui se termine sur un Drg (*pas 5*) au temps 3. Pendant le chassé et le balancé de 6 temps qui suit, les partenaires restent en position fermée (*pas 5 à 8*).

Les *pas 10 à 13b* de la femme se tournent également sous le bras gauche de l'homme avec un changement pendant le mohawk ouvert pour passer en position Kilian au *pas 13b*. Pendant les *pas 17 et 18* la femme est libre de tout mouvement d'interprétation de sa main droite. Les deux partenaires patinent un changement de carre à la fin du *pas 18*.

Les *pas 20 à 27* sont patinés en position Kilian interrompue au *pas 22* par un twizzle d'un tour de la femme exécuté sous le bras gauche de l'homme sur le « et » à la fin du temps 2, suivi par un Dvd au temps 3. Les *pas 24 à 25*, *26 à 27* sont respectivement un chassé et un couru suivis d'un Dvg trois de la femme tourné sous le bras gauche de l'homme avec passage en position fermée au *pas 28*.

Le twizzle démarré en dehors arrière d'1 tour de la femme au *pas 30* suivi par un pas en avant est exécuté sous le bras gauche de l'homme pendant que celui-ci effectue sur le temps 3, un trois. Ceci amène au chassé patiné par les deux partenaires en position ouverte. Les *pas 32 à 36* se patinent en position ouverte. Le rocker balancé de la femme au *pas 36* est le même que celui du Rocker Foxtrot. Les *pas 38 à 41* se patinent en position fermée.

Pendant le choctaw fermé de la femme aux *pas 37 et 38* s'opère un passage de la position ouverte à la position fermée. Le *pas 39* de l'homme est un trois de deux temps, le *pas 40* pour la femme est un trois rapide d'un temps en position fermée. Ces trois pour la femme constituent des « trois type walk around » dont le timing rapide s'harmonise avec la syncope de la musique.

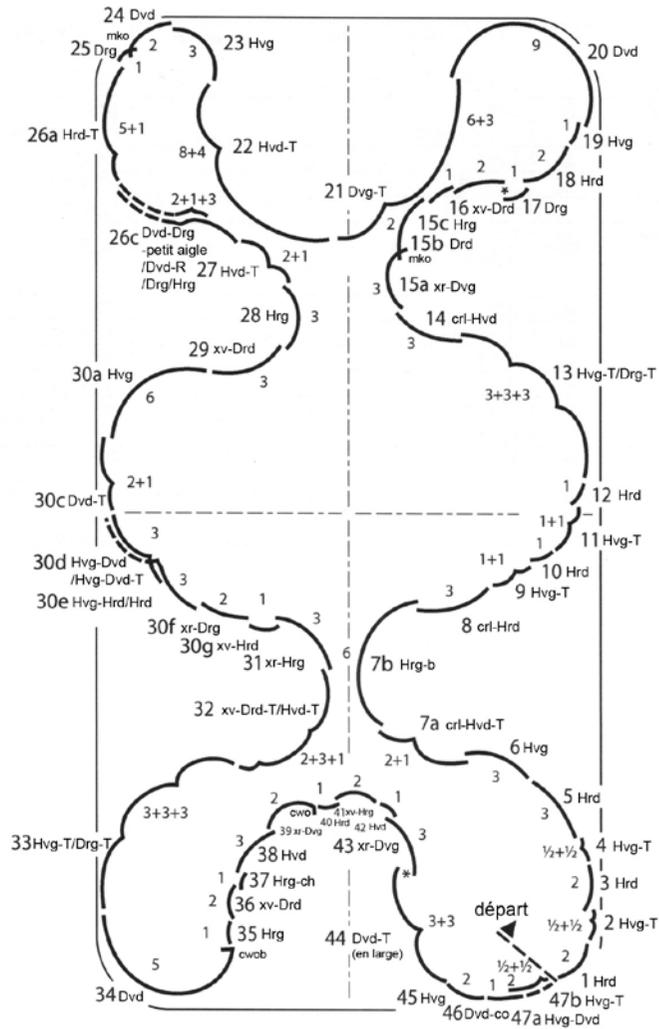
Danse créée par Angelika et Erich Buck et Betty Callaway et présentée pour la première fois à Krefeld lors des championnats d'Allemagne de l'Ouest en 1973.

Valse Ravensburger

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Fermée	1	Dvd-T -b	2+1 +3		6	Hvg-b
	2	Hvg-b	6		2+1 +3	Dvd-T -b
	3	Dvd-T -b	2+1 +3		6	Hvg-b
	4	Hvg	2		1+1 « et »	Dvd-tw 1 /Dvd mko (entre 2 & 3)
	5	Dvd-ch		1		Drg (sortie du mk)
	6	Hvg		2		Hrd
	7	Dvd-ch		1		Drg-ch
	8	Hvg-b		6		Hrd-b
	9	Hvd		2		Hrg
	10	Dvg-ch		1		Hvd
	11	Hvd		2		Dvg mko
	12	Dvg-ch		1		Drd
	13a	Hvd	3		2	Hrg
Kilian	13b			1		Hvd
	14	Dvg mko		2		Dvg mko
	15	Drd		1		Drd
	16	Hrg jambe libre derrière		2		Hrg jambe libre derrière
	17	Hvd		1		Hvd
	18	xr-DHvg		1+1		xr-DHvg
	19	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	20	Hvg		2		Hvg
	21	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	22	Hvg	2		2 « et »	Hvg /Hvg-tw1 entre 2 & 3
	23	Dvd-ch		1		Dvd
	24	Hvg		2		Hvg
	25	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	26	Hvg		2		Hvg
	27	Dvd-co		1		Dvd-co
Fermée	28	Dvg	3		2+1	Dvg-T
	29a	Hvd	3		2	xv-Drd
	29b				1	Drg-ch
	30	Hvg-T		2 +1		Hrd /Hrd-tw 1
	31a	Hrd	3		2	Hvg
	31b				1	Dvd-ch
Ouvrte	32	Hvg		2		Hvg
	33	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	34	Hvg		2		Hvg
	35	Dvd-co		1		Dvd-co
	36a	Hvg	3		2+1	Hvg-Rb
Fermée	36b	Hvd	3		+3 tourné sur le temps 3, balancé sur le temps 4	
Ouvrte	37	Hvg		3		Dvd cwf
Fermée	38	Hvd		3		Hrg

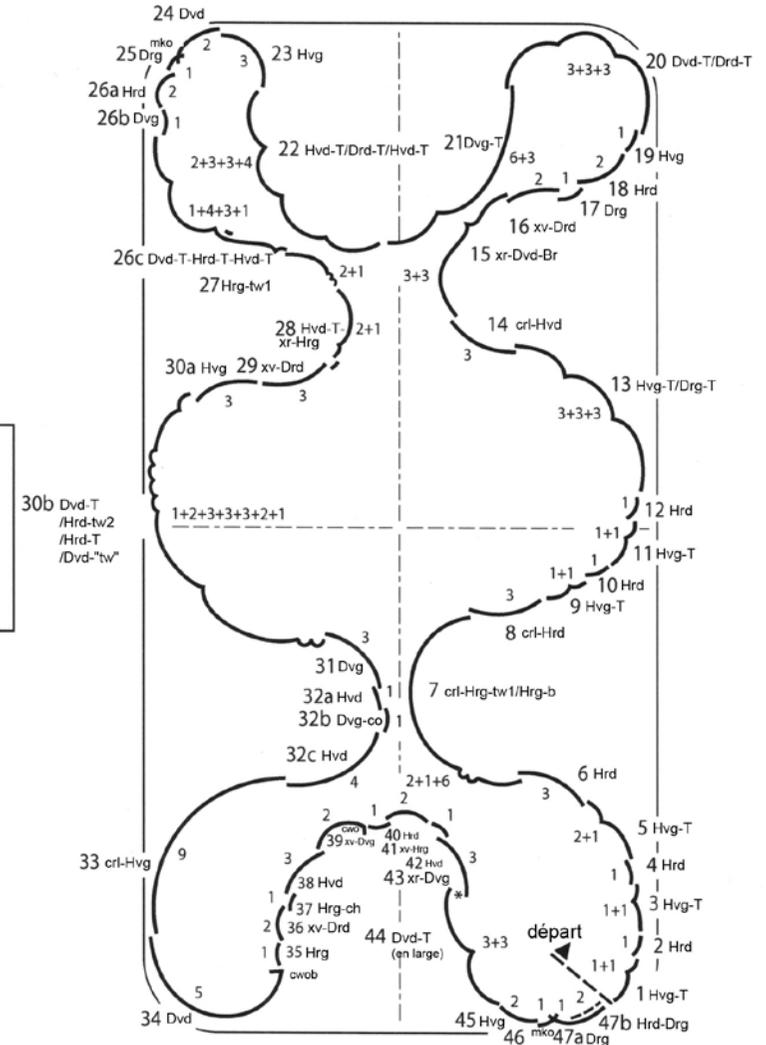
<u>39</u>	<u>Hvg-T</u>	<u>1+1</u>		<u>2</u>	<u>Hrd</u>
<u>40</u>	<u>Hrd</u>	<u>1</u>		<u>1/2 + 1/2</u>	<u>Hvg-T</u>
<u>41</u>	<u>Hvg</u>		<u>3</u>		<u>Hrd</u>

Valse d'Or homme



CSNDG 2008

Valse d'Or femme



CSNDG 2008

J
u
r
y

J
u
r
y

11. Valse d'Or

Musique :	Valse Viennoise 3/4
Tempo :	62 mesures de 3 temps par minute
Placement :	Recommandé
Durée :	En compétitions et tests : 2 séquences de pas (1'58)
Début :	Les premiers pas sont exécutés du côté opposé au jury

La Valse d'Or est une danse complexe, incluant maintes nouvelles positions, non utilisées auparavant en Danses Imposées, ex : shoot the duck – spread eagle etc.

Elle est exécutée sur de longues carres, parsemées de trois, twizzles et demande aux patineurs un contrôle supplémentaire de par la nature compliquée des pas, de positions et de changements de position. Bien que recommandé, le schéma de la danse doit être patiné sur des lobes arrondis et harmonieux. Il est primordial de maintenir tout au long de son exécution une bonne fluidité et une souplesse en accord avec le caractère enlevé de cette danse.

La danse commence en position fermée pour les trois du début. *Pas 1 à 7* - l'homme commence par patiner en arrière démarrant un Hrd sur le temps 1 pour effectuer les trois « de type Walk Around » les pieds des partenaires étant très proches ; ses pieds se plaçant entre les pieds de sa partenaire. La position fermée est maintenue jusqu'au *pas 7*, qui commence en position de tango inversée et pendant laquelle la femme, après un crossroll exécute un twizzle d'un tour pendant un temps pour sur le balancé passer de la position de Kilian inversée à la position Main à Main

Les *pas 8 à 14* sont identiques pour les deux partenaires. Le *pas 8* est un crossroll Hrd avec la jambe libre en position coupée devant. Au *pas 9*, le couple passe en position « Kilian » pendant laquelle la main gauche de la femme est placée sur l'épaule gauche de l'homme avec leurs bras libres tendus en exécutant côte à côte leur trois avec toucher de glace, *pas 9 à 12*. Un changement de position au *pas 13* dont le moment est facultatif les fait passer à une position de « kilian croisée » durant laquelle la main gauche de l'homme et la main droite de la femme sont serrées devant eux alors que la main gauche de la femme est croisée devant son corps pour maintenir la main gauche de l'homme sur sa hanche droite. La main droite de l'homme est croisée derrière le dos de sa partenaire pour maintenir sa main gauche. Les jambes libres sont dégagées derrière avec une angulation de 40-50 degré pendant que les partenaires effectuent côte à côte des double trois sur une carre longue de 9 temps. Le deuxième temps du *pas 14* commence par un crossroll, le genou de la jambe porteuse est tendu.

Le *pas 15*, commence par un croisé arrière pour les deux partenaires suivi par un bracket pour la femme pendant que l'homme effectue un mohawk ouvert (*son pas 15a & b*). Les partenaires restent en position Kilian, mais la main gauche de la femme tient (ou touche brièvement) la main droite de l'homme tandis que sa main droite vient rejoindre au dessus de sa tête, la main gauche de l'homme pour patiner un trois en miroir. Au *pas 16*, le couple revient en position classique de kilian et l'homme patine le *pas 17* en large. Au *pas 18*, les jambes libres sont tendues, le *pas 19* est un dehors avant gauche.

Au *pas 20*, le couple passe en position Kilian, la main gauche de la femme est posée derrière l'épaule gauche de l'homme (recommandé), la main droite de la femme et la main gauche de l'homme sont librement ouvertes. Sur le cinquième temps du double trois de la femme, la position devient kilian inversée avec le pied gauche en "passé".

Au *pas 21*, les jambes libres des deux partenaires balancent en avant pendant trois temps, tandis que l'homme amène la femme en position semi-assise (jambe libre tendue devant et haut du corps rigide presque parallèles à la glace). L'homme termine le mouvement en relevant la femme de manière à ce que tous deux puissent patiner en leur trois côte à côte qui se finissent par des coupés avant.

Le *pas 22* est constitué par une série de trois exécutés sur un pied longue de 12 temps qui débute en position de Kilian inversée. La femme exécute le premier de ses deux trois en tournant autour de l'homme leurs deux jambes libres en attitude avec le premier trois de la femme tourné sous la main droite de l'homme. Au temps 7 la position change de sorte que la femme prend la place de l'homme en position de Kilian inversée. Pendant le trois exécuté ensemble au temps 9, les jambes libres passent en position coupée arrière. Après

ces trois, sur les trois derniers temps du pas, les jambes libres sont tendues et levées derrière en même temps que l'extension de la jambe porteuse. Le *pas 23* commence dans une position de Kilian, leurs bras gauches ainsi que leurs jambes libres tendus devant. Au *pas 24*, la femme passe sous le bras gauche de l'homme, tandis que leurs bras droits sont tendus devant.

Au *pas 26*, les partenaires commencent en position ouverte. Pendant les trois premiers temps, l'homme reste en extension décrite ci-dessus ; au temps 4 il fléchit son genou porteur et sa jambe libre pour effectuer un pivot, alors que la femme patine son *pas 26(a), 26(b) et 26c*. Au *pas 26c*, l'homme effectue un "petit aigle" rocker suivi DHrg. La femme effectue son premier Dvd trois sur le temps 2, le second Hrd trois sur le temps 6, suivi par un toucher de glace très rapide sur le pied gauche pendant le "et" entre le temps 6 et 1 permettant d'engager le Hvd trois, tourné sur le temps 3 de la nouvelle mesure. Après le premier trois de la femme, au *pas 26c*, la position devient fermée, la jambe libre de la femme tendue devant et celle de l'homme tendue derrière. A la fin du *pas 27*, la femme exécute un twizzle d'un tour sur 1 temps dans le sens des aiguilles d'une montre. Le couple passe en position de Kilian sur le temps 3 du *pas 28*. La femme exécute un xr-Hrg très rapide pour changer de pied avant le *pas 29*.

Au *pas 30* les mains gauches sont levées et sur le temps 4, l'homme exécute une fente légère (son *pas 30a*), pendant que la femme patine le *pas 30(a)*. Pendant son *pas 30(b)* qui est très difficile parce qu'elle doit patiner un pas de 15 temps sur un pied, intervient un changement de position. La femme exécute un trois en dedans sur le temps 1, maintient la carre de sortie en dehors arrière du trois pendant deux temps pour effectuer ensuite un twizzle dehors arrière de 2 tours exécuté sur trois mesures. Pendant le twizzle de la femme, l'homme effectue un Dvd-trois avec un genou fortement fléchi (son *pas 30c*). La femme continue à patiner son *pas 30b*, et après le twizzle reste sur son pied porteur droit, et prend une position où sa jambe libre tendue en avant et son corps sont presque parallèles à la glace (sa position couchée en arrière). Dans cette position elle exécute un trois en dehors arrière puis, après avoir marqué un arrêt sur les temps 13 & 14 de ce pas, elle effectue un « mouvement de type twizzle » en dedans avant droit sur le temps 15 de ce pas (temps 3 de la mesure), puis exécute une poussée en Dvg (*pas 31*). Pendant ce temps, l'homme patine un trois sur deux pieds (son *pas 30d*), soulève et tend sa jambe libre sur le *pas 30e* et termine par une série de pas croisés (*pas 30f et g*). Ces pas sont connus sous le nom de la section « Cascade et Dip ».

Au *pas 30f* s'opère un changement de position, l'homme conserve la position tango jusqu'au *pas 32* de la femme, l'homme se plaçant légèrement en avant pendant l'exécution de ses double trois (son *pas 32*). Pendant le deuxième trois de l'homme au *pas 32*, la position devient Kilian inversée, la main droite de la femme est derrière et sur l'épaule de l'homme, la main droite de l'homme et la main gauche de la femme restent ouvertes. Les deux partenaires tendent leur jambe libre derrière. Au *pas 33*, après le deuxième trois de l'homme, le couple est en position de Kilian, la main gauche de la femme derrière et sur l'épaule gauche de l'homme, la main gauche de l'homme et la main gauche de la femme restent ouvertes.

Les *pas 34 à 45* sont identiques pour les deux partenaires. Au *pas 34*, le couple passe en position ouverte, la main droite de l'homme posée sur la taille de la femme pour exécuter les choctaws ouverts balancés. Ils commencent par un couru Dvd, les jambes libres dégagées derrière pendant trois temps suivi d'un balancé avant. Les *pas 34-35 et 40-41* forment des choctaws ouverts balancés patinés côte à côte – le 1er (*pas 34-35*) en position ouverte, le 2^e (*pas 40-41*) en position de Kilian. Le *pas 44* est un pas posé en large pour les deux partenaires. Le *pas 46* de la femme est un mohawk ouvert qui fait passer le couple en position fermée. Le *pas 47* est patiné sur deux pieds, la femme avec la majeure partie de son poids du corps sur son pied droit, l'homme sur son pied gauche. L'homme exécute un trois rapide après le troisième temps, permettant la reprise de la danse.

Danse créée par Natalia Dubova, Marina Klimova et Sergei Ponomarenko et présentée pour la première fois à Moscou, lors de la Coupe de Moscou, en 1987.

Valse d'Or

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Fermée	1	Hrd	2		1+1	Hvg-T
	2	Hvg-T	1/2+1/2		1	Hrd
	3	Hrd	2		1+1	Hvg-T
	4	Hvg-T	1/2+1/2		1	Hrd
	5	Hrd	3		2+1	Hvg-T
	6	Hvg		3		Hrd
Tango	7a	crl-Hvd-T	2+1		2+1	crl-Hrg-tw1
Kilian Inversée à main à main	7b	Hrg-b	6		+6	/Hrg-b
	8	crl-Hrd		3		crl-Hrd
"Kilian" bras tendus	9	Hvg-T		1+1		Hvg-T
	10	Hrd		1		Hrd
	11	Hvg-T		1+1		Hvg-T
	12	Hrd		1		Hrd
« Kilian » bras croisés	13	Hvg-T/Drg-T		3+3+3		Hvg-T-Drg-T
	14	crl-Hvd		3		crl-Hvd
	15a	xr-Dvg mko	3		3+3	xr-Dvg-Bracket
	15b	Drd	2			
	15c	Hrg	1			
Kilian	16	xv-Drd		2		xv-Drd
	17	Drg en large		1		Drg
	18	Hrd		2		Hrd
	19	Hvg		1		Hvg
	20	Dvd	9		3+3+3	Dvd-T/Drd-T
Kilian Inversée	21	Dvg-T		6+3		Dvg-T
	22	Hvd-T	8+4		2+3+ 3+4	Hvd-T/Drd-T /Hvd-T
Kilian (voir texte)	23	Hvg		3		Hvg
	24	Dvd mko		2		Dvd mko
	25	Drg		1		Drg
Ouverte	26a	Hrd-T	5+1		2	Hrd
	26b				1	Dvg
« Fermée »	26c	Dvd-Drg Petit aigle /Dvd-R- Drg /Hrg	+1 +3		1+4 +3+1	Dvd-T /Hrd-T/Hvd-T (avec un léger toucher de glace avant le 3 ^e trois)
	27	Hvd-T	2+1		2+1	Hrg-tw1
	28	Hrg	3		2+1 "et"	Hvd-T xr-Hrg

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps	Pas de la femme
----------	------------	----------------	-----------------	-----------------

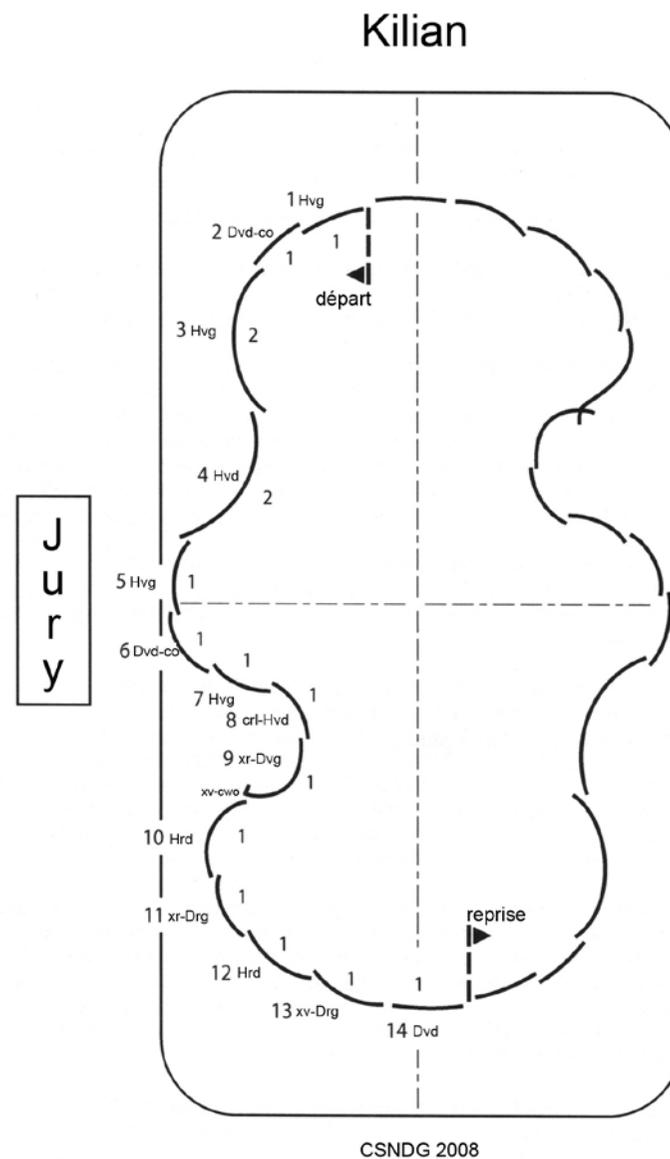
Kilian	.29	xv-Drd		3		xv-Drd
	.30a	Hvg	6		3	Hvg
Changement	.30b				1+2 +3 3+3+2+ 1	Dvd-T Hrd-tw2/ Hrd-T / Dvd-<tw>
Fermée	.30c	Dvd-T	2+1			
	.30d	Hvg-Dvd / Hvg-Dvd-T (entre temps 3 & 4)	3 « et »			
	.30e	Hvg-Hrd (commencé brièvement sur 2 pied / Hrd	3			
	.30f	xr-Drg	2			
Changement	.30g	xv-Hrd	1			
Fermée	.31	xr-Hrg		3		Dvg
Kilian Inversée	.32a	xv-Drd-T / Hvd-T	2+3 +1		1	Hvd
	.32b				1	Dvg-co
	.32c				4	Hvd
Kilian	.33	Hvg-T/Drg-T	3+3+3		9	crl-Hvg
Ouverte	.34	Dvd _cwob		5		Dvd _cwob
	.35	Hrg		1		Hrg
	.36	xv-Drd		2		xv-Drd
	.37	Hrg-ch		1		Hrg-ch
Kilian	.38	Hvd		3		Hvd
	.39	xr-Dvg _cwo		2		xr-Dvg _cwo
	.40	Hrd		1		Hrd
	.41	xv-Hrg		2		xv-Hrg
	.42	Hvd		1		Hvd
	.43	xr-Dvg		3		xr-Dvg
	.44	Dvd-T en large		3+3		Dvd-T en large
	.45	Hvg		2		Hvg
	.46	Dvd-co		1		Dvd-co _mko
Fermée	.47a	Hvg-Dvd	2+		1	Drg
	.47b	/Hvg-T	1/2 + 1/2		2	Hrd-Drg

* voir texte

Kilian

Les deux partenaires exécutent les mêmes Pas.

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Kilian	1	Hvg	1
	2	Dvd-co	1
	3	Hvg	2
	4	Hvd	2
	5	Hvg	1
	6	Dvd-co	1
	7	Hvg	1
	8	crl-Hvd	1
	9	xr-Dvg	1
		xv- cwo	
	10	Hrd	1
	11	xr-Drg	1
	12	Hrd	1
	13	xv-Drg	1
14	Dvd	1	



12. Kilian

Musique : Marche 2/4 et 4/4
Tempo : 58 mesures de 2 temps par minute
29 mesures de 4 temps par minute
116 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 6 Séquences de Pas (50 secondes)

La Kilian est un exercice de proximité et précision dans le travail de pied, d'unisson dans la rotation et de contrôle. Un bon maintien du haut du corps est exigé tout au long de la danse. La danse suit un schéma elliptique dans le sens contraire des aiguilles d'une montre mais le départ et les pas suivants peuvent être situés n'importe où sur le cercle. Une fois le schéma établi, aucun changement n'est permis sur les séquences suivantes. Le sens de la rotation doit être bien contrôlé.

Durant toute la danse, les partenaires patinent très près l'un de l'autre en position de Kilian, la distance qui les sépare restant constante afin d'éviter tout choc entre eux. Les deux mains droites se tiennent fermement sur la hanche droite de la femme, évitant ainsi toute séparation. Le bras gauche de la femme s'étend fermement devant le buste de l'homme, les deux mains gauches se rejoignant. La danse comprend 14 pas patinés sur 16 temps. Les *pas 3 et 4* durent 2 temps, tous les autres un temps. Les *pas 1 à 3* forment un pas couru ; il faut veiller à ne pas anticiper le *pas 4* par un transfert précoce du poids du corps sur le *pas 3*. Les *pas 3 et 4* doivent être des dehors profonds maintenus jusqu'au bout. Une bonne inclinaison sur ces carres est essentielle à l'expression de la danse.

Les *pas 5 à 7* forment un autre pas couru et là encore le poids du corps doit suivre la courbure du lobe. Au début du *pas 8*, le poids du corps est transféré vers l'extérieur du cercle et une forte contre-rotation des épaules est nécessaire pour maintenir cette inclinaison tout au long du *pas 9*. Le *pas 8* commence par un crossroll alors que le *pas 9* est croisé dessous précis. Ces deux pas requièrent une grande souplesse de genou.

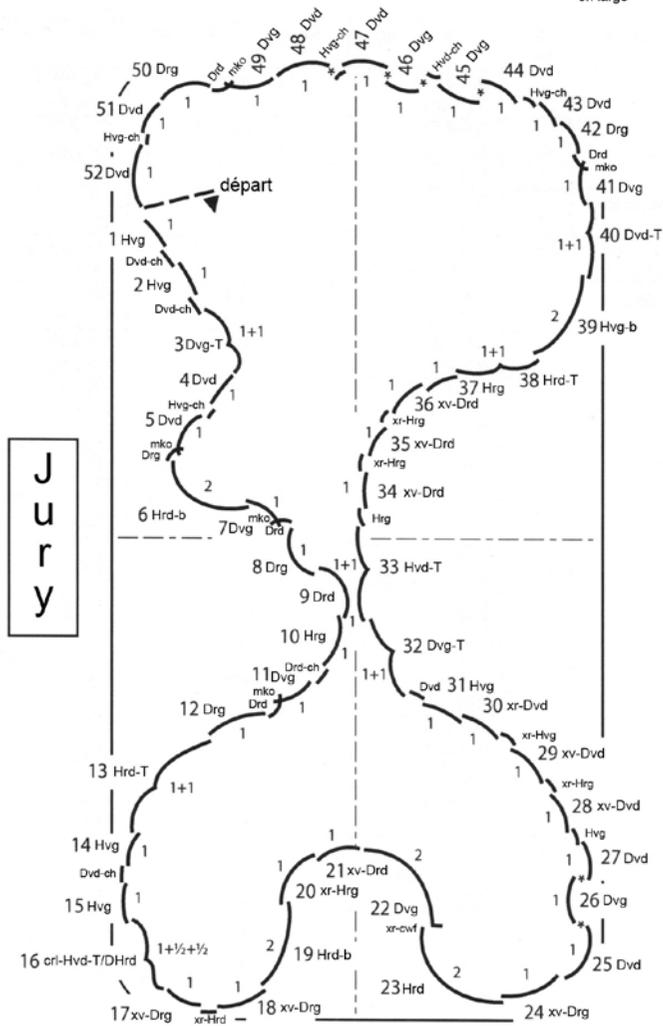
Les *pas 9 et 10* forment un choctaw ouvert croisé devant. Le pied droit libre doit être posé sur la glace légèrement devant le pied porteur, les deux genoux momentanément ouverts. Au début du *pas 10*, une forte contre-rotation des épaules et des hanches est nécessaire pour contre carrer le mouvement de rotation. Le pied gauche quitte la glace et au *pas 11* se pose croisé dessous en Drg.

Le *pas 12* est attaqué pieds serrés mais le *pas 13* est croisé dessus. Une bonne rotation des épaules dans le sens des aiguilles d'une montre pour les deux partenaires pendant les *pas 12 et 13* facilite le patinage pieds serrés. Le *pas 14* doit être attaqué au talon du pied porteur mais jamais en large ou devant. Il faut veiller à ne pas prolonger cette carre. Une bonne flexion du genou et un bon maintien du haut du corps sont nécessaires au *pas 14*.

Danse créée par Karl Schreiter et présentée pour la première à Vienne, patinoire d'Engelmann, en 1909.

Yankee Polka homme

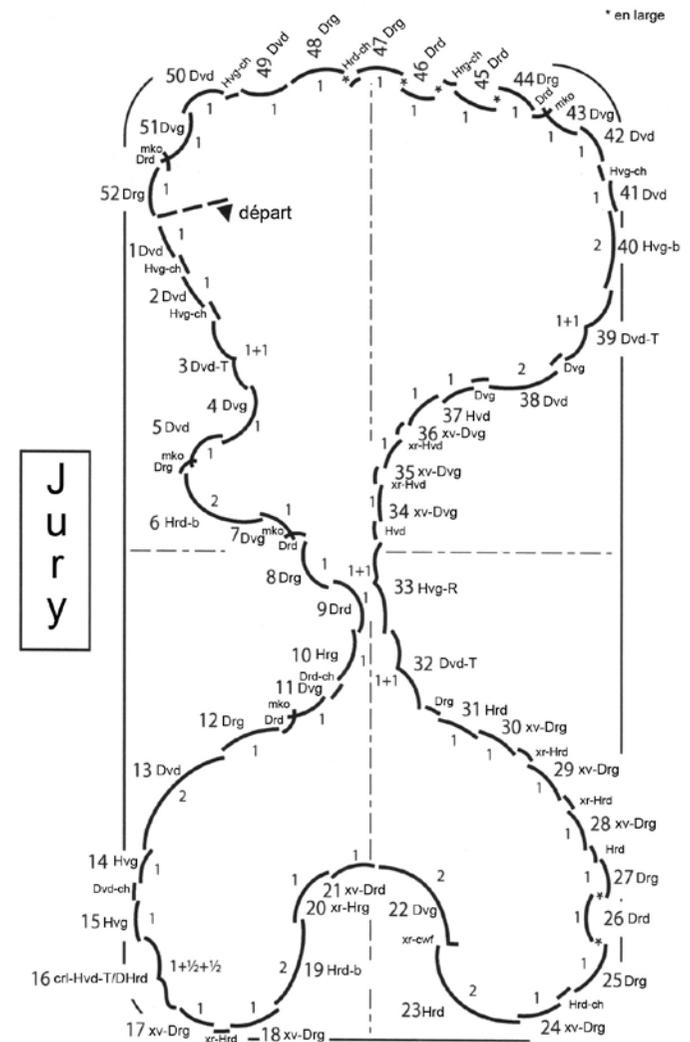
* en large



CSNDG 2008

Yankee Polka femme

* en large



CSNDG 2008

13. Yankee Polka

Musique : Polka 2/4
Tempo : 60 mesures de 2 temps par minute
120 battements par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (1'04)

Bien que la Polka soit une danse bondissante, les principes basiques de poussée et de glisse sans effort apparent doivent être respectés. Les partenaires doivent rester près l'un de l'autre pour minimiser l'effet d'agitation provoqué par la brièveté des pas et la rapidité des retournements.

Les pas 1 et 2 sont patinés en position ouverte et constituent un pas chassé patiné presque en ligne droite. Le pas 3 est un trois en dedans pour les deux partenaires, patiné sur des carres assez profondes pour qu'ils changent de côté, l'homme passant devant la femme après le trois. Les carres ne doivent pas être non plus trop profondes et provoquer une trop grande séparation des partenaires, d'autant que le pas 4 de l'homme augmente cette séparation avant de les rapprocher. Pendant les pas 3 et 4 la position devient une « Position de Kilian Haute » dans laquelle le bras gauche de la femme passe tendue et croisée devant la poitrine de l'homme. Les mains droites sont serrées et maintenues latéralement et vers le haut. Le bras droit de l'homme passe derrière la femme pour tenir sa main droite tendue latéralement et vers le haut. Au moins deux mains sont tenues légèrement au-dessus du niveau des épaules avec les coudes légèrement fléchis. Cette position est maintenue jusqu'au pas 12. La femme doit être placée légèrement devant la hanche droite de l'homme, plutôt que dans une position rigoureuse de Kilian, c'est à dire côte à côte.

Le pas 6 est un balancé de 2 temps pour les deux partenaires et au temps 2, les jambes libres sont fléchies à la hauteur du genou et levées au dessus de l'horizontale. (Les couples touchent brièvement la glace avec leurs pointes lorsqu'ils exécutent le balancé rapide). Il faut veiller à ce que les pas 7 à 12 soient patinés sur des carres très profondes. Le pas 13 est un trois dehors arrière droit pour l'homme et une poussée ouverte dedans avant droite pour la femme avec sur le temps 2 les pieds libres qui se lèvent le long de la jambe porteuse juste à côté et au-dessous des genoux. En exécutant ces pas, les partenaires adoptent une position bras-dessus bras-dessous, le bras droit de l'homme et le bras gauche de la femme étant accrochés l'un à l'autre au niveau des coudes. Les mains libres se posent sur les hanches.

Le pas 16 est commencé sur le temps 3 par un trois en dehors avant immédiatement suivi par un changement de carre après le retournement sur le temps 4. Il faut veiller à ce que le trois ne se transforme pas en rocker. La position bras à bras ne doit pas s'en trouver altérer pendant ces pas. Le pas 19 se patine avec le même mouvement de jambe libre que le pas 6. Les pas 22 et 23 forment un choctaw fermé croisé arrière pointe à pointe pour les deux partenaires commencé sur une carre dedans avant gauche. Au début du pas 23 le pied droit vient se croiser derrière le pied gauche. Les jambes libres sont tendues devant pendant la carre de sortie.

La section suivante (pas 24 à 38) doit respecter le caractère typique de la polka, et la position « fermée » est réalisée en position main à main avec les bras des deux partenaires tendus sur le côté et leurs mains serrées. Elle démarre avec la femme en arrière et l'homme en avant pour s'inverser après les pas 32 & 33. La « position fermée » pendant les pas 21 à 38 n'est interrompue qu'aux pas 32 lorsque les partenaires se séparent. Les pas 26 et 27 sont pris légèrement en large par les deux partenaires. Les brefs pas croisés dessous avant aux pas 28-31 peuvent servir de petites poussées qui permettent de conserver la glisse. Sur les pas 31 & 37 les jambes libres se dégagent directement vers l'extérieur du cercle avant de revenir.

Les pas 32-33 (Dvd-T; Hvg-R pour la femme et Dvg-T; Hvd-T pour l'homme) sont patinés en sens contraire. Les partenaires devraient « rouler dos à dos » tout en restant très proches et unis et en exécutant un lobe bien arrondi avec un travail de pied précis et sans tiraillement.

Il est préférable de reprendre la même position sur le temps 2 du pas 33, c'est à dire au moment des retournements. Les pas très courts qui précèdent les pas 34, 35 et 36 sont similaires à ceux qui précèdent les pas 28, 29 et 30. Les positions des pas 13 et 38 sont identiques mis à part que les partenaires adoptent une position semi-ouverte à la fin du trois de l'homme. La main gauche de l'homme et la main droite de la femme ne sont pas jointes. Les mains se joignent à nouveau lorsque la femme patine son trois au pas 39 plaçant les

partenaires en position fermée. La jambe libre de l'homme sur le *pas 39* et celle de la femme sur le *pas 40* sont balancées pour accompagner la position de la jambe libre du partenaire après les trois. Les *pas 41 à 44* sont une suite de pas typiques de la Polka de danse de salon. Les partenaires patinent dans le sens des aiguilles d'une montre en décrivant une courbe allant en sens inverse des aiguilles d'une montre. Les *pas 45 à 48* sont des chassés posés en large et patinés presque en ligne droite, les corps se penchant du même côté à chaque pas en large. Les *pas 49 à 52* se patinent comme les *pas 41 à 44*. Les pas chassés posés en large peuvent être patinés indifféremment de 2 manières : 1 - en large, serré, serré ou 2 - en large, serré, en large.

La succession de pas d'un temps et de pas très courts patinés sur le «et » entre les temps donne son caractère à cette danse.

Les pas très courts tout au long de la danse sont exécutés entre les temps et par conséquent ne portent pas ni numéro, ni valeur de temps sur les tableaux et le diagramme mais sont matérialisés simplement par « et ».

Danse créée par James Sladkey, Judy Schwomeyer et Rom Lundington et présentée pour la première fois à Wilmington, en 1969.

Yankee Polka

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Ouvverte	1	Hvg Dvg-ch		1 "et"		Dvd Hvg-ch
	2	Hvg Dvd-ch		1 "et"		Dvd Hvg-ch
"Kilian Haute"	3	Dvg-T		1+1		Dvd-T
	4	Dvd Hvg-ch	1 "et"		1	Dvg
	5	Dvd mko Drg		1 "et"		Dvd mko Drg
	6	Hrd-b		2		Hrd-b
	7	Dvg mko Drd		1 "et"		Dvg mko Drd
	8	Drg		1		Drg
	9	Drd		1		Drd
	10	Hrg Drd-ch		1 "et"		Hrg Drd-ch
	11	Dvg mko Drd		1 "et"		Dvg mko Drd
	12	Drg				Drg
Bras dessus Bras dessous	13	Hrd-T (voir texte)	1 + 1		2	Dvd (voir texte)
	14	Hvg Dvd-ch		1 "et"		Hvg Dvd-ch
	15	Hvg		1		Hvg
	16	crl-Hvd-T /DHrd		1+ ½ + ½		crl-Hvd-T /DHrd
	17	xv-Drg xr-Hrd		1 "et"		xv-Drg xr-Hrd
	18	xv-Drg		1		xv-Drg
	19	Hrd-b		2		Hrd-b
	20	xr-Hrg		1		xr-Hrg
	21	xv-Drd		1		xv-Drd
	22	Dvg xr-cwf		2		Dvg xr-cwf
	23	Hrd		2		Hrd
"Fermée" (Main à Main)	24	xv-Drg	1		1 "et"	xv-Drg Hrd-ch
	25	Dvd		1		Drg
	26	Dvg pris en large		1		Drd pris en large
	27	Dvd pris en large		1		Drg pris en large
	28	Hvg xv-Dvd		"et" 1		Hrd xv-Drg
	29	xr-Hvg xv-Dvd		"et" 1		xr-Hrd xv-Drg
	30	xr-Hvg xv-Dvd		"et" 1		xr-Hrd xv-Drg
	31	Hvg		1		Hrd

Yankee Polka (suite)

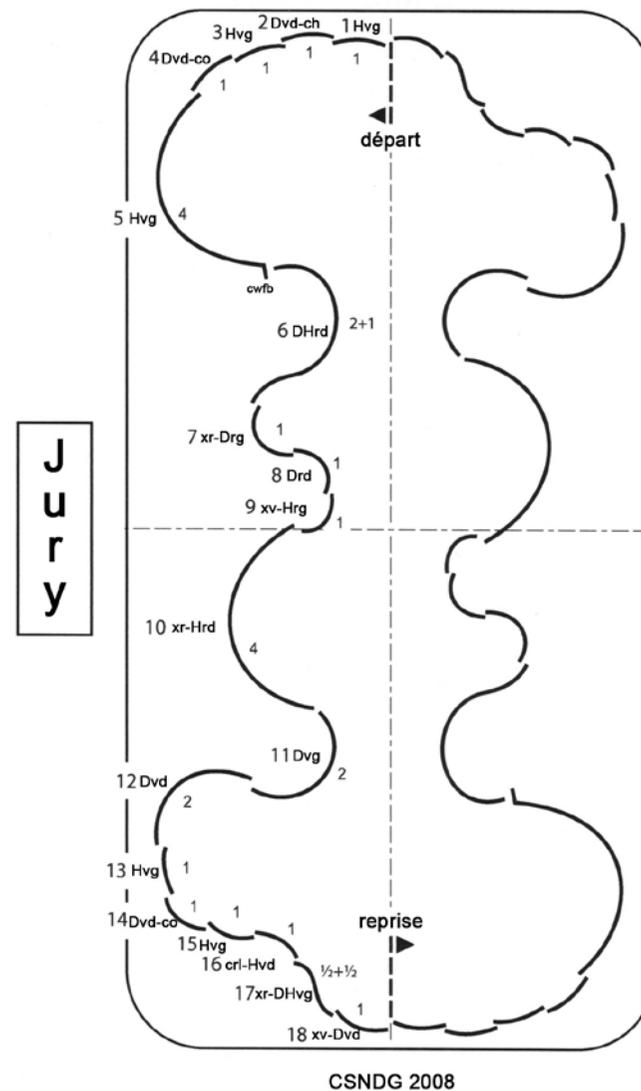
Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
				"et"		
Séparés	32	Dvd Dvg-T		"et" 1+1		Drg Dvd-T
"Fermée" (Main à Main)	33	Hvd-T jambe libre tendue devant		1+1		Hvg-R jambe libre tendue devant
	34	Hrg xv-Drd		"et" 1		Hvd xv-Dvg
	35	xr-Hrg xv-Drd		"et" 1		xr-Hvd xv-Dvg
	36	xr-Hrg xv-Drd		"et" 1		xr-Hvd xv-Dvg
	37	Hrg		1		Hvd
Semi- Ouvrte	38	Hrd-T	1+1		"et" 2	Dvg Dvd
Fermée	39	Hvg-b	2		"et" 1+1	Dvg Dvd-T
	40	Dvd-T	1+1		2	Hvg-b
	41	Dvg mko Drd		1 "et"		Dvd Hvg-ch
	42	Drg		1		Dvd
	43	Dvd Hvg-ch		1 "et"		Dvg mko Drd
	44	Dvd		1		Drg
	45	Dvg en large Hvd-ch		1 "et"		Drd en large Hrg-ch
	46	Dvg en large		1		Drd en large
	47	Dvd en large Hvg-ch		1 "et"		Drg en large Hrd-ch
	48	Dvd en large		1		Drg en large
	49	Dvg mko Drd		1 "et"		Dvd Hvg-ch
	50	Drg		1		Dvd
	51	Dvd Hvg-ch		1 "et"		Dvg mko Drd
	52	Dvd		1		Drg

Quickstep

Les deux partenaires exécutent les mêmes Pas.

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps	
Kilian	1	Hvg	1	
	2	Dvd-ch	1	
	3	Hvg	1	
	4	Dvd-co	1	
	5	Hvg	4	
			.cwfb	
	6	DHrd	2+1	
	7	xr-Drg	1	
	8	Drd	1	
	9	xv-Hrg	1	
	10	xr-Hrd	4	
	11	Dvg	2	
	12	Dvd	2	
	13	Hvg	1	
	14	Dvd-co	1	
	15	Hvg	1	
	16	crl-Hvd	1	
	17	xr-DHvg	1/2 + 1/2	
18	xv-Dvd	1		

Quickstep



14. Quickstep

Musique : Quickstep 2/4
Tempo : 56 mesures de 2 temps par minute
112 battements par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 4 séquences de pas (1')

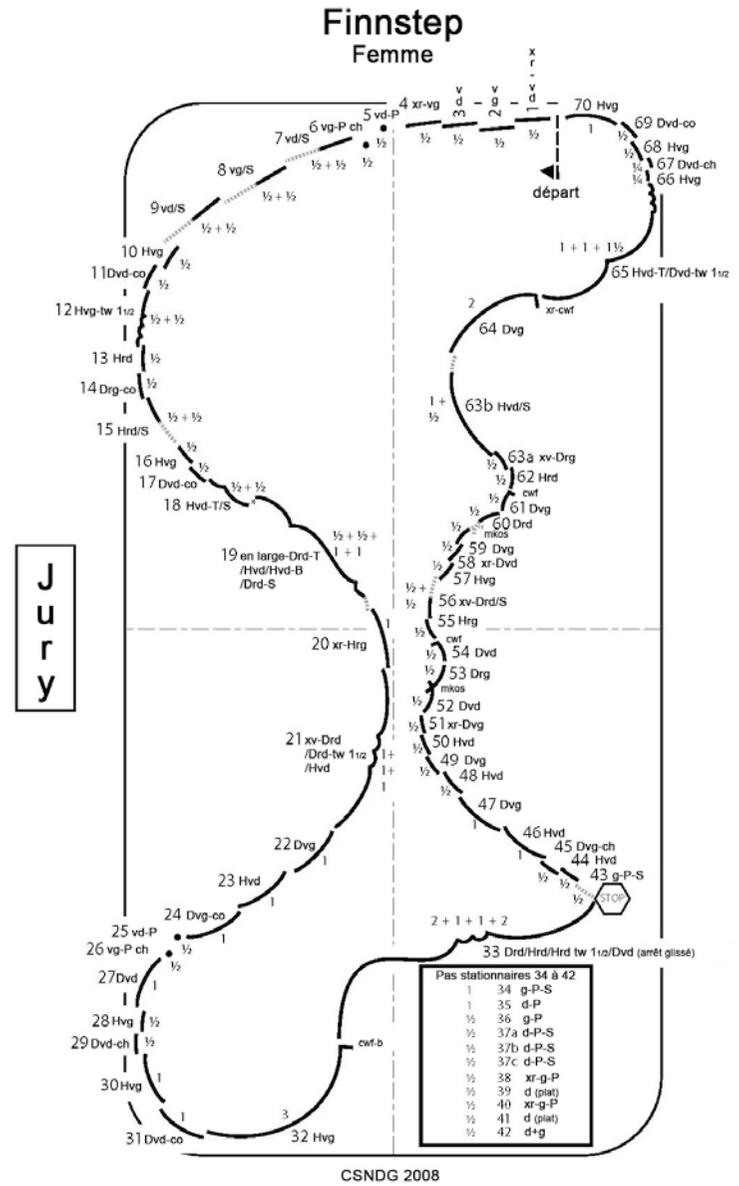
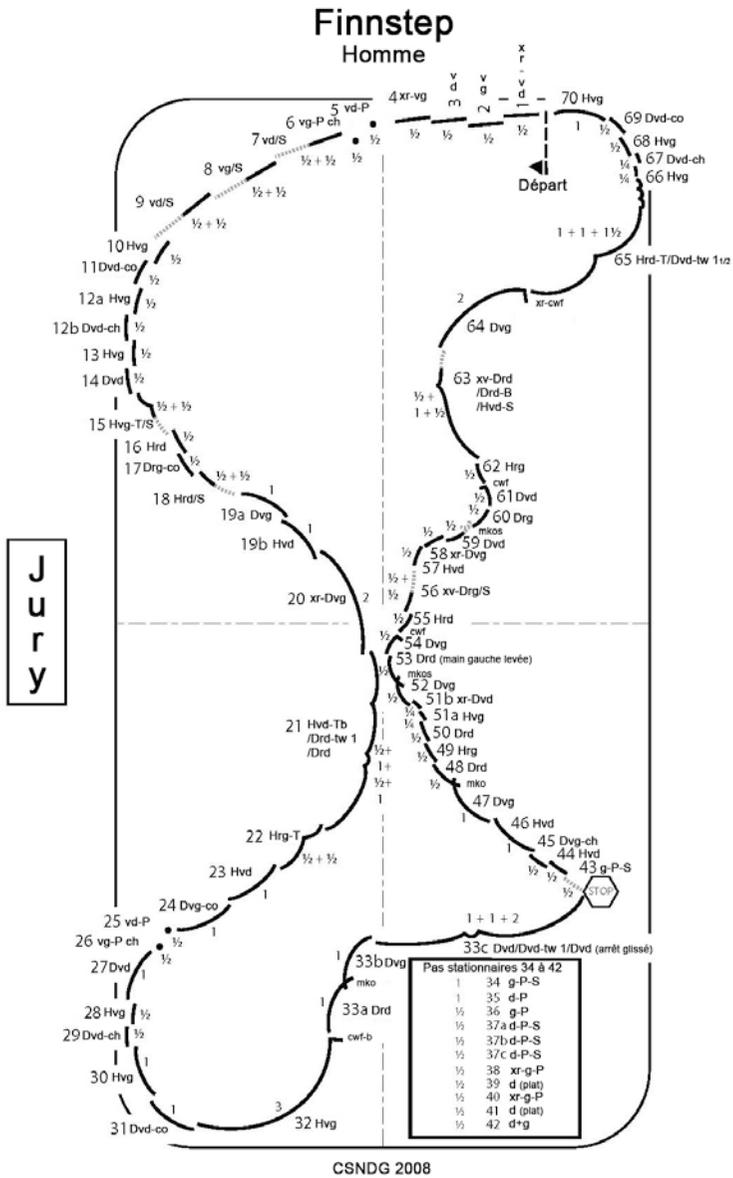
Le Quickstep se patine en position kilian, les deux partenaires ayant les mêmes pas. Pour une exécution vraiment correcte, il est essentiel que le couple patine hanche à hanche, la hanche droite de l'homme contre la hanche gauche de la femme. Le Quickstep doit être dansé en totale harmonie avec la musique qui est rapide et pétillante.

Il est primordial que la danse commence en bout de piste approximativement près de l'axe longitudinal afin d'être patinée très en carre. Une séquence de pas couvre approximativement une longueur de piste et la direction des carres doit être conforme à celles indiquées sur le schéma.

Les *pas 1 et 2* forment un pas chassé tandis que les *pas 3 à 5* forment un pas couru. Le *pas 5* est un dehors avant gauche de 4 temps formant la première partie d'un choctaw balancé fermé. La carre de sortie du choctaw est tenue pendant 3 temps ; le pied libre, d'abord devant est ensuite ramené vers le pied porteur puis balancé doucement vers l'extérieur et l'arrière avec un mouvement d'accompagnement du genou pour exécuter le changement de carre, toute liberté étant laissée à la position de la jambe libre. Le changement de carre doit être net pour bien dessiner le lobe. Les pas suivants doivent être patinés avec vivacité et les carres des *pas 7 à 9* doivent être aussi profondes que possible. Le *pas 7* débute croisé dessous alors que le *pas 9* est croisé dessus.

Le *pas 10*, bien qu'il soit tenu 4 temps est une carre profonde en dehors prise sur un croisé arrière en direction de la barrière longitudinale. Le passage du *pas 10* au *pas 11* peut être facilité si le dehors arrière droit est bien contrôlé. Les *pas 13 à 18* sont patinés avec légèreté mais netteté et il faut veiller à respecter la courbure du schéma. Les *pas 13 à 15* forment un pas couru. Le *pas 16* est un crossroll, le *pas 17* est un croisé dessous avec un changement de carre d'un dedans vers un dehors, le *pas 18* est un croisé devant. Au *pas 17* un changement de carre net est exécuté avec le pied droit tenu devant prêt pour le *pas 18*.

Danse créée par Reginald J. Wilkie and Daphne B. Wallis et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Westminster, en 1938.



15. Finnstep

Musique : Quickstep 2/4
Tempo : 52 mesures de 2 temps par minutes
104 battements par minute
Placement : Recommandé
Durée : 2 séquences de pas représentent 1:16 minutes

Le Finnstep est une danse joyeuse, rapide. « Champagne pétillant » serait le meilleur qualificatif. Il s'agit d'une danse de salon de type Quickstep, qui devrait se danser avec beaucoup de légèreté, autrement dit en «survolant».

Cette danse ne doit pas être prise au sérieux, elle peut même être interprétée avec un peu de dérision. Le caractère de la Polka/Folklore est à éviter.

Elle nécessite un respect du timing et du travail de pied très précis et net. La plus importante caractéristique de cette danse est son timing; tout manque de précision, de netteté et de caractère devra être très sévèrement pénalisé.

L'accent devra toujours être mis au début de chaque mesure – pas seulement sur la mesure. En accentuant les pas en début de mesure, les couples arriveront à apporter la légèreté nécessaire. Cette danse permet de mettre en avant la musicalité d'un couple.

Tout au long de la danse, la tenue doit être très droite, presque raide. Il est primordial de patiner les pas plus longs sur des carres puissantes, bien arrondies, profondes pour marquer la différence avec les pas légers tendus, les pas sur les pointes et les sautilllements (petits sauts sans rotation) répartis tout au long de la danse ! Patiner uniquement les pas ne suffit pas. Ce qui est important c'est la manière dont les pas sont exécutés et « ce qu'ils disent et expriment » par la technique qui est un facteur important, mais pas seulement la technique en elle même. La technique est seulement un moyen d'expression qui doit être maîtrisée!

1. Section de la Promenade

La Section de la Promenade plante les bases du caractère de la danse. Pour une performance enlevée, il est crucial de respecter la précision et la vivacité du timing tout en soulignant les temps faibles ainsi que sur les temps « et ». La première partie de cette section est exécutée en position ouverte sur une ligne droite qui traverse la piste, avec des sautilllements légers, une tenue très droite pour approcher le style typique du Quickstep de salon. Le twizzle de 1t ½ de la femme (son *pas 12*) doit être très rapide. A la fin de son twizzle, le couple patine les *pas 13-18* en position partiellement déboîtée (comme dans les pas d'ouverture de la Viennoise), avant de passer en position déboîtée au *pas 19*. Dans cette partie, un mouvement correct et précis de la jambe libre est appréciable. Les « mouvements de sautilllements » devront être exécutés en parfait unisson en faisant usage des jambes et des genoux, jamais du haut du corps. Les prises et les positions doivent être élégantes, droites, équilibrées avec le haut du corps redressé, presque raide.

2. Section des Retournement, Twizzle et Arrêt

Cette section doit être patinée avec des carres contrôlées, profondes, fluides sans jamais s'écarter du caractère et du rythme de la danse. Après les twizzles simultanés (*pas 21*) les partenaires sont en position de face à face, mains gauches serrées, leur bras droit tendu sur le côté un peu plus haut que la ligne des épaules. La carre de sortie du *pas 21* (Drd de l'homme; le Hvd de la femme) jambes libres tirées en arrière nécessite beaucoup de contrôle. Au *pas 23* les partenaires passent en position ouverte. Pendant le balancé qui amorce la préparation du choctaw fermé balancé (*pas 32*), la femme se déplace vers l'avant sous le bras gauche de l'homme pour passer à la position Main à Main, bras pliés. Au *pas 33a* l'homme patine un mohawk ouvert en Drd, tandis que la femme commence son *pas 33* sur un Drd suivi de son changement de carre pour préparer leur deuxième série de twizzles simultanés (*pas 33c* pour l'homme pendant que la femme continue à enchaîner son *pas 33*). Le couple fait un passage en position de valse, puis la main gauche de la femme vient toucher brièvement le dos de l'homme. La main gauche de l'homme tient la main droite de la femme pendant le twizzle. Après exécution de leur twizzle (1 tour pour l'homme, 1t ½ pour la femme), le couple effectue une glissade qui les amène à un arrêt en position de Kilian avec leur bras tendu sur le côté et leur main serrée en position « papillon », jambes libres tendues sur le côté.

Les *pas 34-42* sont exécutés sur place (pas stationnaires sur le diagramme). Les pas sur les pointes doivent être

exécutés avec légèreté en respectant le timing avec précision. Un mouvement correct et précis de la jambe réalisé avec une angulation d'au moins 45° des jambes libres est essentiel. Le couple passe en position

partiellement déboîtée pendant les pas sur les pointes. Le mouvement pendulaire du jeu de jambes libres se déplace avec lenteur depuis le côté vers l'arrière. Aux *pas 34, 35 et 36*, un mouvement pendulaire des jambes libres se déplace lentement depuis le côté vers un coupé arrière. Au *pas 38*, la jambe libre est tendue vers l'avant, en coupé arrière
au *pas 39*, tendue vers l'avant au *pas 40*, et à nouveau en coupé arrière au *pas 41*. La section stationnaire se termine sur les pointes les deux pieds serrés au *pas 42*.

3. Section des croisements (changements de côté)

Pour réussir à retranscrire la dynamique de la performance de cette section de la danse le couple doit accélérer,

créant ainsi un crescendo palpable. Un « retour sur les traces » après l'arrêt est autorisé permettant au couple d'avoir plus d'espace pour terminer son schéma et réaliser une reprise de la danse correcte. La section démarre au *pas 43* avec un Sautillement en avant avec une réception sur le pied gauche. Les *pas 46, 47 et 48* devraient être exécutés avec la jambe libre pliée en arrière à 90°, les genoux parallèles et les pas légèrement sautillés. Dans la section du croisement, il est important que - les *pas 52 & 58* pour la femme et les *pas 51b et 58* pour l'homme soient patinés avec de bonnes carres pour permettre le croisement du couple (de manière à ce que le couple « zig zag »). Les changements de côté aux *pas 54 & 61* devraient être exécutés avec légèreté, un bon unisson de l'action du genou, tout en évitant de tomber dans le caractère de la Polka/Folklore. Les nombreux changements de prises et de positions tout au long de cette section doivent se faire sans aucun effort apparent et avec aisance. Le choctaw fermé croisé derrière (*pas 64*) doit être effectué sur des carres nettes et profondes pour permettre l'exécution précise des twizzles simultanés précédant la reprise. Une mauvaise exécution du Choctaw et du Twizzle rendra la reprise difficile et sera responsable de la mauvaise interprétation de la première partie de la danse.

Résumé

La danse est un moyen d'expression. Si l'exécution technique pure et correcte de cette danse ne suscite pas de

sentiments de la part du public, la performance ne pourra pas être couronnée de succès. Cette danse doit être aussi plaisante à voir qu'à danser. Dans le cas contraire, les patineurs ne devraient pas obtenir de bonnes notes

Créateurs : Susanna Rahkamo et Teri Kokko avec Martin Skotnický

Première exécution : Championnats d'Europe 1995 Dortmund Allemagne

Adaptation pour la Danse Imposée : les créateurs ont été assistés par Kati Winkler, René Lohse

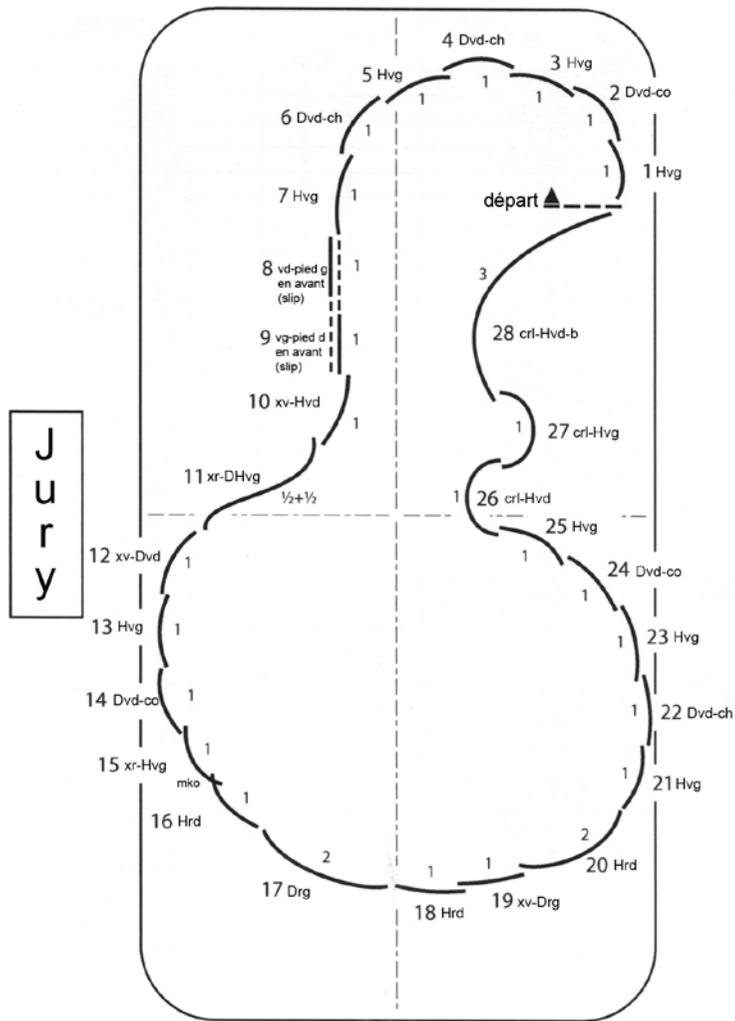
Finnstep

Position	Numéro des Pas	Pas de l'Homme	Nombre de Temps			Pas de la Femme
1 Section de la Promenade						
Ouvverte	1	xr- <u>vd</u>		1/2		xr- <u>vd</u>
	2	<u>vg</u>		1/2		<u>vg</u>
	3	<u>vd</u>		1/2		<u>vd</u>
	4	xr- <u>vg</u>		1/2		xr- <u>vg</u>
	5	<u>vd-P</u>		1/2		<u>vd-P</u>
	6	<u>vg-P ch</u>		1/2		<u>vg-P ch</u>
	7	<u>vd/S</u>		1/2 + 1/2		<u>vd/S</u>
	8	<u>vg/S</u>		1/2 + 1/2		<u>vg/S</u>
	9	<u>vd/S</u>		1/2 + 1/2		<u>vd/S</u>
	10	Hvg		1/2		Hvg
	11	Dvd-co		1/2		Dvd-co
Partiellement Déboîtée*	12a	Hvg	1/2		1/2 + 1/2	Hvg-tw 1 1/2
	12b	Dvd-ch	1/2			
	13	Hvg		1/2		Hrd
	14	Dvd		1/2		Drg-co
	15	Hvg-T/S		1/2 + 1/2		Hrd/S
	16	Hrd		1/2		Hvg
	17	Drg-co		1/2		Dvd-co
Déboîtée	18	Hrd/S		1/2 + 1/2		HvgT/S
	19a	Dvg	1		1/2 + 1/2	en large-Drd-T/ Hvd/Hvd-B /Drd-S
	19b	Hvd	1		+1+1 « et »	
20	xr-Dvg	2		1	xr-Hrg	
2. Section du Retournement, Twizzle et Arrêt						
Main à Main après tw (voir texte)	21	Hvd-Tb /Drd-tw 1 /Drd	1/2 + 1 + 1/2 +1		1+1 +1	xv-Drd/Drd tw1 1/2 /Hvd
Sans se tenir	22	Hrg-T	1/2 + 1/2		1	Dvg
Ouvverte	23	Hvd		1		Hvd
	24	Dvg-co		1		Dvg-co
	25	<u>vd-P</u>		1/2		<u>vd-P</u>
	26	<u>vg-P ch</u>		1/2		<u>vg-P ch</u>
	27	Dvd		1		Dvd
	28	Hvg		1/2		Hvg
	29	Dvd-ch		1/2		Dvd-ch
	30	Hvg		1		Hvg
	31	Dvd-co		1		Dvd-co
	32	Hvg <u>cwf-b</u>		3		Hvg <u>cwf-b</u>
Voir texte	33a	Drd <u>ouvert</u> mk	1		2 +	Drd (jambe gauche amenée en arrière) /Hrd/Hrd-tw 1/2 /Dvd (arrêt glissé)
Voir texte	33b	Dvg	1			
Arrêt en position Papillon (voir texte)	33c	Dvd/Dvd-tw1 /Dvd (arrêt glissé)	1+1+ 2		1 + 1 + 2	
« Kilian » (bras tendus)	Pas Stationnaires					
	34	<u>g-P-S</u>		1		<u>g-P-S</u>
	35	<u>d-P</u>		1		<u>d-P</u>
	36	<u>g-P</u>		1/2		<u>g-P</u>
Position	Numéro	Pas de	Nombre de Temps			Pas de la

	des Pas	l'Homme			Femme	
Partiellement Déboîtée*	37a	d-P-S		1/2	d-P-S (femme se tourne face à l'homme sur le P)	
	37b	d-P-S		1/2	d-P-S	
	37c	d-P-S		1/2	d-P-S	
	38	xr-g-P		1/2	xr-g-P	
	39	d (plat)		1/2	d (plat)	
	40	xr-g-P		1/2	xr-g-P	
	41	d (plat)		1/2	d (plat)	
	42	d + g		1/2	d + g	
Fin des Pas Stationnaires						
3. Section des croisements						
Ouvverte	43	g-P-S		1/2	g-P-S	
	44	Hvd		1/2	Hvd	
	45	Dvg-ch		1/2	Dvg-ch	
	46	Hvd		1	Hvd	
	47	Dvg ouvert mk		1	Dvg	
Partiellement Déboîtée	48	Drd		1/2	Hvd	
	49	Hrg		1/2	Dvg	
	50	Drd		1/2	Hvd	
Ouvverte	51a	Hvg	1/4		1/2	xr-Dvg
	51b	xr-Dvd	1/4			
	52	Dvg mkoS		1/2		Dvd mkoS
Main à Main côte à côte	53	Drd (main gauche de l'homme levée)		1/2	Drg	
Changement de côté	54	Dvg cwf		1/2	Dvd cwf	
	55	Hrd		1/2	Hrg	
	56	xv-Drg/S		1/2 + 1/2		xv-Drd/S
	57	Hvd		1/2		Hvg
	58	xr-Dvg		1/2		xr-Dvd
	59	Dvd mkoS		1/2		Dvg mkoS
Changement de côté	60	Drg		1/2		Drd
	61	Dvd cwf		1/2		Dvg cwf
	62	Hrg		1/2		Hrd
	63a	xv-Drd	1 +		1/2	xv-Drg
63b	/Drd B /Hvd-S	1/2 + 1/2		1 + 1/2	Hvd /S	
Kilian	64	Dvg xr-cwf		2		Dvg xr-cwf
	65	Hrd- T /Dvd-tw 1 1/2		1+1+1 1/2		Hrd-T /Dvd-tw 1 1/2
Ouvverte	66	Hvg		1/4		Hvg
	67	Dvd-ch		1/4		Dvd-ch
	68	Hvg		1/2		Hvg
	69	Dvd-co		1/2		Dvd-co
	70	Hvg		1		Hvg

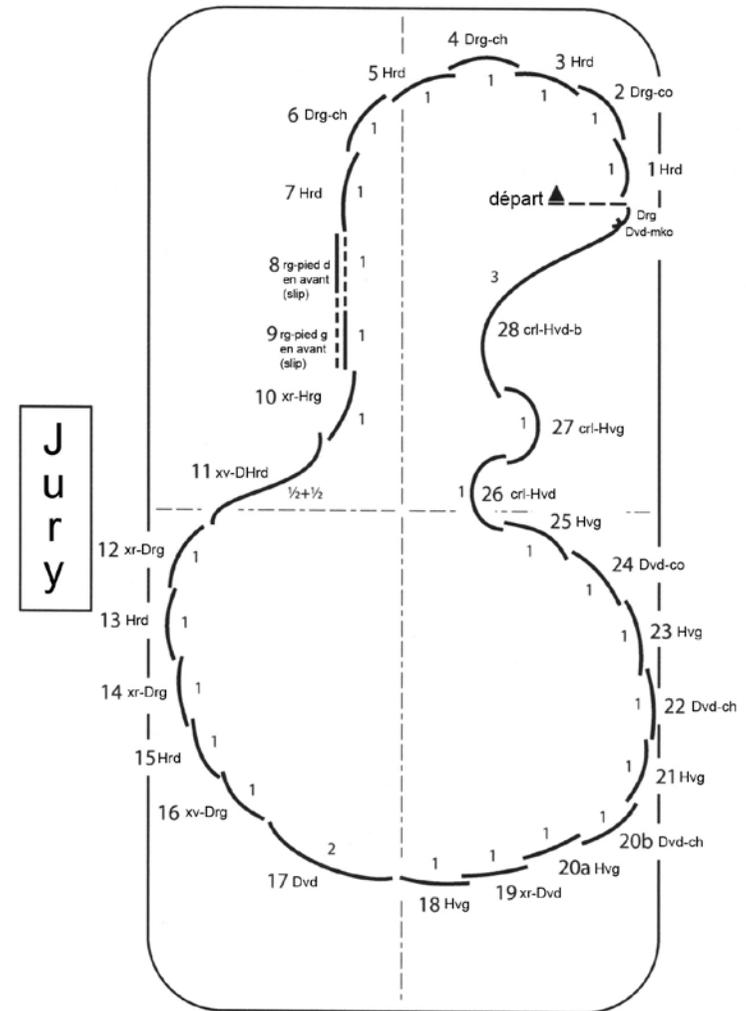
P : pointe S : sautillement mkS : mohawk sauté

Paso Doble homme



CSNDG 2008

Paso Doble femme



CSNDG 2008

16. Paso Doble

Musique : Paso Doble 2/4
Tempo : 56 mesures de 2 temps par minute
112 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 3 séquences de pas (51 secondes)

Le Paso Doble est une danse Espagnole puissante et dramatique qui nécessite un bon contrôle du haut du corps et une grande précision des pas. Il puise ses origines dans la musique de corrida et le Flamenco.

Les pas 1 à 15 sont patinés en position déboîtée, la femme à droite de l'homme. La danse commence par un pas couru suivi de deux pas chassés. Les pas 8 et 9 sont d'inhabituels pas glissés (Slips) pour les deux partenaires, la femme (patinant en arrière) et l'homme (patinant en avant). Ils sont patinés sur le plat des deux lames; le pied libre dépasse le pied porteur tout en le frôlant pour arriver à une extension complète. Deux façons de faire sont autorisées : la première est de patiner avec le poids reposant sur le genou(x) fléchi de la jambe(s) porteuse(s), la deuxième de patiner avec le poids reposant sur le genou(x) tendu des deux jambes porteuses.

Au pas 10, le pied libre doit être nettement soulevé. Le changement de carre qui suit au pas 11 doit être patiné avec assurance pour provoquer un renflement prononcé du dessin. L'homme croise dessus au pas 12 puis exécute un pas couru suivi d'un mohawk ouvert pris croisé dessous. La femme patine une série de pas croisés coordonnés aux siens. Après le mohawk de l'homme, les partenaires se retrouvent en position fermée.

Le pas 17 est la première carre de 2 temps de la danse. L'homme tend sa jambe libre devant et la femme derrière. L'homme patine alors une carre en arrière puis un pas croisé en avant puis une carre arrière de 2 temps avant de passer en avant en position ouverte pour patiner un chassé et un couru. Pendant ce temps, la femme exécute un chassé croisé arrière suivi de deux chassés et d'un couru. Le premier de ces deux chassés s'effectue pendant que l'homme reste 2 temps sur le pas 20. Les pas 21 à 24 sont réalisés conjointement par les partenaires. Les deux partenaires doivent veiller à rester en position fermée jusqu'à la fin du pas 20.

Ce sont certainement les crossroll des pas 26, 27 et 28 qui constituent la partie la plus difficile de la danse. Les carres en dehors doivent être les plus profondes possibles et une grande souplesse du genou est nécessaire étant donnée la rapidité du tempo. Au dernier crossroll, les jambes libres sont balancées vers l'avant pendant que les deux partenaires maintiennent un dehors avant droit. Ils n'amèneront leur jambe libre au talon que (pour l'homme préparer sa poussée, et la femme pour exécuter un mohawk balancé ouvert rapide sur le « et » entre les temps 4 et 1) pour exécuter une tombée de carre en Dvd. Ce qui la replacera en position déboîtée initiale pour la reprise.

Le tracé général du Paso Doble est approximativement une ellipse, déformée çà et là par des renflements vers l'extérieur. Si le couru du début est sur une courbe, les pas suivants sont plutôt en ligne droite. Le changement de carre produit un renflement vers l'extérieur suivi des pas 12 à 25 qui forment une courbe. Les crossrolls provoquent une déviation dans le tracé et il y a un renflement final avant la reprise.

Danse créée par Reginald J. Wilkie and Daphne B. Wallis et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Westminster, en 1938.

Paso Doble

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Déboîtée	1	Hvg		1		Hrd
	2	Dvd-co		1		Drg-co
	3	Hvg		1		Hrd
	4	Dvd-ch		1		Drg-ch
	5	Hvg		1		Hrd
	6	Dvd-ch		1		Drg-ch
	7	Hvg		1		Hrd
	8	vd-pgv (Slip)		1		rg-pdv (Slip)
	9	vg-pdv (Slip)		1		rd-pgv (Slip)
	10	xv-Hvd		1		xr-Hrg
	11	xr-DHvg		$\frac{1}{2}+$ $\frac{1}{2}$		xv-DHrd
	12	xv-Dvd		1		xr-Drg
	13	Hvg		1		Hrd
	14	Dvd-co		1		xr-Drg
	15	xr-Hvg _mko		1		Hrd
Fermée	16	Hrd		1		xv-Drg
	17	Drg		2		Dvd
Déboîtée	18	Hrd		1		Hvg
	19	xv-Drg		1		xr-Dvd
	20a	Hrd	2		1	Hvg
20b				1	Dvd-ch	
Changement						
Ouvverte	21	Hvg		1		Hvg
	22	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	23	Hvg		1		Hvg
	24	Dvd-co		1		Dvd-co
	25	Hvg		1		Hvg
	26	crl-Hvd		1		crl-Hvd
	27	crl-Hvg		1		crl-Hvg
	28	crl-Hvd- b	3		3 «et»	crl-Hvd -b Dvd-mko à Drg (entre 4 & 1)

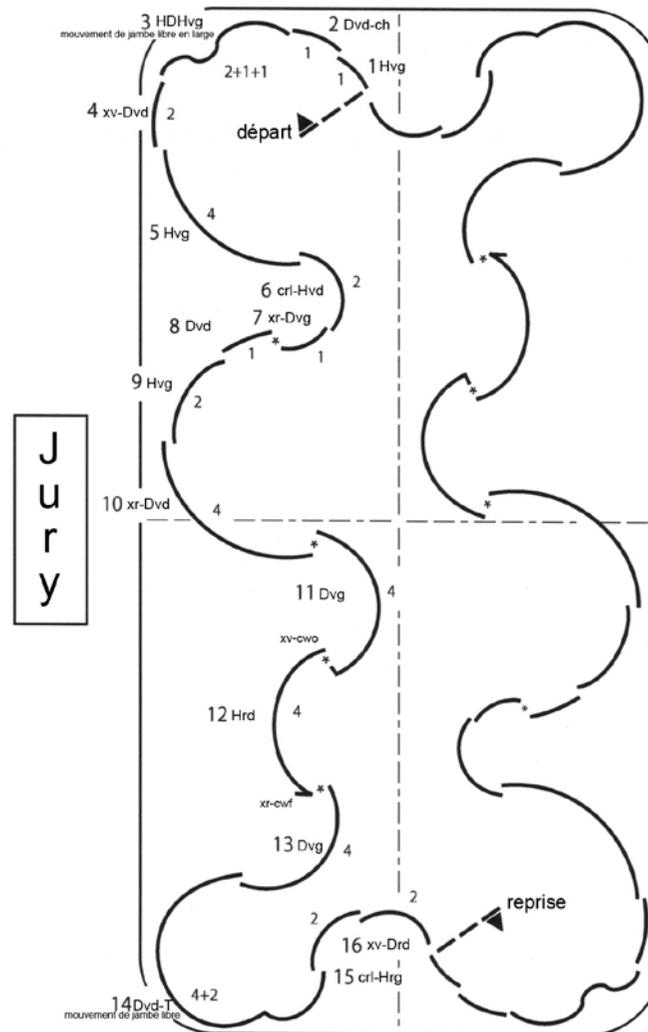
Rumba

Les deux partenaires patinent les mêmes Pas.

Position	N° des Pas	Pas	Nombre de temps
Kilian	1	Hvg	1
	2	Dvd-ch	1
	3	HDHvg	2 + 1 + 1
	4	xv-Dvd	2
	5	Hvg	4
	6	crl-Hvd	2
	7	xr-Dvg	1
	8	Dvd en large	1
	9	Hvg	2
	10	xr-Dvd	4
	11	Dvg en large xv-cwo en large	4
	12	Hrd en large xr-cwf en large	4
	13	Dvg	4
	14	Dvd-T	4 + 2
	15	crl-Hrg	2
	16	xv-Drd	2

Rumba

* en large



CSNDG 2008

17. Rumba

Musique : Rumba 4/4
Tempo : 44 mesures de 4 temps par minute
176 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 4 séquences de pas (1')

La Rumba est une danse vivante mais douce et subtile, patinée avec contrôle et puissance, sans effort apparent.

Cette danse se patine entièrement en position Kilian, les deux partenaires ayant les mêmes pas. La danse commence par un chassé suivi d'un double changement de carre au *pas 3*. Le dehors avant gauche est tenu 2 temps pendant lesquels le pied libre est ramené à côté du pied porteur suivi par une extension et un décrochement prononcé vers l'extérieur sur le temps 3 qui coïncide avec l'extension du genou porteur lorsque le double changement de carre dehors-dedans-dehors est exécuté. Le *pas 4*, un croisé dessus, est suivi d'une forte carre en dehors au *pas 5*.

Le *pas 6* est un crossroll, le *pas 7* est un croisé arrière. Le pied droit est alors dégagé et posé en large pour le *pas 8* (la jambe droite de l'homme passe au dessus la jambe gauche de la femme). Le *pas 9* est ramené à côté du pied droit, et le *pas 10* est croisé derrière. Les *pas 10 à 14* sont tenus 4 temps chacun et chaque pas est commencé sur le troisième temps de la mesure. Un autre pas en large est exécuté au *pas 11*, la femme croise sa jambe devant celle de l'homme. Au cours de cette carre, celui-ci se retrouve devant. Le *pas 12* est un choctaw ouvert posé en large croisé devant, immédiatement suivi d'un choctaw fermé posé en large croisé derrière en sur le *pas 13*. Sur ce dernier, le pied libre gauche est tiré en arrière et placé à l'intérieur du cercle. Après le retournement, la jambe libre doit être bien contrôlée de manière à ce qu'elle se dégage immédiatement vers l'avant pour permettre l'exécution du 2^e choctaw et éviter ainsi de faire un pas en avant. Il faut veiller à ce que les carres des deux choctaw soient bien tenues 4 temps.

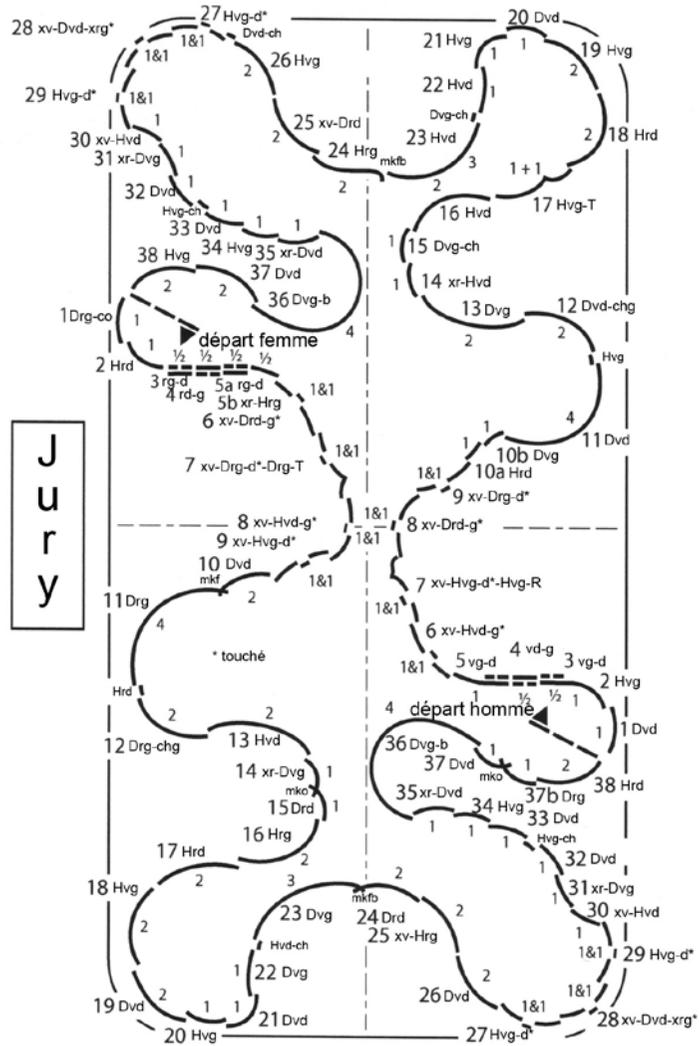
Pour faciliter le trois simultanés du *pas 14*, la femme doit passer légèrement devant son partenaire. Les jambes libres balancent en avant avant le bec. La position de la jambe libre après le retournement est optionnelle. Le *pas 15* est un crossroll. Le *pas 16*, un croisé dessus facilite le passage en avant pour la reprise de la danse.

Il faut éviter que la danse soit excessivement heurtée et bondissante afin de préserver une exécution tout en souplesse. La tendance à sauter les *pas 8* et *11* est à proscrire. Si ces pas et les choctaws sont pris insuffisamment en large, la danse perd beaucoup de son impact.

Danse créée par Walter Gregory et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Westminster, en 1938.

18. Rumba d'Amour

Cha Cha Congelado



Jury

CSNDG 2008

19. Cha Cha Congelado

Musique : Cha cha 4/4
Tempo : 29 mesures de 4 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions : 2 séquences de pas (1'07)

Cette danse est conçue pour familiariser les danseurs avec un rythme Latino-Américain à un stade précoce de leur développement et pour les aider à apprécier le rythme, non seulement avec leurs pieds, mais aussi avec leur corps. Les pas sont structurés pour illustrer la sensation de "1, 2 cha-cha-cha". L'interprétation personnelle des couples pour renforcer le caractère de Cha-Cha est encouragée dans la mesure où il n'y a pas de changement majeur dans l'intégrité des pas, les positions de jambe libre et les positions de danse. Les retours sur les traces sont permis.

Les *pas 1 et 2* sont patinés sur un lobe dirigé d'abord vers la barrière longitudinale puis s'en éloignant. Les *pas 3 et 4* sont des slips. L'homme exécute trois slips (*pas 3, 4 et 5*) d'1/2 temps chacun, sur le dernier slip l'homme reste en appui sur son pied gauche pendant un 1/2 temps supplémentaire, le pied droit levé. La femme patine également trois slips mais lorsqu'elle termine son troisième slip (*pas 5a*), elle croise son pied derrière sur le deuxième 1/2 temps du *pas 5b*. La femme omet fréquemment ce *pas 5b* à cause de la difficulté à transférer le poids du corps sur ce pied. Les juges tiendront compte des patineuses qui sont capables de l'exécuter proprement. Les *pas 1 à 5* sont patinés en position déboitée et donnent un rythme de « 1, 2 cha-cha-cha ». Au *pas 6* les danseurs prennent une position main à main (main droite de la femme dans la main gauche de l'homme, main gauche de la femme dans la main droite de l'homme) pour exécuter une série de croisés avant avec toucher de glace*. Au *pas 7*, l'homme change de côté, venant à droite de la trace de la femme lorsqu'il exécute son rocker et la femme son trois. Après le retournement au *pas 8*, la femme est à la gauche de la trace de l'homme, puis vient à sa droite après le *pas 9*.

Au *pas 10* les partenaires sont en position fermée et au *pas 11* les deux partenaires dégagent leur jambe libre en arrière sur le troisième temps (temps 1 de la mesure). Au *pas 14*, la femme libère son bras gauche de la position ouverte et passe sous le bras gauche de l'homme lorsqu'elle exécute le mohawk.

Au *pas 23*, la femme place sa main gauche dans la main droite de l'homme. Le *pas 24* est un mohawk fermé balancé pour les deux danseurs, mais en direction opposée, de sorte qu'ils tournent dos à dos, en se lâchant les mains. Au *pas 25* la femme place sa main droite dans la main gauche de l'homme. A noter que le *pas 25* est un croisé avant pour les deux partenaires (xv-Drd pour l'homme ; xv- Hrg pour la femme).

Les *pas 27 à 36a* sont patinés en position Kilian et les *pas 27-36* sont les mêmes pour les deux partenaires. Ils exécutent une série de pas avec toucher de glace* en position Kilian (*pas 27-29*). Un dedans avant gauche très profond pour les deux partenaires les amène vers la reprise. La rétrogression est autorisée mais elle doit être bien maîtrisée. La femme exécute un mohawk ouvert (ses *pas 37a et 37b*) pour être en position de reprise de la danse.

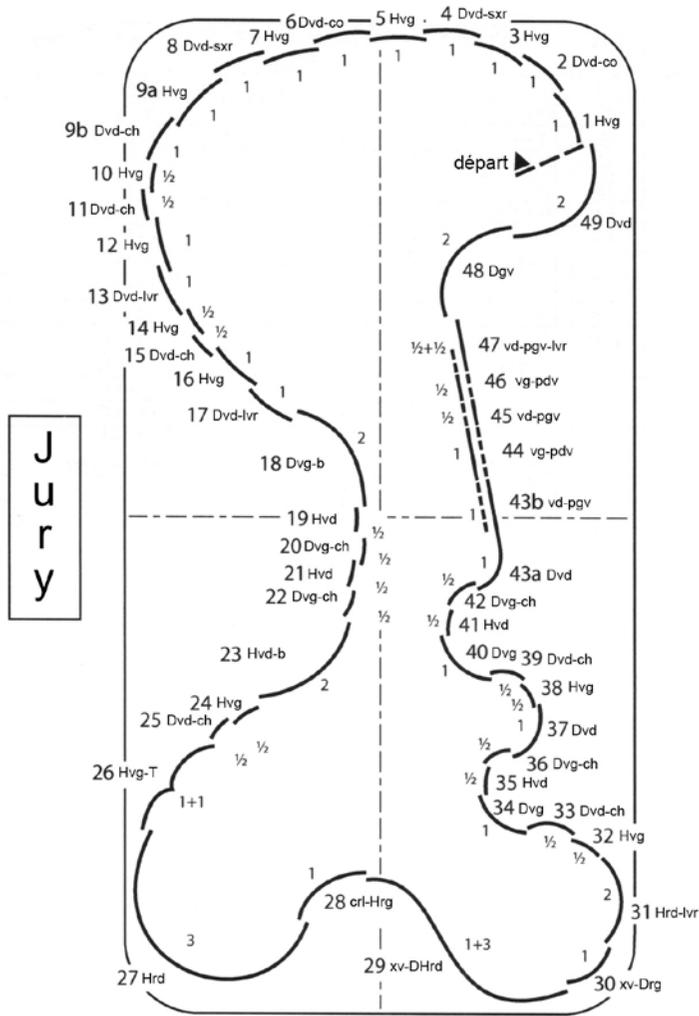
Danse créée par Bernard Ford, Kelly Johnson, Laurie Palmer et Steven Boulanger et présentée pour la première fois à Richmond Hill, Ontario, en 1989.

Cha Cha Congelado

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Déboîtée	1	Dvd		1		Drg- co
	2	Hvg		1		Hrd
	3	vg-pdv Slip		1/2		rg-pdv Slip
	4	vd-pgv Slip		1/2		rd-pgv Slip
	5a	vg-pdv Slip	1		1/2	rg-pdv Slip
	5b	pied droit levé en avant à la fin du pas			1/2	xr-Hrg pied droit levé en avant à la fin du pas
Main à main pour les deux	6	xv-Hvd-touché du pied gauche		1&1		xv-Drd-touché du pied gauche
	7	xv-Hvg-touché du pied droit Hvg-R		1&1 « et »		xv-Drg-touché du pied droit /Drg-T
	8	xv-Drd-touché du pied gauche		1&1		xv-Hvd-touché du pied gauche
	9	xv-Drg-touché du pied droit		1&1		xv-Hvg-touché du pied droit
Fermée	10a	Hrd	1		2	Dvd
	10b	Dvg	1			mkf
	11	Dvd Hvg		4 « et »		Drg Hrd
	12	Dvd-chglissé		2		Drg-chglissé
Ouvverte	13	Dvg		2		Hvd
	14	xr-Hvd		1		xr-Dvg mko
	15	Dvg-ch		1		Drd
Fermée	16	Hvd		2		Hrg
	17	Hvg-T	1+1		2	Hrd
	18	Hrd		2		Hvg
Ouvverte	19	Hvg		2		Dvd
	20	Dvd		1		Hvg
	21	Hvg		1		Dvd
Une Main à main	22	Hvd Dvg-ch		1 « et »		Dvg Hvd-ch
	23	Hvd mkfb	3 temps musicaux 4-1-2			Dvg mkfb
	24	Hrg		2		Drd
	25	xv-Drd		2		xv-Hrg
Kilian	26	Hvg Dvd-ch	2 « et »		2	Dvd
	27	Hvg-touché du pied droit		1&1		Hvg-touché du pied droit
	28	xv-Dvd avec xr-touché pied gauche		1&1		xv-Dvd avec xr-touché pied gauche
	29	Hvg-touché du pied droit		1&1		Hvg-touché du pied droit
	30	xv-Hvd		1		xv-Hvd
	31	xr-Dvg		1		xr-Dvg
	32	Dvd Hvg-ch		1 « et »		Dvd Hvg-ch
	33	Dvd		1		Dvd
	34	Hvg		1		Hvg
	35	xr-Dvd		1		xr-Dvd
	36	Dvg-b		4		Dvg-b
Ouvverte	37a	Dvd	2		1	Dvd mko

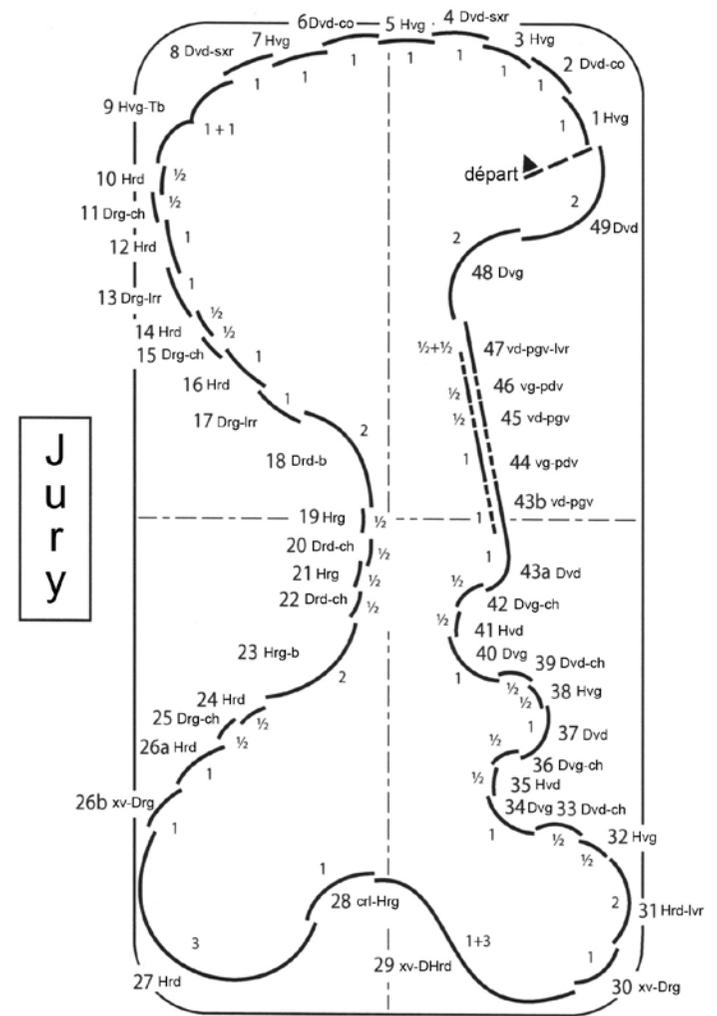
	37b	-			1	Drg
	38	Hvg			2	Hrd

Silver Samba homme



CSNDG 2008

Silver Samba femme



CSNDG 2008

20. Silver Samba

Musique : Samba 2/4
Tempo : 54 mesures de 2 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions : 2 séquences de pas (59 secondes)

Le couple commence la danse en position de Kilian en exécutant deux séquences de courus. Les *pas 4 et 8* après chaque séquence de courus sont des "Slips croisés dessus rapides en Dvd". C'est un mouvement par lequel le pied libre droit pendant le troisième pas du couru (Hvg) est tenu en extension maximale, puis posé sur la glace aux *pas 4 et 8* (Dvd pris croisé), alors que le pied gauche en devenant pied libre est rapidement glissé en arrière et latéralement en coupant la trace juste au moment du dégagement, avant d'être pleinement tendu et pointé vers le bas pour accentuer le rythme.

La femme patine alors un trois balancé ouvert pour passer en position fermée, avec une brève élévation de la jambe libre après le trois (*pas 9*) alors que l'homme patine un chassé glissé avec le pied libre passant en avant. (*pas 9a et 9b*). Puis les partenaires dansent une série de chassés dans le caractère de la Samba (*pas 10 à 17*) sur une courbe bien arrondie. Les *pas 12-13 et 16-17* sont patinés comme des chassés glissés, l'homme glissant sa jambe libre gauche ouverte vers l'avant alors que la femme exécute un mouvement similaire et synchronisé en tendant sa jambe libre droite en arrière.

Au *pas 18*, les partenaires patinent un balancé en dedans profond de deux temps (l'homme en Dvg, la femme en Drd). Puis ils patinent une série de chassés allant du centre de la piste vers la barrière sur une courbe d'un arrondi régulier (*pas 19 à 22*). Le *pas 23* est un balancé sur deux temps.

Après que le chassé des deux partenaires (*pas 24-25*), l'homme patine un trois pour passer en position de Kilian (*pas 26*) pendant que la femme patine un Hrd suivi d'un Drg pris croisé dessus pour ensuite patiner avec l'homme un Hrd de 3 temps (*pas 27*). Le rythme du trois de l'homme est assez inhabituel (son *pas 26*) parce qu'il débute sur le temps 4 et tourne son trois sur le temps 1 de la mesure.

Les deux partenaires patinent alors un crossroll Hrg (*pas 28*) et, sur le *pas 29*, un changement de carre dedans-dehors arrière droit pris croisé dessus avec un triple balancé de la jambe libre (avant, arrière, avant qui coïncide avec la musique). Le reste de la danse est patiné en position de Kilian, et après les *pas 30 et 31*, les pas suivants consistent en quatre séquences de pas-chassé-pas (appelés « chassés en dedans » parce que les deuxième et troisième pas de chaque chassé sont effectués en dedans – *pas 33 & 34, 36 & 37, 39 & 40 et 42 & 43a*), cinq Slips, et deux dedans avec la jambe libre tenue derrière, croisant la trace. La mesure de ces slips est un, un, un demi (1/2), un demi (1/2), un , (bien que pour ce dernier pas – *pas 47*- le pied reste sur la glace pendant 1/2 mesure avant qu'il ne se lève pendant la 1/2 mesure suivante). Un mouvement de repli du pied est requis sur les deux carres en dedans aux *pas 48 et 49*.

L'interprétation personnelle des couples pour ajouter du caractère de samba est encouragée dans la mesure où il n'y a pas de changement majeur dans l'intégrité des pas, les positions de jambe libre et les positions de danse.

Danse créée par Courtney J.L. Jones et Peri V. Horne et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de la Reine, en 1963.

Silver Samba

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Kilian	1	Hvg		1		Hvg
	2	Dvd-co		1		Dvd-co
	3	Hvg		1		Hvg
	4	Dvd-sxr*		1		Dvd-sxr*
	5	Hvg		1		Hvg
	6	Dvd-co		1		Dvd-co
	7	Hvg		1		Hvg
	8	Dvd-sxr*		1		Dvd-sxr*
	9a	Hvg		1		1+1 Hvg-Tb
9b	Dvd-ch		1			
Fermée	10	Hvg		1/2		Hrd
	11	Dvd-ch		1/2		Drg-ch
	12	Hvg		1		Hrd
	13	Dvd-lvr*		1		Drg-lrr*
	14	Hvg		1/2		Hrd
	15	Dvd-ch		1/2		Drg-ch
	16	Hvg		1		Hrd
	17	Dvd-lvr*		1		Drg-lrr*
	18	Dvg-b		2		Drd-b
	19	Hvd		1/2		Hrg
	20	Dvg-ch		1/2		Drd-ch
	21	Hvd		1/2		Hrg
	22	Dvg-ch		1/2		Drd-ch
	23	Hvd-b		2		Hrg-b
	24	Hvg		1/2		Hrd
	25	Dvd-ch		1/2		Drg-ch
	26a	Hvg-T		1+1		1
26b					1	xv-Drg
Kilian	27	Hrd		3		Hrd
	28	crl-Hrg		1		crl-Hrg
	29	xv-DHrd (balancé jambe libre avant-arrière-avant)		1+3		xv-DHrd (balancé jambe libre avant-arrière-avant)
	30	xv-Drg		1		xv-Drg
	31	Hrd-lvr*		2		Hrd-lvr*
	32	Hvg		1/2		Hvg
	33	Dvd-ch		1/2		Dvd-ch
	34	Dvg		1		Dvg
	35	Hvd		1/2		Hvd
	36	Dvg-ch		1/2		Dvg-ch
	37	Dvd		1		Dvd
	38	Hvg		1/2		Hvg
	39	Dvd-ch		1/2		Dvd-ch
	40	Dvg		1		Dvg
	41	Hvd		1/2		Hvd
	42	Dvg-ch		1/2		Dvg-ch
	43a	Dvd		1		Dvd
	43b	vd-pgv*		1		vd-pgv*
	44	vg-pdv*		1		vg-pdv*
	45	vd-pgv*		1/2		vd-pgv*
46	vg-pdv*		1/2		vg-pdv*	
47	vd-pgv* lvr* à la fin		1/2 +1/2		vd-pgv* lvr* à la fin	
	48	Dvg		2		Dvg
	49	Dvd		2		Dvd

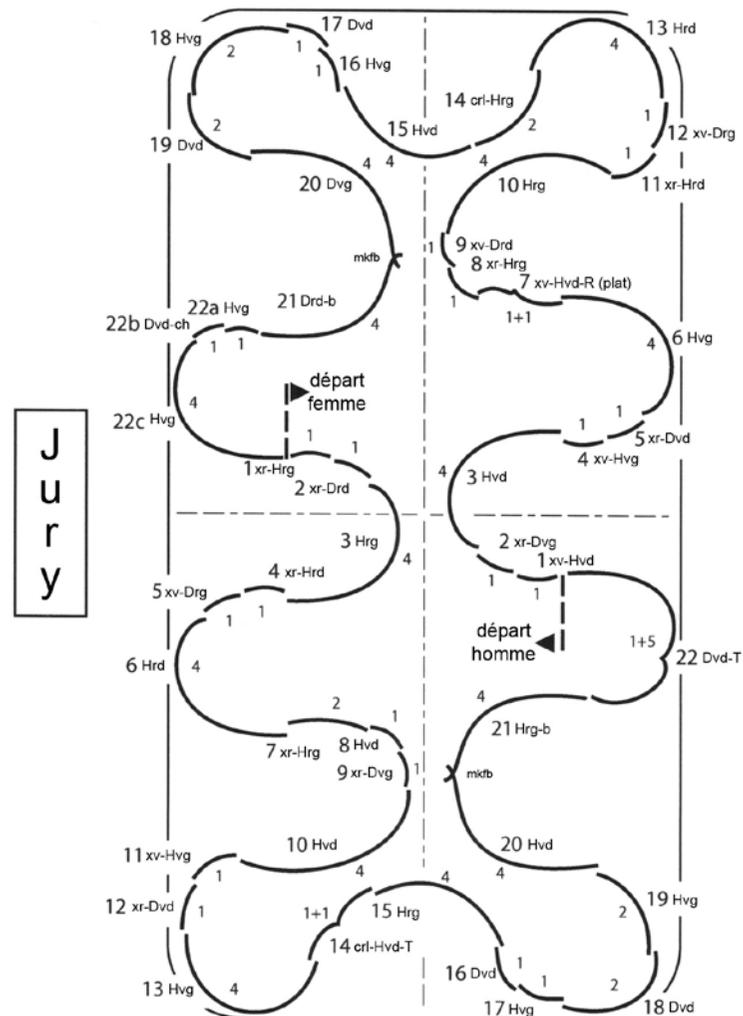
*sxr = Slip croisé rapide (voir texte)

pgv = pied gauche devant
pdv = pied droit devant
lvr = dégagé en avant rapide
lrr = dégagé en arrière rapide

Tango

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Déboîtée	1	xv-Hvd		1		xr-Hrg
	2	xr-Dvg		1		xr-Drd
Fermée à Déboîtée	3	Hvd		4		Hrg
	4	xv-Hvg		1		xr-Hrd
	5	xr-Dvd		1		xv-Drg
Fermée à Déboîtée	6	Hvg		4		Hrd
	7	xv-Hvd-R (plat)	1+1		2	xr-Hrg
	8	xr-Hrg		1		Hvd
	9	xv-Drd		1		xr-Dvg
	10	Hrg		4		Hvd
Fermée à Déboîtée	11	xr-Hrd		1		xv-Hvg
	12	xv-Drg		1		xr-Dvd
	13	Hrd		4		Hvg
Fermée à Déboîtée	14	crl-Hrg	2		1+1	crl-Hvd-T
	15	Hvd		4		Hrg
Fermée Ouverte	16	Hvg		1		Dvd
	17	Dvd		1		Hvg
	18	Hvg		2		Dvd
	19	Dvd		2		Hvg
	20	Dvg		4		Hvd
	21	Drd-b		4		Hrg-b
	22a	Hvg	1		1+5	Dvd-T
	22b	Dvd-ch	1			
Fermée	22c	Hvg	4			

Tango



CSNDG 2008

21. Tango

Musique : Tango 4/4
Tempo : 27 mesures de 4 temps par minute
108 battements par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (58 secondes)

La tenue doit être maintenue très droite tout au long de cette danse. Les partenaires doivent patiner près l'un de l'autre, avec glisse et précision. L'allure doit être maintenue sans effort apparent de poussée. La danse consiste essentiellement en des pas croisés rapides patinés sur des courbes plates reliées par des rolls plus lents patinés sur des courbes profondes, suivies d'une promenade patinée en position ouverte.

À la fin des pas d'introduction, les partenaires doivent être en position déboîtée, la femme à la droite de l'homme. L'homme patine deux pas croisés rapides (*pas 1&2*), le premier croisé dessus, le deuxième croisé dessous (séquence de chassé croisé). La femme patine une séquence de pas similaire mais croisé d'abord dessous puis dessus. Ces pas rapides sont suivis d'un roll de 4 temps en position fermée (*pas 3**). Durant ou à la fin du roll, les partenaires reprennent la position déboîtée mais cette fois, la femme est à la gauche de l'homme. Le lobe suivant est composé des mêmes pas patinés sur les pieds opposés.

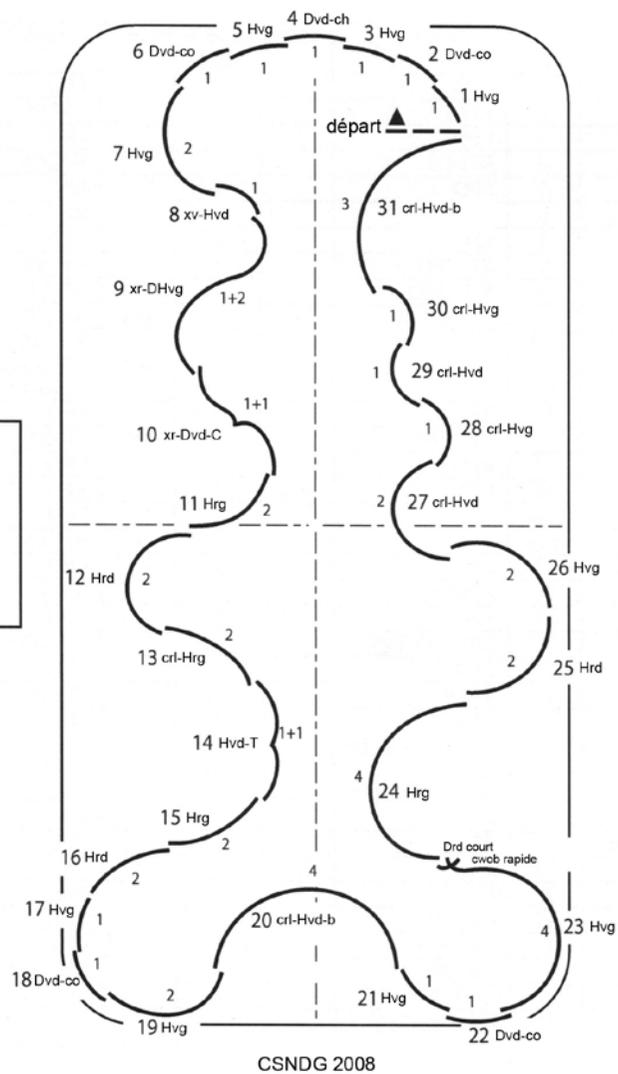
Le troisième lobe commence pour l'homme par un rocker en dehors droit plat pris croisé dessus au *pas 7* suivi de deux pas croisés rapides (*pas 8&9*), le premier croisé dessous, le second croisé dessus. La femme croise dessous au *pas 7* puis passe en avant sur un chassé croisé. Le *pas 10* est un autre roll patiné en position fermée. Durant ou à la fin du roll, les partenaires reprennent la position déboîtée, la femme à la gauche de l'homme. Le lobe suivant est composé d'une autre séquence double pas croisé-roll.

* Aux *pas 3, 6, 10 et 13*, le couple n'est pas obligé de rester en position fermée pendant la totalité des 4 temps, mais peuvent changer de côté en passant d'une position déboîtée à une autre position déboîtée au milieu du lobe, en passant par une position fermée pendant quelques mesures ou même brièvement. L'une ou l'autre de ces technique/ interprétation est acceptable.

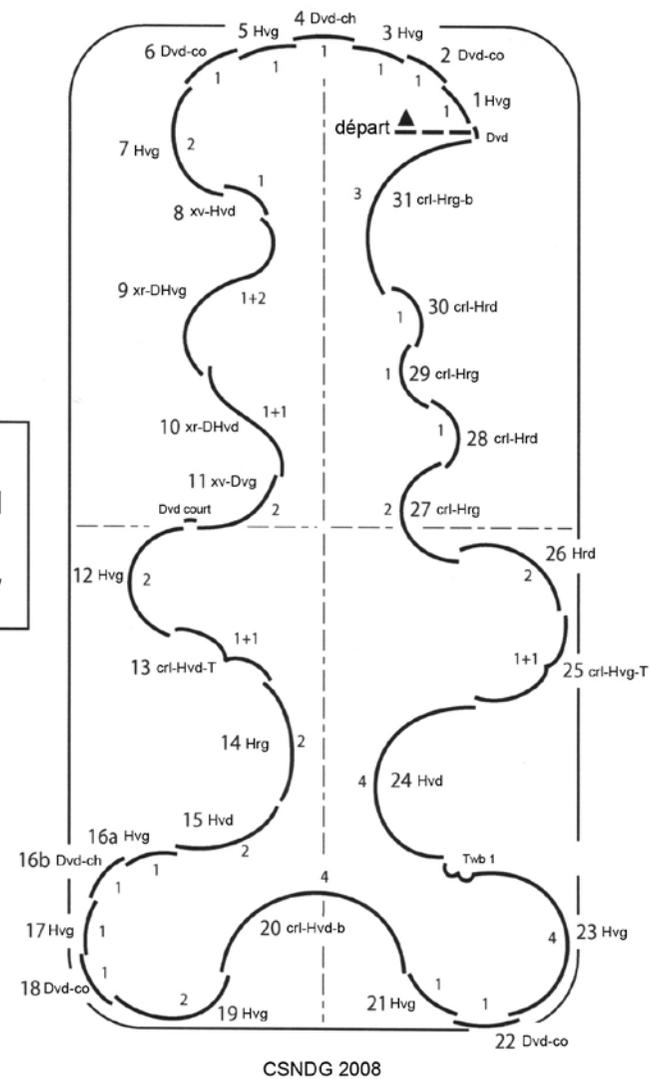
Au *pas 14*, la femme patine un crossroll-trois. L'homme patine aussi un crossroll avant de passer en avant sur un Hvd balancé (*pas 15*) en position fermée pendant que la femme exécute un Hrg balancé. Vient ensuite la promenade, pendant laquelle les partenaires, en position ouverte, patinent deux pas rapides puis deux pas lents. Puis chaque partenaire exécute un mohawk fermé balancé (*pas 20&21*), en dedans pour l'homme, en dehors pour la femme dont chaque carre est tenue 4 temps. Au *pas 22*, la femme passe en avant pour exécuter, après un temps, un trois en dedans dont la sortie est tenue 5 temps. L'homme patine un pas chassé suivi d'un roll de 4 temps (*pas 22 a, b, c*). La première partie du *pas 22* est patinée en position ouverte. Après le trois de la femme les partenaires sont en position fermée mais ils achèvent le pas en position déboîtée, prêts pour la reprise de la danse.

Danse créée par Paul Kreckow et Trudy Harris et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Hammersmith, en 1932.

Tango Argentin homme



Tango Argentin femme



22. Tango Argentin

Musique : Tango 4/4
Tempo : 24 mesures de 4 temps par minute
96 temps par minute
Placement : Imposé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (1'10)

Le Tango Argentin doit être patiné sur des carres profondes avec « élan », aisance et vitesse sans qu'aucun effort de poussée soit visible.

La danse commence avec les partenaires en position ouverte des *pas 1 à 10*. Après la séquence de départ couru, chassé et couru des *pas 1 à 6*, les partenaires exécutent un Hvg très en carre au *pas 7* dirigé dans la longueur de la piste. Au *pas 8* les deux partenaires exécutent un dehors avant droit pris en croisé dessus sur le temps 1 et tenu pendant une mesure. Le *pas 9* est pris pour les deux partenaires en croisé dessous sur le temps 2 avec un changement de carre sur le temps 3 au moment où leurs jambes libres sont ramenées en arrière des jambes porteuses pendant le temps 4 prêt à attaquer le pas suivant, un croisé dessous sur le temps 1. Sur le *pas 10* pendant que l'homme tourne un contre rocking, la femme exécute un autre croisé en dessous puis change de carre. La femme oriente sa carre en arrière de celle de l'homme lorsqu'il exécute son contre rocking ; il en résulte que les partenaires se retrouvent en position fermée.

Le *pas 11* est fortement incurvé vers la barrière longitudinale. A la fin de ce pas, la femme pose un bref Dvd sur le «et » entre les temps 4 et 1 avant de patiner le *pas 12* d'abord incurvé vers la barrière longitudinale. Le lobe formé par les *pas 13 à 15* commence par un crossroll dirigé vers le milieu de la piste. La femme exécute un cross roll trois (*pas 13*) en direction de l'homme, puis l'homme patine un trois (*pas 14*). Ces pas très en carre sont suivis par le *pas 15*, un dehors qui ramène le lobe vers la barrière longitudinale.

L'homme patine une carre de 2 temps (*pas 16*) tandis que la femme patine un chassé (*pas 16a et b*), l'homme passe en avant et le couple prend la position de Kilian. Les *pas 17 à 19* forment un pas couru suivi d'un crossroll balancé (*pas 20*), dans la largeur de la piste. Un autre pas couru amène au *pas 23*. Ce pas est un dehors avant gauche pour les deux partenaires se terminant par un twizzle avant d'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre « twizzle – like motion » pour la femme (« Tw1 » son corps exécute une rotation continue complète, mais techniquement le pied porteur ne fera pas une rotation complète et se poursuivra par un pas en avant) et un choctaw ouvert balancé pour l'homme, déclenchés entre le temps 4 et le temps 1 de la mesure suivante. Pendant le twizzle, la femme porte le poids de son corps sur le pied gauche avec son pied droit tenu à côté du pied porteur. Le couple doit patiner les *pas 21 à 23* hanche à hanche, la femme suivant la trace de l'homme. Après ces pas, le couple se retrouve en position fermée.

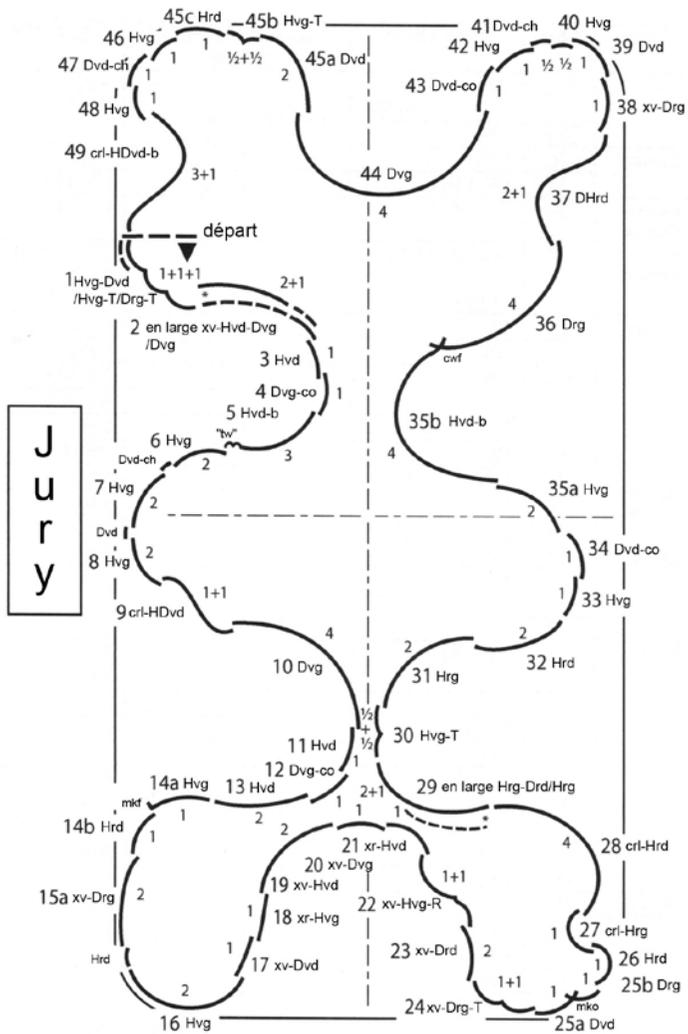
Sur le lobe suivant, la femme patine un crossroll au *pas 25*, tandis que l'homme patine n'en exécute pas. Après que la femme ait tourné son trois vers l'homme (son *pas 25*), celui-ci passe en avant en position déboîtée (*pas 26*), la femme à sa droite. Les *pas 27 à 31* sont une série de cinq crossrolls dirigés dans la longueur de la piste. Le premier crossroll est tenu 2 temps alors que les trois suivants sont tenus un temps chacun. Les partenaires doivent patiner les crossrolls avec légèreté sur des carres bien incurvées. Le pas final est un crossroll en dehors balancé tenu pendant 3 mesures qui se termine par un Dvd entre les temps 4 et 1 afin de permettre la reprise de la danse.

Danse créée par Reginald J. Wilkie et Daphne B. Wallis et présentée pour la première fois à Londres, patinoire de Westminster, en 1934.

Tango Argentin

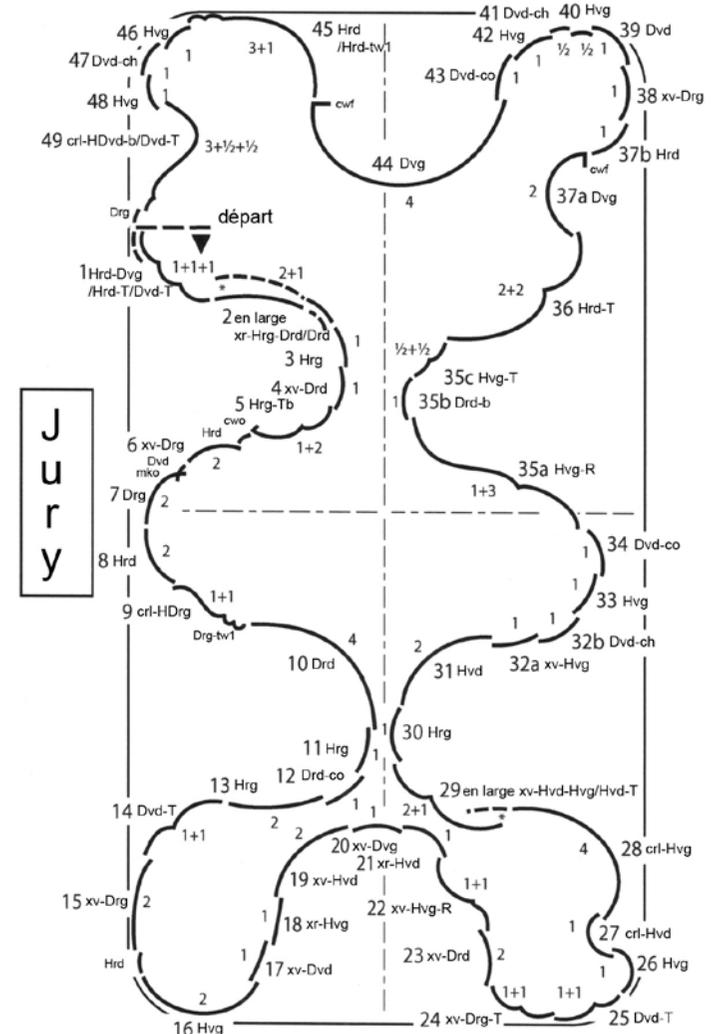
Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Ouvverte	1	Hvg		1		Hvg
	2	Dvd-co		1		Dvd-co
	3	Hvg		1		Hvg
	4	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	5	Hvg		1		Hvg
	6	Dvd-co		1		Dvd-co
	7	Hvg		2		Hvg
	8	xv-Hvd		1		xv-Hvd
	9	xr-DHvg		1+2		xr-DHvg
	10	xr-Dvd-C	1+1		1+1	xr-DHvd
Fermée	11	Hrg	2		2 «et»	xv-Dvg Dvd (entre 4 & 1)
	12	Hrd		2		Hvg
	13	crl-Hrg	2		1+1	crl-Hvd-T
	14	Hvd-T	1+1		2	Hrg
	15	Hrg		2		Hvd
	16a	Hrd	2		1	Hvg
	16b				1	Dvd-ch
Kilian	17	Hvg		1		Hvg
	18	Dvd-co		1		Dvd-co
	19	Hvg		2		Hvg
	20	crl-Hvd-b		4		crl-Hvd-b
	21	Hvg		1		Hvg
	22	Dvd-co		1		Dvd-co
	23	Hvg cwob Drd (entre 4 & 1)		4		Hvg twb 1 (entre 4 & 1)
					«et»	
Fermée	24	Hrg		4		Hvd
	25	Hrd	2		1+1	crl-Hvg-T
	26	Hvg		2		Hrd
Déboitée	27	crl-Hvd		2		crl-Hrg
	28	crl-Hvg		1		crl-Hrd
	29	crl-Hvd		1		crl-Hrg
	30	crl-Hvg		1		crl-Hrd
	31	crl-Hvd-b	3		3 «et»	crl-Hrg-b Dvd (entre 4 & 1)

Tango Romantica homme



CSNDG 2008

Tango Romantica femme



CSNDG 2008

23. Tango Romantica

Musique : Tango 4/4
Tempo : 28 mesures de 4 temps par minute
112 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 2 séquences de pas (1'43)

Le Tango Romantica est une danse romantique patinée avec souplesse, lyrisme et légèreté. Toutefois, cette atmosphère ne peut être rendue que par des carres profondes.

Les pas 1 à 11 sont patinés en position fermée. La femme place la main droite sur l'épaule gauche de l'homme, leur bras gauche étendu. Il est recommandé de terminer les pas d'introduction par une poussée ouverte pour faciliter l'exécution du premier pas de la danse qui commence sur le quatrième temps de la mesure. L'homme commence sur un dehors avant gauche, son pied droit sur la glace, sur le côté ; la femme commence sur un dehors arrière droit, son pied gauche sur la glace, sur le côté (les deux partenaires sont sur deux pieds pendant une mesure). Les deux partenaires exécutent un double trois avec une élévation latérale de la jambe libre pendant 2 temps (« hélicoptère »). Le pas 2 est croisé, aussi en large que possible, les deux pieds sur la glace et le genou droit fléchi. A la fin de ce pas, l'homme patine un dedans avant gauche et ramène ses pieds serrés ; la femme tend simplement son genou droit sur le premier temps de la mesure et ramène ses pieds serrés.

Le pas 5 se compose d'un balancé terminé par un « mouvement de type Twizzle » (« Tw1 » - son corps fait un tour complet, le pied libre exécute techniquement moins d'un tour complet) pour l'homme et d'un trois balancé pour la femme terminé par un choctaw ouvert en dedans. Pendant le balancé, l'homme place sa main droite sur la hanche gauche de la femme sur le premier temps de la mesure. La femme la recouvre de sa main gauche pendant que leurs mains libres se joignent au dessus de leur tête. Ils gardent cette position pendant un temps. Le mouvement de « type Twizzle » de l'homme et le choctaw de la femme sont exécutés simultanément sur le "et" entre les temps 2 et 3 de la mesure. Au pas 7, l'homme exécute un chassé, sa partenaire patine un mohawk ouvert, ces deux pas sont exécutés sur le « et » entre les temps 4 et 1 de la mesure suivis par une sortie en Drg du mohawk tenue un temps pour la femme et par un Hvg pour l'homme.

Pendant le pas 8 la femme place sa main droite sur l'épaule droite de l'homme et sa main gauche derrière son dos pour attraper la main droite de l'homme. Le pas 9 commence par un crossroll et finit par un changement de carre pour les deux partenaires. A la fin de ce pas, la femme exécute un twizzle d'un tour démarré en dedans arrière tourné dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sans lâcher la main gauche sur le « et » entre les temps 2 et 3. Au pas 10 la main gauche de l'homme est tendue pendant que la main droite de la femme repose sur l'épaule gauche de l'homme, la main gauche de la femme et la main droite de l'homme étant réunies sur la hanche gauche de la femme. Leur jambe libre vient croiser la trace sur le premier temps de la mesure puis sur le deuxième temps se ramène à côté du pied porteur, le couple prend une position déboîtée. Un pas couru conduit au pas 14 où l'homme patine un mohawk fermé et la femme un Dvd-trois en position ouverte.

Les pas 15 à 26 sont une succession progressive de pas patinés très doucement avec genoux fléchis et sur carres profondes. Le pas 15 se patine en position de Kilian inversée en syncope avec le rythme de la musique, le xv-Drg étant tenu 2 temps suivi d'un Hrd très court sur le « et » entre les temps 4 et 1. Les pas 16 à 19 sont une suite de pas croisés en position de Kilian. Les pas 20 à 22 sont patinés en position de Kilian inversée et s'achèvent par des rocker pris croisés exécutés ensemble. Les pas 19 et 22 peuvent être pris légèrement en large. Les pas 23 à 25 sont patinés en position de Kilian. Au pas 24, les partenaires exécutent ensemble un trois en dedans pris croisé. Au pas 25 l'homme effectue un mohawk ouvert alors que la femme patine un autre trois en dedans mais non-croisé.

Les pas 26 et 27 s'effectuent en position fermée avec des genoux très pliés. Le pas 28 est un crossroll de 4 temps dont les 2 premiers temps s'effectuent en position déboîtée inversée. La femme prend la position déboîtée normale sur le troisième temps (appelé mouvement Criss Cross - la femme utilisant ses crossroll pour changer de côté) et lève son genou droit jusqu'à ce que le patin touche presque son genou gauche. Au même moment, l'homme rapproche sa jambe libre de son pied porteur. La femme balance sa jambe droite en avant et croise par dessus la jambe droite de l'homme sur le quatrième temps de la mesure. Au pas 29,

le pied droit, genou plié de la femme touche la glace, le pied gauche est tendu et les deux lames sont posées sur des carres dehors. Au même moment, l'homme patine un Hrg et étend sa jambe droite rapidement sur un Drd en large. Il existe plusieurs variantes dans la manière dont l'homme exécute ce mouvement pour accentuer le côté dramatique. Pendant deux temps les deux partenaires patinent proche et sur deux pieds. Sur le troisième temps, la femme exécute un trois qui amène le couple en position fermée. Au *pas 30*, l'homme patine son trois.

Les *pas 31 et 32* se patinent en position fermée. Ils sont suivis par les courus rapides des *pas 33 et 34* en position ouverte. Au *pas 35* les deux partenaires patinent un Hvg sur le troisième temps de la mesure puis sur le quatrième temps de la mesure la femme tourne un rocker (son *pas 35a*). En exécutant le rocker, la femme place sa main gauche sur l'épaule droite de l'homme, sa main droite et la main droite de l'homme se joignant sur sa hanche droite. La main droite de l'homme est tendue sur le côté. L'homme attaque son *pas 35b* en position fermée et pendant son balancé en direction du côté de sa partenaire il exécute son choctaw fermé balancé. Au premier temps de la mesure suivante (deuxième temps du Hrg de la femme), elle étend sa jambe libre droite en avant puis la ramène près du pied porteur au deuxième temps de la même mesure (troisième temps de sa carre). Sur le troisième temps de cette mesure, la femme patine un Drd (son *pas 35b*) et balance sa jambe gauche vers l'arrière pendant que l'homme lève sa jambe libre. Pendant le quatrième temps de la mesure, la femme patine un trois (son *pas 35c*) en passant sa main au dessus de la tête pendant que l'homme patine un choctaw fermé balancé.

Sur le *pas 36* les partenaires patinent en arrière, en position ouverte, la main droite de la femme sur l'épaule gauche de l'homme. Ils balancent alors simultanément leur bras gauche, la femme balançant sa jambe gauche lorsqu'elle tourne son Hrd trois et l'homme sa jambe droite. Sur le quatrième temps de la mesure, les danseurs placent leur main gauche sur le coude droit de leur partenaire, amenant leur jambe libre d'abord sur le côté suivi par un croisement derrière pour la femme et un croisement devant pour l'homme. Le *pas 37* est un choctaw fermé dedans avant gauche pour la femme et un changement de carre pour l'homme. Le *pas 38* est croisé dessus.

Les *pas 38 à 44* sont des séquences de chassées et de courus patinées en position de Kilian inversée. Au *pas 44*, qui commence au premier temps de la mesure, les partenaires étendent parallèlement leur bras droit vers l'avant puis la femme saisit la main droite de l'homme avec sa main gauche pour prendre une position ouverte et exécuter un choctaw fermé dedans avant gauche.

Pendant le *pas 45* leur jambe libre se rapproche de la jambe porteuse sur le deuxième temps de la mesure et sur le troisième temps la femme étend sa jambe libre vers l'avant. La sortie de duchoctaw de la femme se termine par un twizzle en Hrd d'un tour. L'homme patine un trois au *pas 45b*. Les partenaires sont en position ouverte inversée.

Les *pas 46 à 49* sont des chassés patinés en position ouverte. Le *pas 49* débute comme un crossroll, puis se termine par un très rapide changement de carre. La femme patine alors un trois pour finir en position fermée, prête à recommencer la danse. La danse se termine sur le temps 3 de la mesure.

Tango Romantica

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Fermée	1	Hvg-Dvd (pied sur le côté) /Hvg-T/Drq-T	1+ (temps 4) 1+1			Hrd-Dvg (pied sur le côté) /Hrd-T/Dvd-T
	2	xv en large Hvd Dvg /Dvg sur deux pieds		2		xr en large Hrg Drd /Drd sur 2 pieds
	3	Hvd		1		Hrg
	4	Dvg-co		1		xv-Drd
	5	Hvd-b « tw » entre 2, 3	3 « et »		1+2 « et »	Hrg-Tb Hrd entre 2, 3 ^{cwo}
	6	Hvg		2		xv-Drq
	7	Dvd-ch entre temps 4 & 1 /Hvg /Dvg entre temps 2 & 3		« et »		Dvd mko entre temps 4 & 1 /Drq (carre de sortie mk)
	8	Hvg		2		Hrd
	9	crl-HDvd	1+1		1+1 « et »	crl-HDrq /Drq-tw 1 (entre temps 2, 3)
	10	Dvg		4		Drd
Déboitée	11	Hvd		1		Hrg
	12	Dvg-co		1		Drd-co
	13	Hvd		2		Hrg
	14a	Hvg mkf	1		1+1	Dvd-T
	14b	Hrd	1			
Kilian Inversée	15	xv-Drq /Hrd entre temps 2 & 3		2 « et »	xv-Drq /Hrd entre temps 2 & 3	
Kilian	16	Hvg		2		Hvg
	17	xv-Dvd		1		xv-Dvd
	18	xr-Hvg		1		xr-Hvg
	19	xv-Hvd		2		xv-Hvd
Kilian Inversée	20	xv-Dvg		1		xv-Dvg
	21	xr-Hvd		1		xr-Hvd
	22	xv-Hvg-R		1+1		xv-Hvg-R
Kilian	23	xv-Drd		2		xv-Drd
	24	xv-Drq-T		1+1		xv-Drq-T
	25a	Dvd mko	1		1+1	Dvd-T
	25b	Drq	1			
Fermée	26	Hrd		1		Hvg
	27	crl-Hrg		1		crl-Hvd
Déboitée Inversée à Déboitée	28	crl-Hrd		4		crl-Hvg
	29	en large-Hrg -Drd /Hrg		2 +1		en large-xv-Hvd- Hvg /Hvd-T
Fermée	30	Hvd-T			1	Hrg
	31	Hrg	1/2+1/2		2	Hvd
	32a	Hrd	2		1	xv-Hvg
	32b				1	Dvd-ch

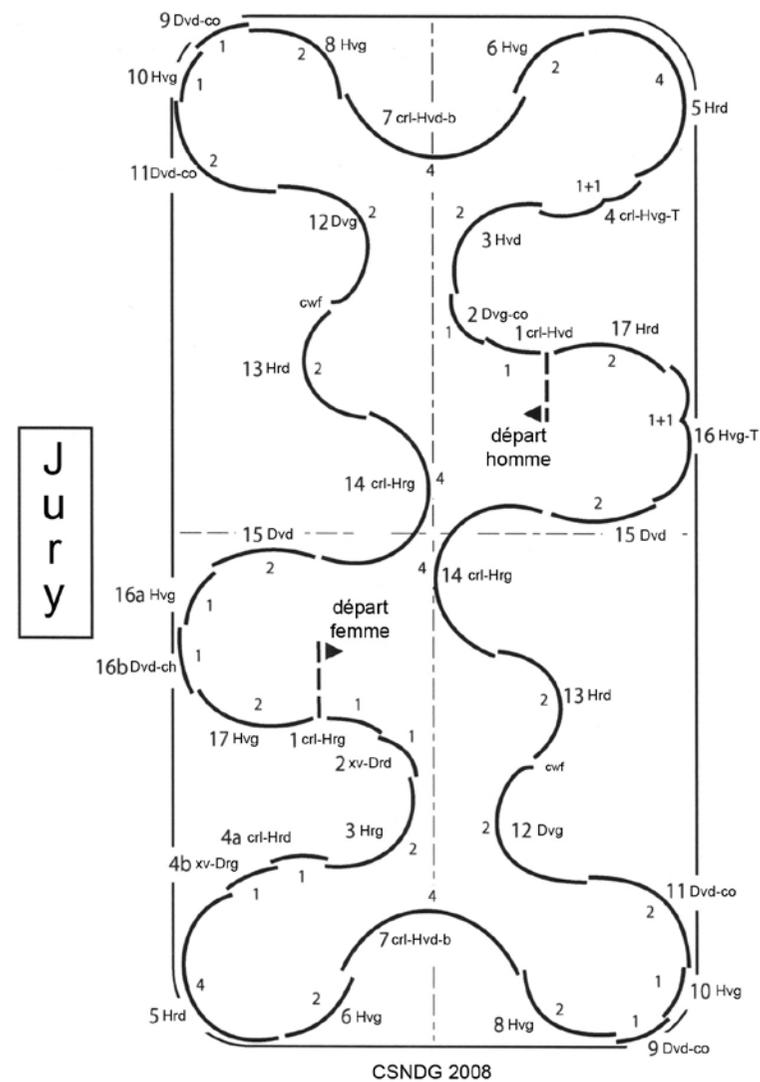
Tango Romantica (suite)

_Ouverte	33	Hvg		1		Hvg
	34	Dvd-co		1		Dvd-co
	35a	Hvg	2		1+3	Hvg-R
_Fermée	35b	Hvd-b	4		1	Drd-b
	35c	cwf			1/2+1/2	Hvg-T
_Ouverte	36	Drg	4		2+2	Hrd-T
	37a	DHrd	2+1		2	Dvg _cwf
	37b				1	Hrd
_Kilian _Inversée	38	xv-Drg		1		xv-Drg
	39	Dvd		1		Dvd
	40	Hvg		1/2		Hvg
	41	Dvd-ch		1/2		Dvd-ch
	42	Hvg		1		Hvg
	43	Dvd-co		1		Dvd-co
	44	Dvg		4		Dvg _cwf
_Fermée	45a	Dvd	2		3	Hrd
	45b	Hvg-T	1/2+1/2			
_Déboitée	45c	Hrd	1		+1	/Hrd-tw1
_Ouverte	46	Hvg		1		Hvg
	47	Dvd-ch		1		Dvd-ch
	48	Hvg		1		Hvg
	49	crl-HDvd-b	3+1		3+ 1/2+1/2 "et"	crl-HDvd-b /Dvd-T (sur temps 3) /Drg (entre temps 3 & 4)

Blues

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	de	Nombre de temps	de	Pas de la femme
Partiellement Déboîtée	1	crl-Hvd		1		crl-Hrg
Fermée	2	Dvg-co		1		xv-Drd
	3	Hvd		2		Hrg
Déboîtée Ouverte	4a	crl-Hvg-T	1+1	1		crl-Hrd
	4b			1		xv-Drg
	5	Hrd		4		Hrd
	6	Hvg		2		Hvg
	7	crl-Hvd-b		4		crl-Hvd-b
	8	Hvg		2		Hvg
	9	Dvd-co		1		Dvd-co
	10	Hvg		1		Hvg
	11	Dvd-co		2		Dvd-co
	12	Dvg		2		Dvg
		cfw				cfw
	13	Hrd		2		Hrd
	14	crl-Hrg		4		crl-Hrg
	15	Dvd		2		Dvd
	16a	Hvg	1	1+1		Hvg-T
Fermée	16b	Dvd-ch	1			
	17	Hvg		2		Hrd

Blues



24. Blues

Musique : Blues 4/4
Tempo : 22 mesures de 4 temps par minute
88 temps par minute
Placement : Recommandé
Durée : En compétitions et tests : 3 séquences de pas (1'14)

Des carres profondes et une grande souplesse de genou sont appropriées au caractère du Blues. Pendant que l'homme commence la danse par un crossroll avant en position déboîtée, la femme patine un crossroll arrière passant d'une position partiellement déboîtée à une position fermée. Au *pas 2* la femme exécute un croisé dessus tandis que son partenaire patine un couru.

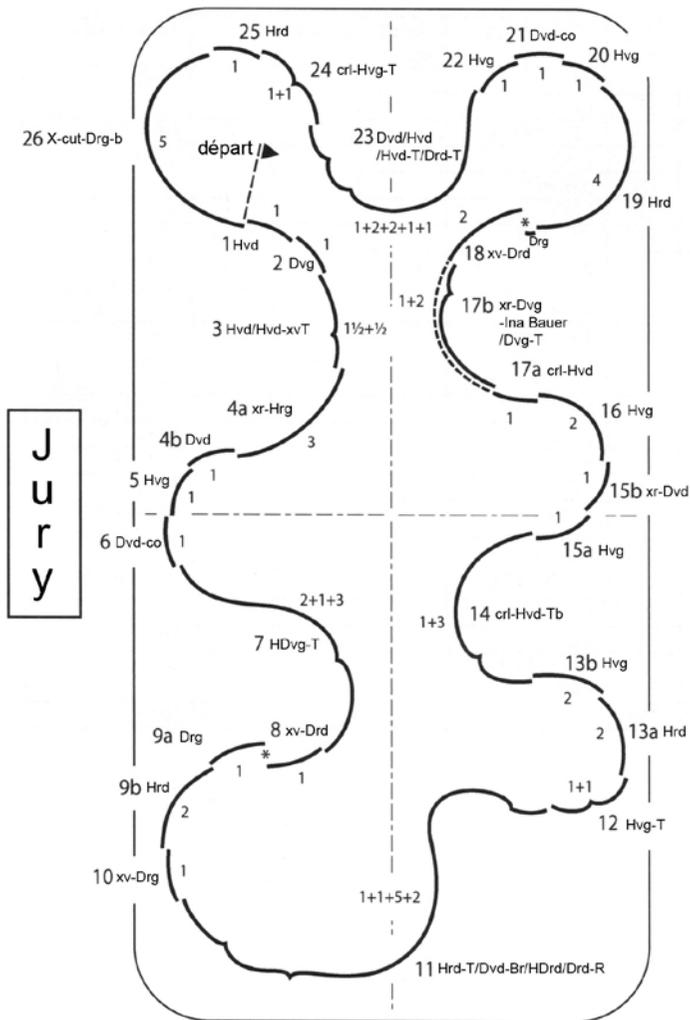
Le crossroll-trois de l'homme au *pas 4* doit être patiné en direction de la barrière longitudinale. Pendant ce trois, la femme exécute un crossroll et un pas croisé - le premier dessous, le second dessus. Le *pas 4* commence en position déboîtée et s'achève en position ouverte. Le *pas 5* est un dehors arrière profond de 4 temps pour les deux partenaires avec la jambe libre dégagée devant puis ramenée à côté du pied porteur avant de se poser en avant pour le *pas 6*. Il est à noter que ce pas commence sur le troisième temps de la mesure. Le *pas 7* est un crossroll très en carre pendant lequel la jambe libre est balancée devant puis ramenée à côté du pied porteur pour le pas suivant. Les *pas 8 à 11* forment une séquence de deux courus patinés sur un tempo inhabituel : la première et la dernière carre durant 2 temps chacune, les autres 1 temps. – la section de la « Promenade ». Une bonne action du genou porteur ajoutée à une jambe libre bien tendue accentue le timing du *pas 8*.

Les *pas 12 et 13* forment un choctaw fermé dont les carres d'entrée et de sortie sont égales. La jambe libre doit être maintenue derrière puis ramenée au talon du pied porteur juste avant de se poser en rythme avec la musique. Le choctaw est exécuté aussi nettement que possible, le nouveau pied porteur posé directement la glace sous le centre de gravité du patineur. Le *pas 14* est un crossroll arrière pour les deux patineurs. Une rétrogression du schéma est autorisée au *pas 15*. Les *pas 15 à 17* forment un lobe de trois pas pour la femme et de quatre pour l'homme. Pendant le trois de la femme, l'homme patine un chassé puis le couple reprend la position fermée sur le dernier pas de la danse. La rétrogression est possible à cet endroit.

Danse créée par Robert Dench et Lesley Turner et présentée pour la première à Londres, patinoire de Streatham, en 1934.

Midnight Blues homme

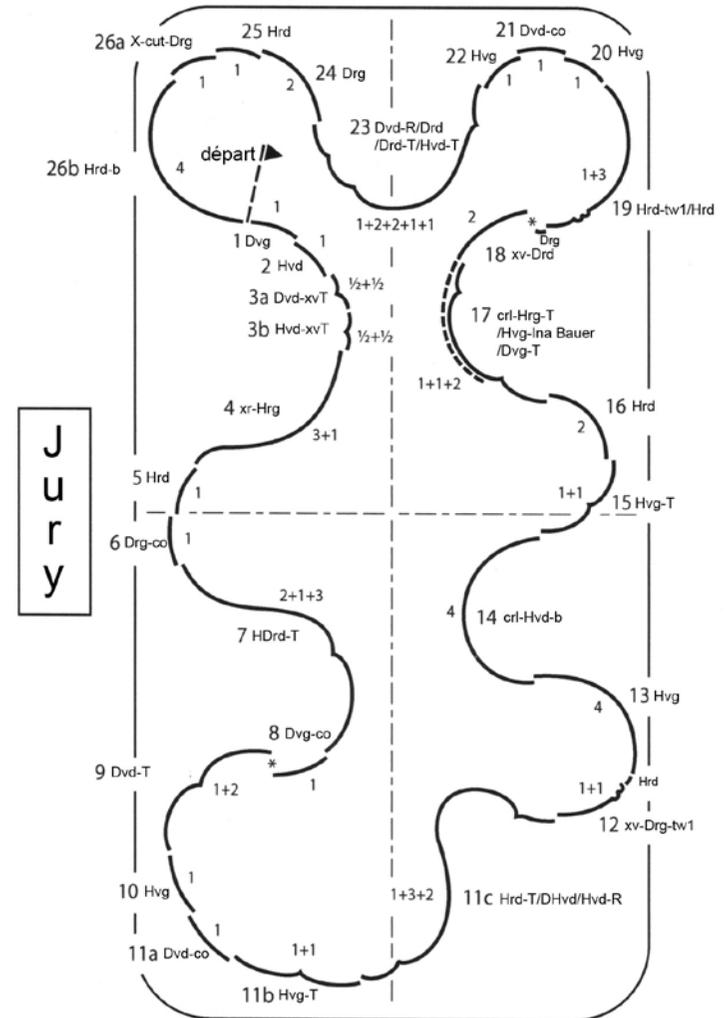
* pas en large



CSNDG 2008

Midnight Blues femme

* pas en large



CSNDG 2008

25. Midnight Blues

Musique : Blues 4/4
Tempo : 22 mesures de 4 temps par minute
88 battements par minute
Placement : Imposé
Durée : 2 séquences de pas : 1'38

Le Midnight Blues doit être patiné avec des carres profondes et une grande souplesse du genou, pour faire ressortir le caractère lent, rythmé, langoureux et fluide. Une interprétation personnelle pour rehausser le caractère du blues est permise dans la mesure où les pas, les positions des jambes libres, et le maintien des positions sont respectés. Le schéma complet ainsi que les lobes profonds comme décrit dans le diagramme doivent être respectés.

Section d'introduction : pas 1 - 4

La danse commence avec le couple dans une position ouverte inhabituelle (position de foxtrot inversé) pendant les courus des *pas 1 et 2* (en miroir) qui doivent être patinés sur un lobe régulier dirigé vers le milieu de la piste. Au *pas 3*, la femme patine deux trois rapides « pied croisé derrière » (*pas 3a, 3b*) exécutés sur le dernier ½ temps du temps 3 et le dernier ½ temps du temps 4 alors que l'homme la rejoint en effectuant son Hvd trois « pied croisé derrière » tourné sur le dernier ½ temps du temps 4.

Au *pas 4a*, l'homme dépasse la femme (pour se retrouver derrière elle) en brève position de « Kilian » (avec ses deux mains sur les hanches de sa partenaire). Ils commencent ce pas (4 pour la femme) le pied libre croisé derrière, puis ils exécutent un grand rond de jambe (fan leg kick) qui se termine par des coupés arrières (sur le temps 3) suivi pour la femme d'un léger changement de carre sur le temps 4 pendant que l'homme exécute un Dvd (*pas 4b*) sur le temps 4 de la même mesure.

The Swing Change to the Tuck : pas 5 - 9

Le couple effectue deux courus d'1 temps (*pas 5 & 6*) en position fermée avant d'adopter une position déboîtée pendant le balancé précédent le changement de carre à l'entrée du *pas 7*. Au *pas 7*, l'homme patine un Hvg balancé avant sur le temps 4 de la mesure, change de carre pour exécuter un Dvg, balance sa jambe libre en arrière sur le temps 1 de la mesure suivante, tourne son trois sur le temps 2 de la mesure suivante (en restant en position fermée) et termine en levant la jambe. Quant à la femme, elle patine un Hrd balancé arrière, entre dans un Drd balancé avant pour tourner son trois pris en arrière et finir en levant la jambe. Sur le temps 1 de la mesure suivante, l'homme patine un croisé dessus Drd (*pas 8*) pendant que la femme exécute un Dvg couru. L'homme patine un Drg en large (*pas 9a*), puis un Hrd (*pas 9b*) pour finir par un «leg tuck» sur le temps 4 pendant que la femme exécute son *pas 9* en large, tourne son Dvd trois sur le temps 2 et adopte une brève position de Kilian rejoignant son partenaire dans l'exécution du « leg tuck ».

The swoop : pas 10 - 12

Cette section de la danse débute sur le temps 1 au *pas 10*, par un Drg croisé dessus pour l'homme et un Hvg pour la femme en position fermée. L'homme commence son *pas 11* d'une durée de 9 temps sur le temps 2 puis tourne son Hrd trois sur le temps 3. Il exécute un coupé en avant - Dvd bracket sur le temps 4, un coupé arrière sur le temps 1 de la mesure suivante; il tient alors sa carre Hrd jambe libre tendue en arrière 3 temps de plus. Puis il patine un changement de carre (pour prendre la position déboîtée), tend sa jambe libre en avant (en plaçant la cheville gauche sous la cheville gauche de sa partenaire pendant l'« Attitude » de la femme) pendant 2 temps et termine par un Drd rocker sur le « et » à la fin du temps 2 de la mesure suivante. Pendant le *pas 11* de l'homme, la femme patine un couru à droite (*pas 11a*), puis un Hvg trois en coupé avant (*pas 11b*) pendant l'exécution du bracket de son partenaire. Au *pas 11c*, après un Hrd trois tourné sous le bras gauche de l'homme (tourné sur le temps 2 de la mesure suivante), ils se retrouvent en position fermée. Elle tend sa jambe gauche en arrière, et, pendant qu'elle change de carre pour exécuter un dehors, ils prennent une position « main à main » (de manière à ce que la femme se retrouve en face de son partenaire, les deux bras tendus) place sa jambe gauche pliée en arrière (croisant sa trace) pendant la prise de son «attitude » (la cheville de l'homme touchant la sienne) pendant 2 temps (temps 1 & 2 de la mesure suivante). Ce pas se termine par un Hvd-rocker pour la femme et un Drd rocker pour l'homme sur le « et » entre les temps 2 et 3. L'homme effectue sur le temps 3 une poussée puissante (en position déboîtée inversée) pour patiner son Hvg (*pas 12*) suivi d'un Hvg-trois sur le temps 4, alors que la femme exécute un croisé

dessus Drg puis un twizzle d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre également sur le temps 4, suivi d'un très bref Hrd sur le « et ».

The Edge Section : pas 13 - 16

Au *pas 13*, la femme exécute un Hvg de 4 temps. L'homme, après un Hrd de 2 temps (*pas 13a*) en position fermée, patine un Hvg (*pas 13b*) de 2 temps en position ouverte. Le couple patine un crossroll en Hvd (*pas 14*), puis l'homme tourne son trois sur le temps 2 dégageant sa jambe libre pour s'unir au balancé de 4 temps de sa partenaire. Vient ensuite un Hvg trois tourné sur le temps 2 de la mesure suivante pour la femme (son *pas 15*) pendant que l'homme patine un Hvg (*pas 15a*) et un croisé dessous Dvd (*pas 15b*). La section s'achève par une carre en dehors de 2 temps pour les deux partenaires (*pas 16* - Hvg pour l'homme, Hrd pour la femme).

The Ina Bauer : pas 17 – 21

L'homme débute par un crossroll Hvd (*pas 17a*); sur le temps 2, il patine un croisé dessous Dvg en fente « Ina Bauer » pendant 2 temps. La femme effectue un crossroll arrière Hrg suivi d'un trois sur le temps 2, rejoignant son partenaire en position Kilian pour l'accompagner dans le mouvement « Ina Bauer » (poids du corps sur le Dvg et pied droit en position inverse sur le Drd pour les deux partenaires) suivi par un trois rapide sur le « et » (sans que le pied droit ne quitte la glace). Les deux partenaires patinent sur le temps 1 un Drd croisé dessus de 2 temps (*pas 18*), suivi d'un Drg très rapide (exécuté en large par les deux patineurs) sur le « et » entre les temps 2 & 3. L'homme termine cette section (*pas 19*) par un Hrd de 4 temps, tandis que sa partenaire fait un Hrd suivi immédiatement d'un twizzle arrière d'1 tour sur le temps 4, maintient sa carre pendant 2 temps en tendant sa jambe pour s'accorder avec son partenaire. Ils terminent par un couru effectué sur les temps 3 & 4 (*pas 20* -Hvg et *pas 21* -Dvd).

The Layover/Layback : pas 22 - 23

La section commence par un Hvg (*pas 22*) en position Kilian pour les deux patineurs sur le temps 1. Le *pas 23* démarre sur le temps 2, la femme exécute un Dvd rocker sur le temps 3 après une brève flexion de sa jambe en tenant la carre arrière sur le temps 4, elle adopte une position « layback » sur le temps 1 de la mesure suivante. L'homme patine son Dvd en changement de carre en même temps que le rocker de sa partenaire sur le temps 3, ce qui les fait passer en position déboîtée. Tout en continuant sur son pied droit, l'homme se place sur le temps 1 en position « layover » sur une carre Hvd avec sa jambe libre dégagee en arrière tout en maintenant sa partenaire en position « layback » (sur le Drd de la femme), leur jambe libre étant parallèle. Leur position du corps doit être parallèle et aussi horizontale que possible par rapport à la glace. Ces positions sont maintenues 2 temps. Puis les patineurs se redressent pour exécuter ensemble un double trois sur les temps 3 & 4. Durant les trois, l'homme déplace sa partenaire de sa droite vers sa gauche pour préparer le pas suivant.

The Concluding section : pas 24 - 26

La danse se termine au *pas 24* par un crossroll Hvg trois (position déboîtée) de l'homme sur le temps 2 pendant que sa partenaire exécute son Drg (*pas 24*) suivi par un Hrd en position Kilian sur le temps 3 (*pas 25*). Sur le temps 4, la femme patine un cross cut Drg (*pas 26a*) tandis que l'homme commence son *pas 26* avec un cross cut. La femme patine ensuite son *pas 26b*, un Hrd balancé qui, depuis une position en miroir, l'amène en position de foxtrot inversée, pour la reprise. L'homme s'accordera avec sa partenaire sur son balancé.

Définitions

Trois pied croisé derrière: un Trois patiné avec le pied libre croisé derrière le pied porteur.

Cross cuts : très proches des Crossrolls la jambe libre croise la jambe porteuse au dessus du genou mais se posant en large sur une courbe identique.

Fan leg kick : la jambe libre dessine un arc de cercle de 45° à hauteur de hanche en direction de la jambe porteuse.

Ina Bauer : mouvement sur deux pieds pendant lequel le poids du corps est sur le pied avant, le pied arrière étant tendu dans la direction opposée mais maintenue en arrière de la trace faite par le pied qui dirige (pied avant).

Tuck : le pied libre est levé en restant en contact avec la jambe porteuse en position de hanche fermée (juste en dessous du genou).

Danse créée par Roy Bradshaw, Sue Bradshaw, Mark Bradshaw et Julie Mac Donald et présentée pour la première à Vancouver, Canada, en mars 2001.

Midnight Blues

Position	N° des Pas	Pas de l'homme	Nombre de temps			Pas de la femme
Ouvverte	1	Hvd		1		Dvg
	2	Dvg		1		Hvd
	3a	Hvd/	1 ½		½+½	Dvg-xvT
	3b	Hvd- xvT	+ ½		½+½	Hvd-xvT
Kilian (les 2 mains de l'homme sur les hanches de la femme)	4a	xr-Hrg croisé derrière avec rond de jambe terminé par Coupé derrière sur temps 3	3		3+1	xr-Hrg croisé derrière avec rond de jambe terminé par Coupé derrière sur temps 3 Changement de Carre sur temps 4
	4b	Dvd (sur temps 4)	1			
Fermée	5	Hvg		1		Hrd
Déboîtée/ Fermée	6	Dvd-co		1		Drg-co
	7	HDvg-T		2+1+3		HRdr-T
Kilian	8	xv-Drd		1		Dvg-co
	9a	Drg en large	1		1+2	Dvd en large (sur temps 1)/ Dvd-T suivi par une flexion de la jambe libre
Fermée	9b	Hrd fini par une flexion de la jambe libre	2			
	10	xv-Drg		1		Hvg
	11a	Hrd-T /	1+1		1	Dvd-co
	11b	coupé devant Dvd-Br/ Hrd coupé derrière	+5		1+1	coupé devant Hvg-T
Fermée- après ch de carre à Déboîtée main à main bras tendus	11c	- extension pour HRdr/ Drd-R (entre temps 2 & 3)	+2 "et"		1+3 +2 « et »	Hrd-T / DHvd/ Hvd-R (entre temps 2 & 3)
Déboîtée Inversée main à main bras tendus	12	Hvg-T	1+1		1+1 « et »	xv-Drg Tw1 Hrd
	13a	Hrd	2		4	Hvg
Ouvverte	13b	Hvg	2			
Fermée	14	crl-Hvd-Tb	1+3		4	crl-Hvd-b
	15a	Hvg	1		1+1	Hvg-T
	15b	xr-Dvd	1			
	16	Hvg		2		Hrd
	17a	crl-Hvd	1		1+1	crl-Hrg-T/ Dvg Ina Bauer
Kilian	17b	xr-Dvg Ina Bauer /Dvg-T (entre 4 & 1)	1+2 « et »		+2 « et »	/Dvg-T (entre 4 & 1)
	18	xv-Drd Drg en large (entre 2 & 3)		2 « et »		xv-Drd Drg en large (entre 2 & 3)
	19	Hrd	4		1+3	Hrd-Tw1/ Hrd
	20	Hvg		1		Hvg
	21	Dvd-co		1		Dvd-co
	22	Hvg		1		Hvg
Déboîtée	23	Dvd/Hvd avec corps penché en avant sur tps 1 /Hvd-T/Drd-T		1+2 +2 +1 +1		Dvd-R/Drd avec corps penché en arrière sur tps1 Drd-T/Hvd-T
	24	crl-Hvg-T	1+1		2	Drg
Kilian	25	Hrd		1		Hrd
Ouvverte	26a	cross cut Drg-b	5		1	cross cut Drg
	26b				4	Hrd-b

