



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace

Règlement Intérieur 2018/2019

DIAGRAMMES ET DESCRIPTIONS DES PAS DES DANSES IMPOSEES

PREAMBULE

A partir de la saison 2018/2019, les Danses Imposées seront présentées sous forme de fiches individuelles. Celles-ci pourront être en anglais et/ou en français. Elles sont disponibles en téléchargement sur le site de la CSNDG www.csndg.org onglet Règlement Intérieur.

ORDRE DES DANSES IMPOSEES

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|-------------------|
| a) | Danse Mineure | 15. | Valse d'Or |
| b) | Danse Majeure | 16. | Kilian |
| c) | Ten Fox | 17. | Maple Leaf March |
| d) | Cha Cha | 18. | Yankee Polka |
| e) | Hickory Hoedown | 19. | Quickstep |
| 1. | Pas de Quatorze | 20. | Finnstep |
| 2. | Foxtrot | 21. | Paso Doble |
| 3. | Rocker Foxtrot | 22. | Rumba |
| 4. | Tea Time Foxtrot | 23. | Rumba d'Amour |
| 5. | Swing Dance | 24. | Cha Cha Congelado |
| 6. | Valse Hollandaise | 25. | Silver Samba |
| 7. | Valse Willow | 26. | Tango Fiesta |
| 8. | Valse Européenne | 27. | Tango Canasta |
| 9. | Valse Américaine | 28. | Tango |
| 10. | Valse Westminster | 29. | Tango Argentin |
| 11. | Valse Viennoise | 30. | Tango Romantica |
| 12. | Valse Autrichienne | 31. | Rhythm Blues |
| 13. | Valse Starlight | 32. | Blues |
| 14. | Valse Ravensburger | 33. | Midnight Blue |

LISTE DES ABREVIATIONS

Français		Anglais
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	- Petit aigle	SprE (spread eagle)
Fente	- Fente	Lu (lunge)
Ina Bauer	- 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.

TABLEAU SYNTHETIQUE DES DANSES IMPOSEES

En rouge, les changements pour cette saison 2018/2019

#	Danse Imposée	Musiques	Mesures / min. Battements / min.	Nombre séquences	Durée en compétition	Placement
a)	Danse Mineure	Marche 4/4	25 mesures de 4 tps 100 battements	3 séquences	1'10"	Imposé
b)	Danse Majeure	Marche 4/4	25 mesures de 4 tps 100 battements	2 séquences	1'30"	Imposé
c)	Ten Fox	Foxtrot 4/4	25 mesures de 4 tps 100 battements	3 séquences	58"	Imposé
d)	Cha Cha	Cha Cha 3/4	25 mesures de 4 tps 100 battements	3 séquences	58"	Imposé
e)	Hickory Hoedown	Country-Western (Hoedown) 4/4	26 mesures de 4 tps 104 battements	3 séquences	1'09"	Imposé
1.	Pas de Quatorze	Marche 6/8, 2/4	28 mesures de 4 tps 112 battements	4 séquences	43"	Imposé
2.	Foxtrot	Foxtrot 4/4	25 mesures de 4 tps 100 battements	4 séquences	1'07"	Recommandé
3.	Rocker Foxtrot	Foxtrot 4/4	26 mesures de 4 tps 104 battements	4 séquences	1'05"	Imposé
4.	Tea Time Foxtrot					
5.	Swing Dance	Foxtrot 4/4	25 mesures de 4 tps 100 battements	2 séquences	1'17"	Imposé
6.	Valse Hollandaise	Valse 3/4	46 mesures de 3 tps 138 battements	2 séquences	42"	Imposé
7.	Valse Willow	Valse 3/4	45 mesures de 3 tps 135 battements	2 séquences	48"	Imposé
8.	Valse Européenne	Valse 3/4	45 mesures de 3 tps 135 battements	2 séquences	48"	Imposé

#	Danse Imposée	Musiques	Mesures / min. Battements / min.	Nombre séquences	Durée en compétition	Placement
9.	Valse Américaine	Valse 3/4	66 mesures de 3 tps 198 battements	2 séquences	58"	Imposé
10.	Valse Westminster	Valse 3/4	54 mesures de 3 tps 162 battements	2 séquences	58"	Recommandé
11.	Valse Viennoise	Valse 3/4	52 mesures de 3 tps 156 battements	3 séquences	1'09"	Recommandé
12.	Valse Autrichienne	Valse 3/4	60 mesures de 3 tps 180 battements	2 séquences	1'38"	Recommandé
13.	Valse Starlight	Valse 3/4	58 mesures de 3 tps 174 battements	2 séquences	1'10"	Imposé
14.	Valse Ravensburger	Valse 3/4	66 mesures de 3 tps 198 battements	2 séquences	58"	Recommandé
15.	Valse d'Or	Valse Viennoise 3/4	62 mesures de 3 tps 186 battements	2 séquences	1'58"	Recommandé
16.	Kilian	Marche 2/4 et 4/4	29 mesures de 4 tps 116 battements	6 séquences	50"	Recommandé
17.	Maple Leaf March					
18.	Yankee Polka	Polka 2/4	29 mesures de 4 tps 116 battements	2 séquences	1'04"	Recommandé
19.	Quickstep	Quickstep 2/4	56 mesures de 2 tps 112 battements	4 séquences	1'00"	Imposé
20.	Finnstep	Quickstep 2/4	52 mesures de 2 tps 104 battements	2 séquences	1'16"	Recommandé
21.	Paso Doble	Paso Doble 2/4	56 mesures de 2 tps 112 battements	3 séquences	51"	Recommandé
22.	Rumba	Rumba 4/4	44 mesures de 4 tps 176 battements	4 séquences	1'00"	Recommandé

#	Danse Imposée	Musiques	Mesures / min. Battements / min.	Nombre séquences	Durée en compétition	Placement
23.	Rumba d'Amour					
24.	Cha Cha Congelado	Cha cha 4/4	29 mesures de 4 tps 116 battements	2 séquences	1'07"	Recommandé
25.	Silver Samba	Samba 2/4	54 mesures de 2 tps 108 battements	2 séquences	59"	Recommandé
26.	Tango Fiesta	Tango 4/4	27 mesures de 4 temps	3 séquences	53"	Imposé
27.	Tango Canasta	Tango 4/4	27 mesures de 4 tps 108 battements	3 séquences	47"	Imposé
28.	Tango	Tango 4/4	27 mesures de 4 tps 108 battements	2 séquences	58"	Recommandé
29.	Tango Argentin	Tango 4/4	24 mesures de 4 tps 96 battements	2 séquences	1'10"	Imposé
30.	Tango Romantica	Tango 4/4	28 mesures de 4 tps 112 battements	2 séquences	1'43"	Recommandé
31.	Rhythm Blues	Blues 4/4	22 mesures de 4 tps 88 battements	3 séquences	1'05"	Imposé
32.	Blues	Blues 4/4	22 mesures de 4 tps 88 battements	3 séquences	1'14"	Recommandé
33.	Midnight Blues	Blues 4/4	22 mesures de 4 tps 88 battements	2 séquences	1'38"	Imposé