

Cours danse mémo n°1

Mamma Maria <https://www.youtube.com/watch?v=RSEGHxS0nFg>

Diagonale droite puis gauche, avancer-reculer sur « D.G.D.jeter G » (16t)

2 pas de charleston (poser-jeter-poser-pointer) (8t)

Vine à droite, Vine à gauche avec $\frac{1}{4}$ t (8t)

Viento bachata www.youtube.com/watch?v=jpwiE8o2Zgk

Avancer-reculer (4t+4t) ; demi tour sur épaule droite (4t)-demi tour sur épaule gauche (4t)

Vine à droite, Vine à gauche avec $\frac{1}{4}$ t (4t+4t)

Poser-pointer (1-2) (4 fois) s'aider du bras droit pour la direction (diagonale avant droite-revenir-diagonale arrière droite- revenir)

Back to the start www.youtube.com/watch?v=ww3UXZCmEq8

Avancer (1-2-3)1/4t (4 : en levant G) ; avancer (1-2-3-lever D); vine à droite-vine à gauche (1-8) ; talon-pose/talon-pose (1-4), twist (5(8))

Avancer sur pose-pointe, revenir sur pose-pointe, en arrière pose-pointe/pose-pointe (1-8)

La samba del diablo en contra <https://www.youtube.com/watch?v=rCflk2E2xAA>

A droite puis à gauche : pointe-pointe-pointe-pose (1-2-3-4-5-6-7-8)

Avant-arrière : 2 fois « talon »- 2fois « pointe » puis talon-pointe 2 fois (1-8)

Avancer en se croisant avec 4 pas chassés (1&2-3&4-5&6-7&8)

Balancer sur D devant (frapper 2 fois), sur D derrière (1-2-3-4) 3 fois = 12t

$\frac{1}{2}$ t sur épaule gauche- frapper (13-16)

levan polka country www.youtube.com/watch?v=LCWknELfCIQ

Polka piquée du D/du G (1-2-3&4-5-6-7&8) ; escargot (1-2-3-4), talonD/G/D/G (5-6-7-8)

refaire le tout

Avancer en 2 pas de polka simple, faire $\frac{1}{2}$ t ($\frac{1}{4}$ t + $\frac{1}{4}$ t) avancer D pointer G en $\frac{1}{4}$ t, avancer G en $\frac{1}{4}$ t, pointer D (1&2-3&4-5-6-7-8) refaire le tout (9-16)

Vine à droite puis à gauche (en tournant sur la vidéo) (1-8)

Balancer sur D croisé devant G, chassé à droite (1-2-3&4)

Balancer sur G croisé devant D, chassé à gauche (5-6-7&8)

Cours danse mémo n°2

Valse en rond/circle waltz www.youtube.com/watch?v=eSRo6wgQats

1 pas de valse en avant puis en arrière ; 2 pas de valse pour changer de place (4 fois)

Poser pied-jeter pied vers l'intérieur-1 pas de valse en tournant vers l'extérieur du couple

Poser pied-jeter pied vers l'extérieur du cercle-1 pas de valse en tournant vers l'extérieur du couple

Position « danse moderne » pas de valse vers le centre, pas de valse vers l'extérieur

4 pas de valse sur le cercle

Polka country ou traditionnelle « Tell me ma »

www.youtube.com/watch?v=yJ2-OPtllgE (version country en cercle)

autre : [www.youtube.com/watch?v=oHujzHNFaNY version traditionnelle

www.youtube.com/watch?v=zhu UR8tYWo en contra]

4 pas de polka simple en avançant sur le cercle SCAM

Vers le centre/vers l'extérieur : vine avec « brosse »

Tourner autour du partenaire en 4 pas de polka simple puis 2 pas de polka piqué en avançant

Le brisquet en contra <https://www.youtube.com/watch?v=EXICmMXu3KY>

Avancer- reculer (4pas-4 pas) ; traverser avec ½ t (8 pas) reprendre le tout

Par deux en chassés descendre dans le couloir / les autres progressent vers l'avant

Alunelul <https://www.youtube.com/watch?v=GjgaD8CVpt8>

Notre version est un peu différente

5 pas de côté à droite 2 frappes idem à gauche

4 pas de côté (droite/gauche) puis 2 pas (droite/gauche) puis 1 pas à droite et 2 frappes du G

4 pas de côté (gauche/droite) puis 2 pas (gauche/droite) puis 1 pas à gauche et 2 frappes du D

Les cornemuses <https://www.youtube.com/watch?v=aJnVqVzZdRk>

Partie 1 sur 32 temps : Talon D-pose D (1-4) / talon G-pose G (5-8) reprendre (9-16)

Ouvrir-fermer-pas chassé à droite (1-2-3&4) puis à gauche (5-6-7&8) encore sur (9-16)

Partie 2 sur 32 temps : Tape du D avec mains/ tape du G avec mains (1&2-3&4) ; balancer sur D devant/derrière (5-8) (4 fois)

Mémo n°3 (07-10-2024)

Mamma Mia why me par Geneviève

A droite : pas chassé DGD-balancer arrière sur G (1&2-3-4), poser-jeter (G-D/D-G-D) (5-6-7-8)

A gauche : pas chassé GDG-balancer arrière sur D (1&2-3-4), vine* à droite D.G.D.G avec ¼ t brosse (5-6-7-8) (vine*=ouvre-croise derrière-ouvre-brosse)

Poser D-pointer G (1-2), pas chassé arrière DGD (3&4), poser D-pointer G (5-6), avancer sur D-sur G (7-8)

Escargot D.G.D.G.avec ¼ t (1-2-3-4) 4 pas glissés D.G.D.G. en avançant (5-6-7-8)

Tag sur musique : pointer- poser (1-2-3-4-5-6-7-8)

Un homme debout par Nicole

Valse

Ouvre-ferme-avance (D-G-D) (1-2-3), ouvre-ferme-avance G-D-G (4-5-6)

Balance devant-et- pose arrière (D-G-D) (1-2-3), arrière-arrière-avant (G-D-G)(4-5-6)

Ouvre D-ramène G-D croisé devant (1-2-3), Ouvre G-ramène D-G croisé devant (4-5-6)

Pas chassé à droite : DGD (1-2-3 en ¼ t), G-D en ½ t SAM-pose G devant (4-5-6)

Tag au 5^{ième} mur : ouvre-ramène-puis-ouvre (D-G-G) (1-2-3) (4-5-6) (7-8-9) (10-11-12) ¼ t

The morning after par Maryse

Avancer : D talon/pose -G talon/pose-balancer sur D devant puis derrière (1&2&3&4)

Reculer : G pointe/pose-D pointe/pose-recule G/assemble D/avance G (5&6&7&8)

Escargot avec ¼ t (1-2-3-4) twist à gauche-twist à droite (5&6&7&8) (&= frappe)

Ola ola ola fiesta latina par Marie Lise

Avancer D.G.D – jeter G devant (1-2-3-4)– reculer sur G.D.recule-recule avance -5-6-7&8)

A droite : ouvre-ferme-ouvre-ferme en croisant D devant G (1-2-3&4)

A gauche : ouvre-ferme-ouvre-1/4 t (5-6-7&8)

Mambo à droite – à gauche (1&2-3&4) (pivot ½ t – marche-marche (5-6-7-8)

2 « V » (1-2-3-4-5-6-7-8) avec les bras (en l'air-en l'air-hanche-hanche) pour nous

Mémo n°4 (15-10-2024)

we can't wait

vine à droite puis à gauche (1-8) / le V 2 fois (1-8)

Pointe D côté, ramène D en $\frac{1}{4}$ t, pointe G côté, ramène G (1-4) pas de charleston (5-8)

Avancer en diagonale droite puis reculer à sa place (pose-pointe-pose-pointe) (1-4)

Balancer sur D.G.D.G (5-8)

chili cha cha

a) Balancer sur G croisé devant D & cha cha cha (G.D.G) (1-2-3&4)

b) Balancer sur D croisé devant G & cha cha cha (D.G.D) (5-6-7&8)

Croiser G devant D, ouvrir D, croiser G derrière D, ouvrir D (1-4) + a)

Croiser D devant G, ouvrir G, croiser D derrière G, ouvrir G (1-4) + b)

Avancer sur G, pivot $\frac{1}{2}$ t cha cha cha G.D.G, avancer sur D, pivot $\frac{1}{2}$ t cha cha cha G.D.G (1-2-3&4-5-6-7&8)

mambo up

4 pas de mambo à droite, à gauche, avant, arrière (1&2-3&4-5&6-7&8) (2 fois)

Ouvrir D, fermer G, pas chassé (1-2-3&4) idem à gauche (5-6-7&8)

A Avancer sur D, sur G, sur D avec pivot $\frac{1}{2}$ t (donc appui sur G) (1-2-3-4)

Avancer sur D, sur G, sur D avec pivot $\frac{1}{4}$ t (donc appui sur G) (5-6-7-8)

can't forget you

à droite (1-8) puis à gauche (9-16):

ouvrir-croiser derrière-ouvrir- pointer croisé devant- poser-pointer- poser-pointer (1-2-3-4-5-6-7-8)

reculer sur D-revenir sur G-pas chassé avant-avancer sur G-pivot $\frac{1}{2}$ t-pas chassé (1-2-3&4-5-6-7&8)

1 pas de charleston (1-4) escargot avec $\frac{1}{4}$ t et sursaut (5-8)

Mémo n° 5 le lundi 02 décembre 2024

[la danse du père Noël](#) Maryse

[jingle Bells USA](#) Nicole

[its christmas](#) Marie Lise modifiée sur 2 murs 16 premiers temps « ok »
puis 2 V steps sur 8 temps, $\frac{1}{2}$ t en 4 temps, les 4 derniers temps « ok »

[erva cidreja portugal](#), Pierrette&Nicole

[la danse des bâtonnets](#) Nicole (pour nous moins de déplacements)

[danse corse ti vecu o la mio bandera](#) Colette

[l'échelle de Jacob](#) Pierrette, Nicole

[happy christmas](#) Francine

Cadeau de fin d'année

[Noël 20241216 par les animatrices](#)

Mémo 6

6 et 13 janvier 2025

[le madison](#)

[polka les bleuets](#) Nicole

[niguno shel yossi](#) Pierette, Nicole

[heave away](#) Maryse

[liquid lunch](#) Francine

[valse écossaise](#) Geneviève

[YMCA](#) (version 09152021) Marie

[AY MAMA](#) Marie Lise

[KATCHI](#) Marie Lise

[la isla bonita partner dance](#) Marie Lise

[la mariachi](#) Colette

[marche](#) : Tous là pour faire la fête » de Jérôme Robert et Damien Poyard.

La chorégraphie a été écrite par Françoise MOREAU mise en contra par Nicole

Mémo n° 7 du 13 au 20 janvier 2025

Si vous voulez garder les premiers mémos il faut les télécharger car ils seront retirés du site

[zéno danse croate](#) par Pierrette

[dreamers](#) Francine (Music: Only Dreamers - Helene Fischer)

[little charleston](#) : (Musique1 titres Clap Your Hands Parov Stelar)

[ouzo danse grèque](#) musique : Vincent Gross : Ouzou

[le tango danse musette](#) musique Damie Poyard « le roi de l'Argentine »

[meringue siciliano](#)

[le danseur de charleston](#)

[le boléro de ravel](#)

Mémos N° 9 15/04/2025

[rondinella tarentella](#)

[stand up and boogie](#)

[et bam danse en ligne](#)

[danse irlandaise-stealing the best](#)

[tango sheriff en ligne](#) ; [tango sheriff couple](#)

[the way you make me feel](#)

[Tarentelle in cherchio](#)

[kiss me](#)

[coyote rock](#)

[la fiesta polonaise](#) polka

[dance monkey](#)

[let's dance-la Ferrière](#)

[amame](#)

[la hora-Patrice Passion](#)

[texas waltz partner](#)

[et bam les essarts](#)

Mémo n°10

[times of our lives](#) Marie Lise (17-05-2025)

[Nangilima EZ-Maryse](#)

[la suegra](#) (la suegra)

[boliviana](#) les Essarts

[coyote rock-Commequiers](#)

[despacito-Commequiers](#)

[ding dong EZ çoise](#) (avec $\frac{3}{4}$ t à la fin pour changer de mur pour moi)

[twist twist-let's twist again](#)

[maracana coreo hantos Djay](#) Marie Lise

[tic tac \(la danse du\)](#) Geneviève [la danse du tic tac en contra](#)

[meringué siciliano](#) par geneviève

[la dominicaine](#) par Colette (+ pour la danser sur 4 murs)

[promocoroaca roumanie](#) Sérigny (apprise au Poiré sur Vie)

[celtic thender circle dance](#) Nicole

[li tourner](#) Marie

[la boulangère Pierrette](#)

[rocket to the sun](#) Francine (2025) Marie Lise (2020)

[chacha cinco-sur mon bateau](#) (colette)

[walenki](#) Nicole

[un dos tres en cercle](#) (ce n'est pas tout à fait la version du Poiré)