

Mémo n°1 danse 2025-2026

[le madison](#)

ouvrir D-fermer G-ouvrir D- jeter G devant-ouvrir G-fermer D-ouvrir G jeter D

reculer sur D-surG-sur D-pointer G-poser G-pointer D-poser D-sursaut sur G en ¼ t

[viento bachata](#) [les cornemuses](#) [cri cri country](#)

[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 ½ t cha cha cha G.D.G, avancer sur D, pivot ½ t cha cha cha G.D.G (1-2-3&4-5-6-7&8)

[zumba echauffement](#) sur la 3^{ième} musique

Partie A (8+8+8+8) : Frapper pointe G (1-2-3-4-5-6) Pas chassé à gauche (7&8)

Frapper pointe D ((1-6) Pas chassé à droite (7&8)

Partie B (8+8) B1(8+8+8+4) : Ouvrir-fermer-ouvrir-fermer à droite puis à gauche avec moulinet des bras

Partie C sur « Baila » (8+8+8) C1(4X8) : Avancer en 4 pas chassés (1&2-3&4-5&6-7&8)

Reculer en 8 pas marchés en se baissant avec mouvement des bras

Partie C1 : avancer idem C reculer : en pointant G côté, poser G arrière, pointer D côté, poser D arrière.....

Partie D (8+8+8+8) en ligne (ou en carré pour moi plus tard)

Ouvrir D-croiser G devant-ouvrir D- ½ t en levant G-ouvrir G-croiser D derrière- ouvrir G-pointer D

Enchaînement : Intro (32t) puis A-B-A-B1 / C / A-B1 / C / D / C1 / B1 (8+8+8+lever les bras en V)

[rakes of mallow-Pierrette](#)

Intro : 16 temps Musique celtique :

Partie A (32 temps) : Sur le cercle 16 pas marchés SCAM puis 16 pas marchés SAM

Partie B (16 temps) 2 sursauts et frapper 3 fois dans ses mains (1-2-3&4) reprendre 3 fois

Partie C (16 temps) Avancer vers le centre puis reculer sur le cercle (D-G-D-lever G ; G-D-G-lever D)

[azizam ed sheeran](#) [Me enamore](#) (çoise)

Mémo n°2 / 2025-2026

[alunelul](#) par Nicole

à droite 1-2-3-4-5-frappe-frappe du G ; à gauche 1-2-3-4-5-frappe-frappe du D (2 fois)

à droite 1-2-3-frappe, à gauche 1-2-3-frappe, à droite 1-frappe, à gauche 1-frappe, à droite 1-frappe-frappe puis reprendre en commençant par « à gauche »

[pirata di Mare](#) par Colette

la chorégraphie est bancale sur 56 temps et ne suit pas les phrases musicales mais uniquement le rythme

[twist again nicole](#) / [twist again par pierrette](#) / [twist again 2022](#)

des valse à venir:

[la samba del diablo](#) par Marie Lise

[zumba echauffement](#) sur 3 musiques : par Nicole

Mony Mony de Billy Idol, (de 0 à 4.50 sur la vidéo)

Mambo number 5 de Toninho, (de 4.50 à 8.30 sur la vidéo)

Baila (sexy thing) Zucchero celle présentée en septembre 2025 (de 8.30 à la fin sur la vidéo)

[à million roses](#) par Francine

[irish stew](#) (sur 4 murs) par Maryse

[rakes of Mallow](#) par Pierrette (base que l'on modifie au gré de nos envies)

[forward and backward](#) par Pierrette [forward and backward](#) par Pierrette

[little rumba](#) par Geneviève

Mémo n°3 2025-2026

[all about you](#)

[andalouse](#) [andalouse avec tuto](#)

[bachata mia](#)

[balla con la luna avec tuto](#)

[K Polka - Pierrette](#)

[la danse des roses 1](#) [la danse des roses-Jérôme Robert](#)

[marvin gaye Francine](#) (plus facile : [marvin gay 2025](#))

[shano ducho](#)

[sirtaki basque adrs](#)

[stealing the best en contra](#)

[tango en ligne cumparsita](#)

[the conga](#) (dans mémo 8/2024-2025)

[charleston en ligne facile](#)

[africa bum bum](#) chorégraphie [africa bum bum Dj Berta](#) musique

[tarentella caro bébé](#)

[tarentella in cerchio](#)

[southern delight](#)

[balnouchka en cercle-couples](#)

[un dimanche avec toi](#)

Mémo 4 / décembre 2025

[kizumba Jérôme Robert octobre 2025](#)

[last christmas Geneviève 2025](#)

[mambo santa 2015](#) jingle bells /

[jingle bells cercle USA trad](#)

[mambo santa et last christmas](#)

[happy christmas \(Feliiz navidad\) en contra](#)

[jerusalema](#)

[the road](#)

[gorza la vida](#)

[la poule à Colin](#)

[la cumparsita tango](#)

[jolly-ballo di gruppo](#)

[a rockin'christmas](#)

[passo dalla luna](#)

[rock in christmas](#)

[santa claus is coming](#)

[jerusalema](#)

[kuduro](#)

Mémo 5 / 2025-2026

[cinderella 'P\)](#) musique : [cinderella country](#) dance

[bonne année en contra çoise](#)

[Danse en ligne 2021 Bonne Année par Latin@ction - YouTube](#)

[comment ça va](#) (mémo n°8 dans 2ièm trimestre 2024-2025)

[coeur de loup](#) [coeur de loup facile](#)

[zorba'dance par Francine](#) **[zorba's dance en français](#)**

[te vas partner](#) Marie Lise

[morning train l'amour c'est comme une cigarette](#)

[bachata adorée](#) Marie Lise

[celtic thender](#)

[danse africaine Marie](#)

[sirtaki basque en contra](#)

[savage love marie](#)

[pletyanka](#)

[Le parapluie de Jeck](#)

Mémo n° 6 (2025-2026)

[la suega par krummemacher pierre alain](#) [la suega apprendre à la danser](#) dans 10 (2024-2025)

[nigun slonim](#) Pierrette

[madison cajun](#) Colette

[specknerin england](#) [specknerin england 1](#)

[cercle circassien](#)

[coyote rock](#)

[mas que tu amigo](#) Marie Lise

[accroche un sourire création ADRS](#)

[mambo 5 sur 4 murs](#) (notée le 28-01-26) [mambo 5 tuto autre version](#) [mambo 5 zumba 4.47](#)

[mambo 5 easy](#) [mambo 5 \(4\)](#) [mambo 5 \(5\)](#) avec bras sur 16 t sur 4 murs marrant !!!

[always have always will](#)

[tuto 1 Marie](#) pour savage love

[tuto Marie](#) pour Madre Tierra

[ZVARNIARA Grèce](#) Pierrette

Mémo n° 7* (2025-2026)

[vegas vibe Francine](#)

[the road Maryse](#) [the road explications des pas](#)

[NOI DOI Marie Lise](#)

[stumblin'in Marie Lise](#)

[paloma blanca en contra Nicole](#) restart : mur 3 (8t) ; mur 7 (16t) ; ou sans restart

[clap snap](#) := [frappe des mains par Marie](#)

Début de soirée par Geneviève : [début de soirée Geneviève](#)

à droite : ouvrir-fermer-ouvrir-pointer ; à gauche : idem (1-8)

talon D devant-pointe D derrière-avancer sur D-pointer G en $\frac{1}{4}$ t-croiser G devant D-pointer D sur le côté-croiser D devant G-reculer G-reculer D-croiser G devant D (1-10)

[madison 6 versions](#) + Colette :

Le madison irlandais :

Essuie glace du D puis du G (1-8)

Ouvre – reviens 2fois à droite puis 2 fois à gauche (1-8)

[Pose D lève genou gauche, pose G lève genou D

Pose D jette jambe gauche, pose G jette jambe droite (1-8)]

$\frac{1}{4}$ t et refaire [....]

Madison n°2

Pointe D à droite, reviens, pointe à droite puis pose idem avec G (1-8)

D talon devant 2fois, pointe derrière 2fois puis 1fois talon-pointe (1-6)

$\frac{1}{4}$ t en avançant D, pointe G (7-8)

2 escargots (1-8) avec sursaut sur « 8 »

[k polka explication des pas](#)

[pach pi version +](#)

[pach pi simple](#)

[to make you smile](#)

nangilima mémo n° 10 (année 2024-2025)

boliviana mémo n° 10 (année 2024-2025)

Mémo n°8*

[irish stew](#)

[crop circle](#)

[mas que tu amigo](#) (6)

[reggae 2020](#) **musique** : Always Remember Us This Way **Cris Hagman**

[reggae en contra Aldo Féliciano orchestre](#)

[R&R it's raining](#)

[senorita boom boom](#)

[sail with you](#)

[despecha rosalia](#) [despecha 1](#) ne correspond pas à la version présentée

[jolly en contra](#)

[cha cha gosar la vida](#) **Geneviève**

[raspoutine il y a un an](#)

raspoutine et magic in the air avec véronique [ffrs 4 mai 2021](#)
9'10 4'11