

THÉORIE SIMPLIFIÉE DES  
DANSES MODERNES

LES DESSINS DE CE  
RECUEIL SONT  
EXTRAITS DE LA  
*GAZETTE DU BON TON*

IMP. ARTISTIQUE "L'Œ" \*  
131, BOUL. SAINT-MICHEL

PAR  
E. MOUTIN  
PROFESSEUR

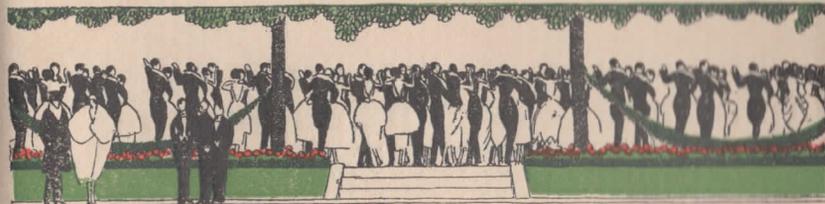
THÉORIE SIMPLIFIÉE DES  
DANSES  
MODERNES

PAR  
E. MOUTIN  
*PROFESSEUR*

From the collection of Nick Enge

Copyright by E. Moutin 1921.

*EN VENTE A L'ACADÉMIE DE DANSE DU LUXEMBOURG  
88, Boulevard Saint-Michel PARIS*



## PRÉFACE



CE RECUEIL ne peut servir utilement à l'étude des danses modernes si l'élève qui le consulte n'a appris d'un professeur la tenue, les différentes positions, la cadence et la technique des pas variés composant les danses actuelles.

Dans cet aide-mémoire vous puiserez les renseignements vous permettant de répéter seul une leçon prise chez votre professeur, de retrouver la décomposition d'un pas oublié ou mal saisi.

Seules les danses à la mode y sont consignées avec leurs pas principaux.

N'oubliez pas que la danse de salon constitue le plus doux et le plus agréable des exercices, qu'elle développe et met en relief votre élégance personnelle.

Savoir danser est devenu actuellement la première des obligations mondaines.



MAUVAIS



BON

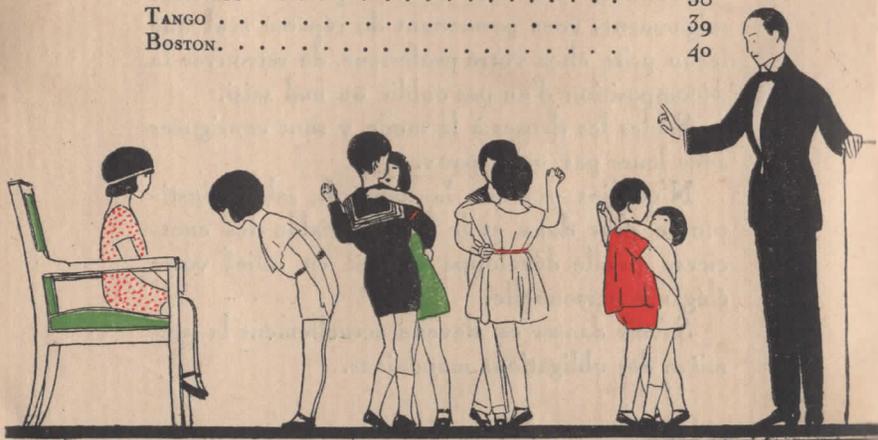
## TABLE DES MATIÈRES

ONE-STEP . . . . .	Pages 1
FOX-TROT . . . . .	— 5
TANGO . . . . .	9
BOSTON . . . . .	15
BOSTON HÉSITATION . . . . .	19
DOUBLE BOSTON . . . . .	23
SCOTTISH ESPAGNOLE . . . . .	25
SHIMMY . . . . .	27
PASO-DOBLE . . . . .	32
JAVA . . . . .	35



## SCHEMAS DES DIFFÉRENTS PAS

ONE-STEP . . . . .	37
FOX-TROT . . . . .	38
TANGO . . . . .	39
BOSTON . . . . .	40



## OBSERVATIONS GÉNÉRALES

**P**OUR la bonne exécution des danses modernes, les danseurs, face à face, partent toujours : le danseur en avant et du pied *droit*, la danseuse en arrière et du pied *gauche*.

Tous les pas sont exécutés par la danseuse à la *volonté du danseur*, qui doit guider celle-ci sans aucune gêne, lui faisant faire ainsi les différents pas composant une danse. Ceci doit devenir une habitude chez un bon danseur, quoique très difficile à acquérir. Je recommande aux débutants de s'exercer souvent à conduire, pour que, par une légère pression de main, un simple déplacement du corps, ils s'habituent à faire comprendre leurs intentions à leur danseuse, qui exécute les pas voulus *du pied opposé*.

Voici le grand secret de l'exécution harmonieuse, souple, légère et gracieuse des danses modernes.

MUSIQUES  
RECOMMANDÉES



ŒUVRES DU COMPOSITEUR L. RIFFAUD.

CADY . . . . .	TANGO.	
MA MOUTTE . . . . .	»	
SARAVIA . . . . .	»	En vente chez tous les Marchands de Musique
CASQUE D'OR. . . . .	JAVA.	
CHINE OF BELLS . . . . .	SHIMMY.	
BRISE MARINE. . . . .	BOSTON.	

ONE - STEP

DANSE basée sur la marche. Tous les pas comptent un temps.

MUSIQUE à 2/4, Cadence, 138 à la noire.

*MARCHE AVANT.* — Exécuter en avant  
une marche légère, souple et cadencée.

*MARCHE ARRIÈRE.* — Répéter en  
arrière la même marche.

*PAS DE COTÉ.* — S'exécute vers la  
droite ou vers la gauche.

1. Pied droit à droite.

2. Rassembler le pied gauche au droit.  
Mêmes mouvements à gauche.

Eviter dans ce pas les mouvements d'épaules  
ou de hanches.

#### *LE RASSEMBLÉ OU PAS D'ARRÊT.*

— Ce pas se répète très souvent et s'intercale dans la marche avant :

1. Poser le pied droit à droite.
2. Rassembler le gauche au droit.

Reprendre la marche en avant du pied droit.

*LES PIVOTS SUR PLACE.* — Le danseur place son pied droit au milieu des pieds de sa danseuse et tourne sur place à droite, son pied droit restant au même point, son gauche se déplaçant autour de son pied droit. Le danseur doit dans ce pas soutenir et entraîner fortement sa danseuse. Le même à gauche en plaçant son pied gauche au milieu des pieds de la danseuse.

*PAS CARRÉ.* — Ce pas s'attaque sur la marche avant :

1. Pied droit en avant.
2. Pied gauche à gauche.
3. Rapprocher le droit au gauche.

4. Pied gauche en arrière.
5. Pied droit à droite.
6. Rapprocher le gauche au droit.

Ce pas, très utile pour varier les pas simples du one-step, s'emploie surtout pour tourner.

Dans ce cas, sur chaque temps on tourne le corps vers la droite en ouvrant légèrement la pointe du pied droit et en fermant celle du gauche.

Il peut s'exécuter en tournant à gauche en commençant du pied gauche en avant, pied droit à droite, etc...

*LES VOLTES* s'exécutent sur la marche avant ou arrière et servent à passer de l'une à l'autre.

#### *A. Volte avant droite.*

1. Poser le pied droit en avant, la pointe bien ouverte.
2. Pivoter sur cette pointe de pied en faisant un demi-tour à droite et poser le pied gauche en arrière.

B. *Volte arrière droite.*

1. Poser le pied gauche en arrière en fermant la pointe du pied.
2. Pivoter sur cette pointe de pied en faisant demi-tour à droite et poser le pied droit en avant.

C. *Voltes à gauche.* Mêmes principes en tournant à gauche et en commençant du pied opposé.

On peut à volonté exécuter plusieurs voltes à la suite l'une de l'autre.



CETTE danse a subi depuis son apparition beaucoup de modifications. Plus de glissades, plus de changements de pied. Les pas simples et peu nombreux restent cependant agréables à danser pour les danseurs ne voulant pas se lancer dans les mouvements du Shimmy.

MUSIQUE A 4 TEMPS, Cadence 160 à la noire

*MARCHE*, deux temps par pas qui s'attaque de la pointe, le talon retombant doucement à terre.

La marche se fait en avant, en arrière, avec opposition légère d'épaule, l'épaule gauche avançant en même temps que le pied droit et réciproquement.

*LES VOLTES*, deux temps par pas, s'intercalent dans la marche. Mêmes principes que dans le one-step.

*PAS CROISÉ*, un temps par pas. — Ces pas s'intercalent dans la marche.

1. Poser le pied droit en avant.
2. Croiser légèrement le gauche derrière le droit.
3. Poser le pied droit en avant.
4. Laisser retomber le pied droit à plat. Même pas du pied gauche.

Ces pas s'exécutent en tournant; dans ce cas, ne pas croiser ses pieds.

Lorsque les pas se font en arrière on croise devant au 2<sup>e</sup> temps.

*LE CHASSÉ*, un temps par pas. — Ce pas se place sur la marche avant.

1. Poser le pied droit à droite.
2. Rassembler le gauche au droit.
3. Avancer le pied droit en avant.
4. Laisser retomber le pied droit à plat.

*LE BALANCÉ SIMPLE*, un temps par pas. — Ce pas s'exécute sur le côté.

1. Poser le pied gauche à gauche.
2. Ramener le pied droit contre le gauche, légèrement croisé derrière et détaché du sol. Répéter vers la droite ces deux temps.

*LE BALANCÉ DOUBLE*, un temps par pas.

1. Poser le pied gauche à gauche.
2. Rassembler le pied droit au gauche.
3. Poser le pied gauche à gauche.
4. Ramener le pied droit contre le gauche, le pied croisé derrière et détaché du sol. Répéter à droite ces mêmes pas.

La mode actuelle est d'exécuter pour le danseur un balancé double à gauche et un simple à droite, ce qui lui permet de voyager vers la gauche à l'aide de ce pas.

Enchaîner tous ces pas dans n'importe quel ordre.

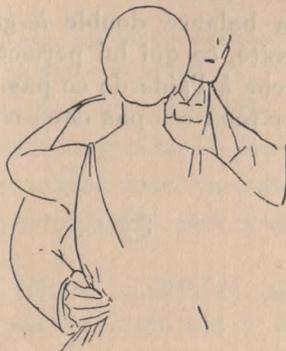




MAUVAIS



MAUVAIS



BON

## TANGO

SON exécution a beaucoup varié depuis 1919, aussi ne donnerons-nous que l'explication des figures les plus fréquemment employées. Le danseur s'attachera à tourner à gauche le plus possible pour donner la silhouette actuelle, et fera des enchaînements harmonieux et très liés.

MUSIQUE à 2 TEMPS, Cadence 72 à la noire

*MARCHE, un temps par pas.*

Poser le pied droit en avant, tout le poids du corps sur ce pied.

Répéter du gauche.

Cette marche se fait en avant, en arrière, en voltant à gauche.

*PAS ARGENTIN OU PAS D'ARRÊT. —*

1. 2. Deux pas marchés en avant.

3. Poser le pied droit à droite et rassembler le gauche au droit. On peut marquer un

quatrième temps, les pieds réunis (facultatif).

Fléchir légèrement au départ.

*LES DÉBOITÉS.* — Étant en marche avant, exécuter deux pas marchés. Sur les deux suivants, le danseur place ses pieds à la droite de la danseuse, sans déranger la position du corps.

Rassembler à droite comme dans le pas argentin après 2 ou 4 pas déboîtés.

*LE CORTÉ,* un temps par pas. Sert, comme le rassemble du pas argentin, de liaison entre les figures.

1. Poser le pied droit en avant.
2. Poser le pied gauche à gauche et rassembler aussitôt le pied droit au gauche.
3. Poser le pied gauche en arrière, tout le poids du corps sur ce pied, la pointe droite levée.
4. Marquer un temps d'arrêt sur le pied gauche. (Ce 4<sup>e</sup> temps est facultatif et tend de plus en plus à disparaître).

Pas opposé pour la danseuse, qui lève son talon gauche au 3<sup>e</sup> temps.

*LE BALANCÉ,* un temps par balancé, s'exécute de préférence sur le corté.

Le danseur étant placé en position du 3<sup>e</sup> temps du corté, porte le poids du corps en avant sur le pied droit, et revient par un 2<sup>e</sup> balancé à sa position primitive en entraînant sa danseuse qui exécute le mouvement contraire.

1. Porter le poids du corps sur le pied droit.
2. Porter le poids du corps sur le pied gauche.

Accuser très peu le balancement, le poids du corps bien d'aplomb sur les hanches.

*HABANERA* s'exécute sur la marche avant ou arrière.

1. Poser le pied droit en avant et reporter immédiatement le poids du corps en arrière.
2. Reporter le poids du corps en avant sur le droit.

Ce qui donne 3 balancés (avant, arrière, avant) et un arrêt, en 2 temps.

Ce balancé peut également s'exécuter sur le pied gauche.

*LE CROISÉ BALANCÉ* 1 temps par pas s'exécute vers la gauche du danseur, les danseurs restant enlacés et sert de préparation pour les débutants, à l'étude du pas de la dentelle ou du pas volté.

1. Poser le pied gauche vers la gauche.
  2. Croiser le droit devant sur le gauche.
  3. Décroiser le pied gauche à gauche.
  4. Porter le poids du corps sur le pied droit.
- Reprendre à volonté.

*PAS DE LA DENTELLE.* — Même pas que ci-dessus, en dentellant les pieds de la façon suivante :

1. Poser le pied gauche à gauche et légèrement en avant.
2. Croiser le pied droit en avant du gauche.
3. Poser le pied gauche à gauche et légèrement en arrière.
4. Croiser le pied droit en arrière du gauche.

### *LA DENTELLE VOLTÉE.*

1. Poser le pied gauche comme dans le pas précédent.
2. Croiser le pied droit devant le gauche en pivotant à droite.
3. Poser le pied gauche à gauche, en pivotant à droite et en enveloppant son pied droit.
4. Poser le pied droit sur place en le tournant en dehors et en achevant de pivoter.

*PROMENADE ARGENTINE* s'exécute sur le côté gauche du danseur.

1. Poser le pied gauche à gauche.
2. Croiser le pied droit devant le gauche.
3. Poser le pied gauche à gauche et rassembler le droit au gauche.

Les 4 figures qui précèdent s'exécutent en ouvrant légèrement l'épaule du côté de la direction suivie, c'est-à-dire gauche pour le danseur, droite pour la danseuse.

Ils s'enchaînent avec les pas de face, ou les uns aux autres par des voltes à gauche, des pas arrière ou avant, et seule l'aide d'un pro-

fesseur peut aider le danseur à faire de bons enchaînements.

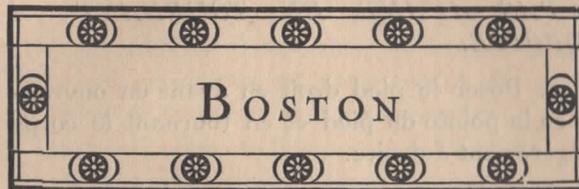
### *PAS ARGENTIN VOLTÉ A GAUCHE.*

1. Poser le pied droit en avant.
2. Poser le gauche en avant en faisant légèrement face à gauche.
3. Poser le droit en avant en tournant le corps à gauche. Ramener aussitôt le pied gauche complètement croisé sur le droit.

Le danseur parti face en avant se trouve placé face en arrière.

4. Dégager le pied droit en arrière.
5. Poser le pied gauche à gauche et assembler le droit au gauche (pas d'arrêt). La danseuse exécute les mêmes pas sans croiser les pieds au 3<sup>e</sup> temps.

A ce moment on peut répéter ces 5 temps, la danseuse exécutant les pas du danseur et réciproquement.



MUSIQUE A 3 TEMPS.

Cadence 132 à 144 à la noire.

Pas du danseur ou de la danseuse : un temps par pas.

### *PAS AVANT.*

1. Poser le pied droit en avant à 20 ou 25° environ.
2. Glisser le pied gauche en avant.
3. Rassembler le pied droit au gauche. Répéter cet ensemble du pied gauche.

*PAS ARRIÈRE.* Mêmes principes en partant en arrière.

*PAS AVANT EN TOURNANT A DROITE.*

1. Poser le pied droit en avant en ouvrant bien la pointe du pied et en tournant le corps légèrement à droite.
2. Glisser le pied gauche en avant en tournant le corps à droite et en fermant la pointe du pied gauche.
3. Rassembler le droit au gauche.

Ce pas de Boston exécuté, le danseur qui était parti face en avant se trouve placé face en arrière.

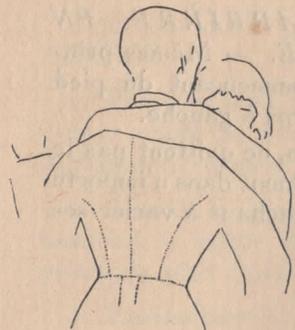
*PAS ARRIÈRE EN TOURNANT A DROITE.* — Mêmes principes que ci-dessus en commençant du pied gauche arrière, en fermant la pointe du pied ; glisser le pied droit en tournant le corps à droite et en ouvrant fortement la pointe du pied, rassembler le pied gauche au droit.

Avec les 2 pas précédents, un tour entier a été exécuté en 6 pas.

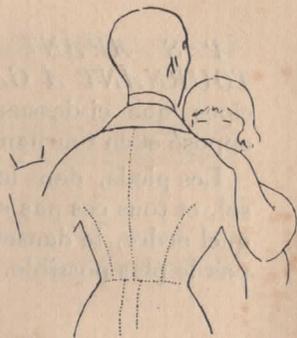
*PAS AVANT OU ARRIÈRE EN TOURNANT A GAUCHE.* — Mêmes principes que ci-dessus en commençant du pied opposé et en tournant le corps à gauche.

Les pieds, dans le Boston, ne quittent pas le sol, et tous ces pas s'enchaînent dans n'importe quel ordre, le danseur s'attachant à varier ses pas le plus possible.

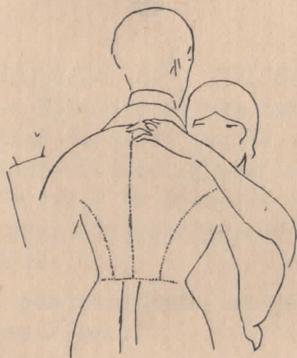




MAUVAIS



MAUVAIS



BON

## BOSTON HÉSITATION

Le Boston hésitation s'exécute dans 2 positions : 1° de face ; 2° en position déboîtée de côté qui est prise de temps en temps.

*POSITION DÉBOÎTÉE.* — Le danseur face en avant, la danseuse face en arrière à la droite du danseur, les deux épaules droites en face l'une de l'autre, le bras droit du danseur devant le corps de la danseuse, liberté absolue des pieds.

*PAS D'HÉSITATION AVANT.* 1. 2. 3.  
Un pas de boston en avant du droit pour le danseur, et arrière gauche pour la danseuse.

4. Poser le pied gauche avant pour le danseur, arrière droit pour la danseuse.

5. 6. Rester dans cette position, le danseur,

la pointe du pied droit à terre, en arrière, la danseuse, la pointe du pied gauche à terre, en avant.

Le pied droit du danseur et le pied gauche de la danseuse sont donc toujours symétriquement placés.

*PAS D'HÉSITATION ARRIÈRE.* —

1. 2. 3. 4. Mêmes mouvements que ci-dessus en commençant en arrière du même pied. Au 4<sup>e</sup> temps, le danseur a son pied droit en avant, la pointe à terre, la danseuse, son pied gauche en arrière, le talon levé, la pointe à terre. Ces deux pas servent surtout d'étude pour l'exécution du pas suivant.

*HÉSITATION, POSITION, DÉBOÎTÉE EN VOLTANT.*

Le danseur partant en avant, la danseuse en arrière, exécutent un pas de boston en tournant, à droite. Le danseur à ce moment, a son bras gauche placé devant le corps de la dame (3 temps).

4. 5. 6. Le danseur exécute les 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et

6<sup>e</sup> temps de l'hésitation arrière, la dame de l'hésitation avant.

De cette position, le pied droit du danseur, partant en arrière, le pied gauche de la danseuse partant en avant, exécutent un pas de boston en tournant à gauche (3 temps).

4. 5. 6. Le danseur, exécute les 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, et 6<sup>e</sup> temps de l'hésitation avant, la danseuse de l'hésitation arrière.

Continuer ce pas à volonté.

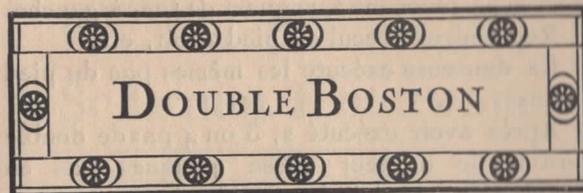
*BOSTON HÉSITATION DE FACE.* —

Exécuter, pour la danseuse et le danseur, les mêmes pas, mais en restant en position enlacée de face.

L'enchaînement de l'hésitation sur le boston simple se fait en avant ou en arrière sur le 4<sup>e</sup> temps (pied gauche du danseur) qui déboîte s'il désire faire l'hésitation de côté, ou reste en position normale pour l'hésitation de face.

Quitter l'hésitation sur le pas de boston simple qui est continué en se replaçant de face si on est en position déboîtée.

Pour rendre l'hésitation gracieuse, avoir soin, sur le 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> temps, de frôler le parquet avec la pointe du pied qui va attaquer le 1<sup>er</sup> temps, Les corps placés un peu de profil par rapport à la direction suivie dans la position déboîtée.



Le double boston consiste en un envol sur le pied droit à intercaler entre deux pas de boston simple.

Il se tourne toujours à gauche et peut s'exécuter soit individuellement par le danseur qui bostonne en arrière en tournant à gauche, soit simultanément avec la danseuse qui exécute le pas sur le pied gauche.

#### *DOUBLE BOSTON SIMULTANÉ.*

1. Recul du pied droit par glissade, flexion et extension sur la jambe droite, la gauche restant tendue en avant sans raideur, la pointe près du sol.
2. 3. Rester dans cette position.
4. 5. 6. Exécuter du pied gauche un pas de

boston en tournant à un quart de tour à gauche.

Reprendre le recul du pied droit, etc...

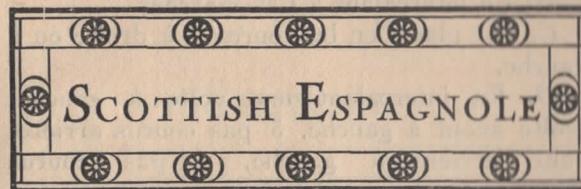
La danseuse exécute les mêmes pas du pied opposé.

Après avoir exécuté 2, 3 ou 4 pas de double boston, le danseur glisse quelques pas en avant et reprend le boston simple.

Sur le boston simple on attaque le double par une glissade arrière du droit.

### *DOUBLE BOSTON INDIVIDUEL.* —

Le danseur exécutant un boston simple, arrière en tournant à gauche (3 temps), glisse son pied droit arrière, soulève le gauche et se laisse entraîner dans un demi-tour à gauche sur son pied droit par la danseuse qui continue son boston simple. Le danseur rattrape la danseuse au 1<sup>er</sup> temps avec son pied gauche, etc...



MUSIQUE A 4 TEMPS, Cadence 66 à la noire

SE danse le corps bien droit et d'aplomb. La marche, les petits pas sont exécutés avec opposition d'épaule. (L'épaule gauche avançant en même temps que le pied droit et réciproquement.)

*MARCHE, deux temps par pas.* — Avant ou arrière.

1. Attaquer le pas avec la pointe du pied.
2. Laisser retomber délicatement le talon à terre.

*PETITS PAS, un temps par pas.* — Exécuter 3 petits pas courus en avant ou en arrière, avec l'un ou l'autre pied. Le 4<sup>e</sup> temps est marqué avant de reprendre la marche simple ou un autre pas.

Ces petits pas peuvent s'exécuter :

*A.* Plusieurs fois de suite.

B. En intercalant 2 pas marchés.

C. Sur place, en les tournant à droite ou à gauche.

D. En intercalant une volte à gauche, (volte avant à gauche, 3 pas courus arrière, volte arrière à gauche, 3 pas courus avant, etc...)

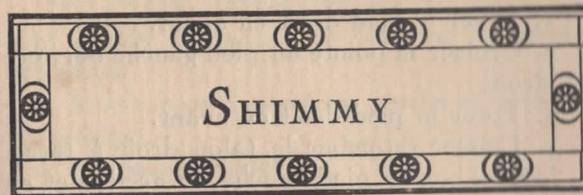
*BALANCÉ SUR PLACE OU HABANERA.* — Mêmes principes que l'Habanera du Tango.

*BALANCÉS SIMPLES ET DOUBLES.* — Mêmes principes et même exécution, mais plus douce et plus lente que dans le Fox-Trot.

*VOLTES.* — Exécution à gauche.

Exécuter la scottish espagnole simplement en évitant les fantaisies, de façon à laisser à cette danse tout son caractère.

*VARIANTE.* — Étant en position de face, le danseur exécute un balancé simple sur la jambe gauche (2 temps), et, avec son pied droit qui se trouve levé, un chassé de Fox-Trot (4 temps). Reprendre à volonté.



**D**ANSE très à la mode en ce moment. Les danseurs doivent l'exécuter avec la bonne tenue et le bon ton qui caractérisent la danse française. Nous nous bornerons à l'énumération des pas les plus courants, en éliminant les fantaisies ou acrobaties qui tendent dans cette danse à disparaître de plus en plus.

Cadence 160 noires

*LA MARCHÉ, deux temps par pas.* — S'attaque en posant la pointe la première sur le sol et en laissant retomber le talon.

A chaque posé de pied, exécuter un léger balancement sur les pointes de pied.

On peut également à chaque pas tourner le talon en dehors, au moment où il retombe sur le sol. Cette marche s'exécute en avant, en arrière ou en voltant.

*LE PAS CROISÉ, un temps par pas.*

1. Poser le pied droit en avant.
2. Croiser la pointe du pied gauche derrière le droit.

3. Poser le pied droit en avant.

4. Laisser retomber le talon droit à terre.

Mêmes pas du pied gauche, en arrière et en tournant et même balancement sur les pointes à chaque pas.

Quand on exécute ce pas en arrière, on croise devant au 2<sup>e</sup> temps.

En tournant à droite ou à gauche, ne pas croiser les pieds.

*BALANCÉ SIMPLE, un pas par temps.* — S'exécute sur le côté. — Même théorie que le Fox-Trot. Les danseurs agiles pourront exécuter :

1. Poser la pointe du pied gauche à gauche en fermant la pointe des deux pieds.

2. Laisser retomber le talon gauche à terre en ouvrant la pointe du pied et en ramenant le pied droit levé croisé derrière le pied gauche pointe ouverte.

Mêmes mouvements répétés vers la droite.

*BALANCÉ DOUBLE.* — 1. Poser le pied gauche à gauche en fermant la pointe des pieds.

2. Rassembler le droit au gauche en ouvrant les pointes.

3. 4. Balancé simple.

Exécution : Un balancé double à gauche et un simple à droite et à répéter plusieurs fois.

Les pas qui précèdent sont les plus courants. Nous indiquerons à titre documentaire les trois fantaisies suivantes :

*PHILADELPHIA.* — Peut s'attaquer sur la marche ou sur les croisés; un pas par temps.

1. Croiser le pied gauche derrière et tout près du pied droit, le poids du corps sur le pied gauche.

2. Sans décroiser les pieds, porter le poids du corps sur le pied droit en fléchissant légèrement sur la jambe droite.

3. Lancer vigoureusement la jambe gauche en avant.

4. Marquer la position.

Reprendre à volonté la marche ou les pas croisés.

La danseuse exécute le même pas du pied opposé.

Sur les 2 premiers temps de cette figure, les épaules gauche du danseur et droite de la danseuse s'éloignent légèrement l'une de l'autre, les mains s'abandonnent, les bras gracieusement placés. (Au 3<sup>e</sup> temps, se replacer de face).

Le danseur peut également supprimer le balancé des deux premiers temps en rapprochant simplement le pied gauche au droit. Il fléchit sur ce 2<sup>e</sup> temps les deux jambes et repart au 3<sup>e</sup> temps, comme il a été décrit plus haut.

*LE CROISÉ GLISSÉ DE COTÉ, un temps par pas pour les deux premiers pas, deux temps par pas pour les deux suivants. — S'exécute de côté et vers la gauche du danseur.*

1. Poser le pied gauche à gauche.
2. Croiser le pied droit derrière le pied gauche.

3. 4. Lancer vigoureusement le pied gauche à gauche dans une glissade allongée et soutenue.

5. 6. Rapprocher le pied droit du gauche en glissant lentement de façon à employer les deux temps.

La danseuse exécute les mêmes pas du pied opposé.

*LA VOLTE GLISSÉE RASSEMBLÉE.  
2 temps par pas.*

1. Poser le pied droit en avant.
2. Poser le pied gauche en avant en exécutant un demi tour à droite.
3. Glisser fortement le pied droit en arrière.
4. Rassembler les 2 pieds en les glissant simultanément l'un vers l'autre.

Même pas pour la danseuse, du pied opposé.



# PASO - DOBLE

S'EXÉCUTE sur un rythme de marche espagnole à 2 temps.  
Cadence, 130 pas à la noire. Conserver le corps droit et  
de face. Les pas seront petits et bien marqués. Danse  
agréable, peu fatigante.

*MARCHE.* — Avant, arrière ou voltée.  
Les pieds ne doivent pas se dépasser.

*PAS MARQUÉS DE COTÉ.* — Faire un  
pas du côté droit ou gauche et rassembler  
l'autre pied.

*LE DOUBLE PAS DU PASO-DOBLE,*  
*un temps par pas.*

1. Poser le pied droit légèrement en avant  
et ramener le pied gauche contre le droit.

2. Même pas du gauche.

Ce pas s'exécute également du côté gauche  
ou droit en progressant légèrement à gauche  
ou à droite.

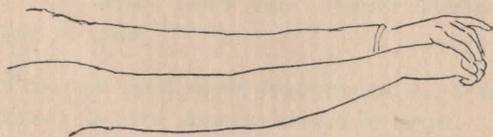




MAUVAIS



BON



MAUVAIS



INDIQUÉE à titre documentaire, la Java n'ayant plus le succès et la place qu'elle avait en 1919-20. Rythme de mazurka, cadence vive, 184 à la noire. Position de face.

*MARCHE-PROMENADE.* — Un pas par temps en marchant légèrement sur les pointes, en avant, en arrière, en voltant.

*VALSE.* — Exécuter à volonté de la valse à droite et à gauche.

*GLISSADES DE COTÉ, un pas par temps.*

1. Glisser le pied droit à droite.
2. Glisser le gauche en le rapprochant du droit.

## PAS DE VALSE GLISSÉE.

1. Glisser le pied droit en avant.
2. Ramener le gauche contre le droit.
3. S'enlever légèrement en portant le poids du corps sur le pied droit de façon à pouvoir répéter ce pas du pied gauche.

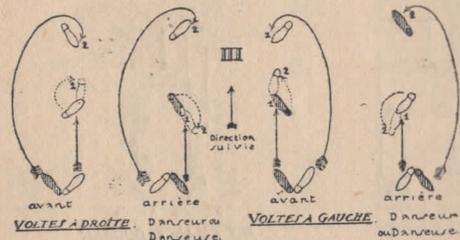
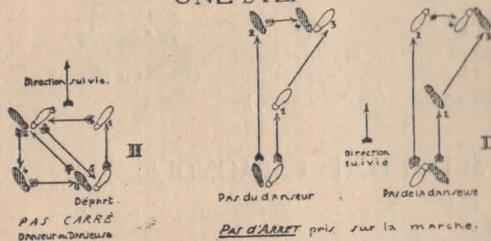
Enchaînement à volonté de toutes ces figures.



## SCHEMAS DES DIFFÉRENTS PAS DÉCRITS DANS LE TEXTE

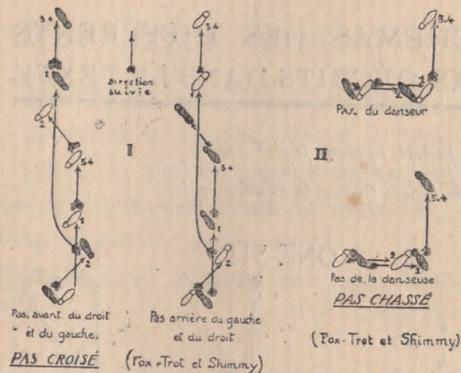
Le pied hachuré, représente le pied gauche.  
Le pied laissé en blanc, représente le pied droit.  
La flèche indique toujours la direction suivie.

### ONE STEP

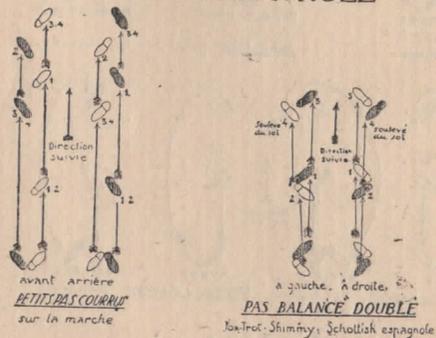


**Voltes**  
(One Step Tox-Trot-Tango -  
Schottish Espagnole-Shimmy)

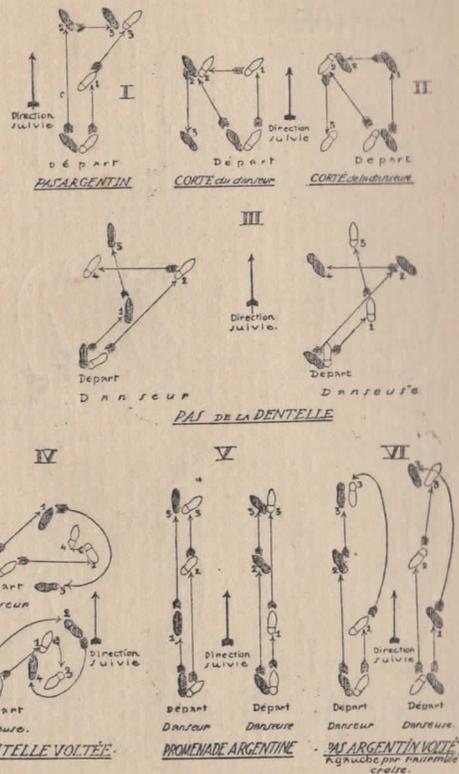
## FOX TROT



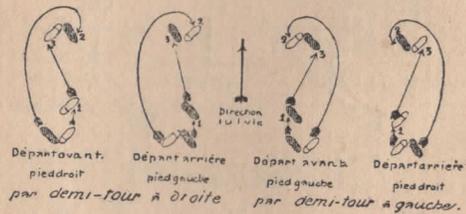
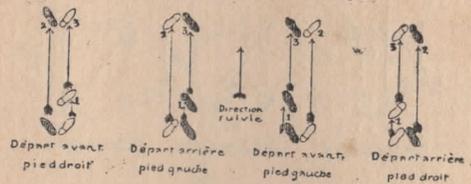
## SCHOTTISH ESPAGNOLE



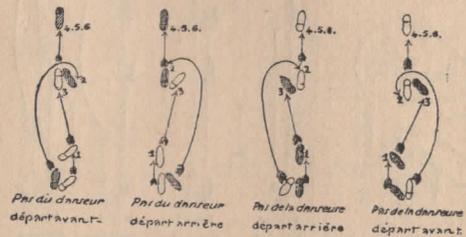
## TANGO



# BOSTON



# BOSTON SIMPLE



# BOSTON HÉSITATION