

1) **LE REFRAIN****la vague de profil (droit)**

1	2	3	et	4
Avance Pd et Vague devant (croise/décroise les mains 2 fois)		Reculé	épaule d	épaule g

**En bas, en haut toujours de profil**

1	2	3	4
Descend en montant les bras		Monte en baissant les bras	

**La box de face (carré avec les pieds, d-g-d-referme)**

1	2	3	4
croise pd devant	Décroise pg derrière	Reculé pied d	rassemble

**La pose, la pause sur l'autre profil (gauche)**

1	2	3	et	4
Pause/pose en croisant les bras, de profil		Revient <b>face</b>	Clap	Clap

2) **LA DANSE****A) Calin en marchant sur place et sur les temps**

1	2	3	4
Écarte les bras		Croise tes bras (sur les épaules)	

**B) Donne en marchant sur place et sur les temps**

5	6	7	8
Écarte les bras en 4 temps			

**C) En bas**

1	2	3	4
Jette en bas, pd devant	Revient sur pg	Pd derrière	Revient sur pg

**D) En haut**

5	6	7	8
Jette en haut pd devt	Revient sur pg	Pd derrière	Revient sur pg

**A) Calin en marchant sur place et sur les temps**

1	2	3	4
Écarte les bras		Croise tes bras (sur les épaules)	

**B) Donne en marchant sur place et sur les temps**

5	6	7	8
Écarte les bras			

**C) En bas**

1	2	3	4
Jette en bas, pd devant	Revient sur pg	Pd derrière	Revient sur pg

**E) Bisous au ciel sans marcher**

5	et	6	7	8
Écarte bras d	Écarte bras g	Mains sur la bouche	Bisous au ciel	

Tout refaire mais remplacer E) le bisou au ciel par

**F) Partage sans marcher**

1	2	3	4
Mains sur les épaules sans les croiser	Ouvrir devant		

### 3) LE SPORT

#### LA BOXE

1	2	3	4	5	6	7	et	8
Penche à G	à D	à G	à D	à G	à D	D	G	D
Poings pliés devant le visage (en garde), se pencher alternativement à D et à G							Coups de poings devant	

1	2	3	4	5	6	7	et	8
Pas à D		à G		à D		PoingD	G	Coup de pied
Poings pliés pas chassés, de face 2 tps à d,    2 temps à g    2 temps à d						Après coup de pied, garder pied devant et se mettre de profil on peut remplacer le pied par le poing		

#### TIR À L'ARC

(de profil)

1	2	3	4	5	6	7	8
tendre le bras gauche, et le bras droit		Plier, tirer bras droit en arrière		Pied d en arrière (élan, shoot)			Écarter et poser le pg derrière pour se remettre de face
Tir à l'arc				Foot 3 temps en équilibre sur le pg			

#### ET FOOTBALL

#### HALTEROPHILIE

(sur l'autre profil)

1	2	3	4	5	6	7	et	8
Pieds écartés, montrer son muscle et le regarder Une main devant, l'autre dans le dos				Drible	Drible	Tape	Tape	Shoot Panier

#### ET BASKET

(de face, pieds collés)

#### VAGUES

1	2	3	4	5	6	7	8
3 pas à droite			CLAP	3 pas à gauche			CLAP
1	2	3	4	5	6	7	8
3 pas à droite			CLAP	Faire un tour sur soi en 4 temps			