



## BELLE ALLURE (SANS ABRAZO).

### Position zéro

Pieds joints, sentir ses orteils plaqués au sol (malgré les chaussures). Colonne vertébrale étirée sans monter les épaules. Ventre rentré comme un tiroir qu'on ferme. Pencher le buste vers l'avant jusqu'au déséquilibre en s'arrimant avec les orteils<sup>1</sup>

### Connexion

Les mains de la fille *sur la poitrine de l'homme et les mains de l'homme sous les bras de la fille* en pensant à ses coudes tournés vers le bas. La fille ferme les yeux.

Respirer en se balançant<sup>2</sup> de droite à gauche à partir des chevilles<sup>3</sup> : 1<sup>er</sup> guidage de l'homme

### Marcher

#### Faire le 1<sup>er</sup> pas sur le temps fort musical :

*Dissocier hanche et épaule avant chaque pas et passer toujours par la position zéro.*

Pour celui qui avance (L'homme le plus souvent)

Penser à avancer à partir du Bas du Ventre (BdV)

La ligne de danse est donnée par le pied au sol

Avancer le **pied en avançant le BdV<sup>5</sup> (rasant le sol)** et en dissociant

Poser pointe talon OU talon pointe<sup>6</sup>

Pour celui qui recule (La femme le plus souvent)

La ligne de danse est donnée par le pied en mouvement. Poser pointe intérieur puis talon

#### Faire le 2<sup>ème</sup> pas

Ne le commencer que si on a bien senti les orteils du pied du 1<sup>er</sup> pas au sol.

Pour celui qui avance (L'homme le plus souvent)

Déplacer la hanche jusqu'à la position zéro en joignant les chevilles

Avancer le pied (DROIT) en avançant la hanche et en dissociant

Pour celui qui recule (La femme le plus souvent)

Déplacer la hanche jusqu'à la position zéro en joignant les chevilles

Reculer le pied gauche en reculant la hanche et en dissociant

Poser pointe intérieur puis talon

#### Faire les pas 3, 4 puis pause (ronde) ou ½ pause<sup>7</sup> (blanche)

<sup>1</sup> Penser à s'accommoder quand l'occasion le permet : rechercher cette position zéro

<sup>2</sup> Le but est de faire changer le poids du corps de la fille alternativement de la gauche à la droite afin qu'elle sache démarrer avec le bon pied

<sup>3</sup> Bizarre mais c'est mieux, voire plus efficace à condition que tout le reste en haut lui est solidaire

<sup>4</sup> Aujourd'hui c'est un pas vers l'avant que nous ferons mais plusieurs danseurs préféreront un pas coté vers la gauche. Nous avancerons avec le pied gauche.

<sup>5</sup> C'est cent fois mieux (et oui même si plusieurs enseignants vous demande le buste) à condition que BdV et buste soient solidaires

<sup>6</sup> La marche en spirale imposera de faire pointe talon. Sentir ses 5 orteils bien arrimés au sol

<sup>7</sup> Le poids du corps est toujours sur un pied : sur les 2 signifie s'arrêter de danser