

# EASY PASO (Couples)

*de Fabio Sampo'*

*Traduction Olivier Colardelle*

**Musique :** Paso Doble 2/4 ou 4/4  
**Tempo :** 104 battements par minute  
**Position :** Kilian, Promenade, Foxtrot  
**Schéma :** Imposé  
**Séquences requises :** 4

## Description de la danse

- **Pas 1** poussée Hvg d'un temps parallèle à la longueur de la piste en position Kilian.
- **Pas 2** couru Dvd d'un temps dirigé vers l'axe longitudinal.
- **Pas 3** poussée Hvg de 2 temps dirigé vers l'axe longitudinal avec le pied droit amené serré au pied porteur en position « et » sur le temps 2 en préparation du pas suivant.
- **Pas 4** carre plate avant pied droit d'un temps avec le genou droit plié et la jambe gauche étirée devant en direction de l'axe longitudinal. A la fin du temps 1, la jambe gauche est ramenée parallèle au pied droit tout en gardant le pied au sol. Durant le pas 4, les huit roulettes doivent rester en contact avec le sol.
- **Pas 5** slide Dvg d'un demi temps (pied porteur en Dvg et la jambe libre étirée devant en Hvd) avec une flexion évidente du genou gauche effectuée simultanément avec une extension de la jambe droite devant. Durant le pas 5, les huit roulettes doivent rester en contact avec le sol. Le pas s'approche de l'axe longitudinal et commence à s'orienter vers l'axe transversal.
- **Pas 6** Hvd d'un demi temps avec un transfert du poids du corps sur le pied droit en direction de l'axe transversal avec le pied gauche amené croisé derrière, serré et sans contact avec le sol, contre le pied porteur .
- **Pas 7** croisé derrière Dvg de 2 temps effectué avec une extension de la jambe libre devant. Initialement dirigé vers l'axe longitudinal, le pas coupe l'axe transversal et fini au temps 2 en position « et » vers la barrière de la longueur.
- **Pas 8** poussée Hvd de 2 temps dirigée vers la barrière de la longueur qui évolue vers l'axe transversal.
- **Pas 9** cross-roll Hvg d'un temps dirigé initialement vers l'axe transversal.
- **Pas 10** chassé Dvd d'un temps effectué en s'éloignant de l'axe transversal et dirigé vers la barrière. Passage de la position Kilian à Foxtrot. La main droite du garçon glisse de la hanche à l'omoplate de sa partenaire tandis que la main gauche du garçon et la main droite de la fille se joignent.
- Durant les pas 11, 11a, 11b, 11b1, 11b2 et 11b3 les patineurs effectuent des pas différents.
- **Pas 11** pour l'homme : poussée Hvg de 2 temps dirigée vers la barrière.
- **Pas 11b1** pour l'homme : chassé glissé Dvd de 2 temps.
- **Pas 11b2** pour l'homme : poussée Hvg de 2 temps
- **Pas 11b3** pour l'homme : Mohawk fermé Hrd de 2 temps avec la jambe libre finissant devant le pied porteur avec passage de la position Foxtrot à Promenade.
- **Pas 11a** pour la fille : poussée Hvg d'un temps dirigée vers la barrière.

- **Pas 11b** pour la fille : Mohawk inversé Hrd Trois balancé Trois de 7 temps au total et exécuté de la façon suivante :
  - Mohawk inversé Hrd sur le temps 1 dirigé vers la barrière de la longueur
  - Trois Hrd/Dvd sur le temps 2 parallèle à la barrière, correspondant au début du chassé glissé de l'homme 11b1
  - Extension de la jambe libre devant sur le temps 3
  - Balancé arrière sur le temps 4, correspondant au Hvg de l'homme 11b2, en direction de la barrière de la largeur
  - Trois Dvd/Hrd sur le temps 6, correspondant au Mohawk fermé Hrd de l'homme 11b3, réalisé après avoir effectué une position « et », dirigé vers l'axe longitudinal, avec la jambe libre étirée devant à la sortie du Trois pour être en adéquation avec la jambe libre de l'homme.
- A partir du pas 11b3, les patineurs effectuent de nouveau les mêmes pas.
- **Pas 12** croisé devant Drg Trois de 3 temps et demi au total exécuté de la façon suivante :
  - croisé devant Drg sur le temps 1 avec étirement simultané de la jambe droite derrière
  - Trois Drg/Hvg sur le temps 2 réalisé après avoir effectué une position « et » pour une rotation à l'unisson, commençant en position Promenade et finissant en position Kilian. La main droite du garçon glisse de l'omoplate de sa partenaire à sa hanche droite pendant que les mains gauches des patineurs sont amenées à la hauteur de la hanche du garçon.
  - Balancé de la jambe droite devant (facultatif) ou l'étirement de la jambe libre derrière sur le temps 3. Le pas fini parallèle à la largeur.
- **Pas 13** rapide chassé Dvd d'un demi temps situé juste après l'axe longitudinal.
- **Pas 14** poussée Hvg de 2 temps dirigé vers la barrière de la longueur.
- **Pas 15** chassé glissé Dvd de 2 temps dirigé vers la barrière de la longueur et finissant presque parallèle à celle-ci.

### Points clés

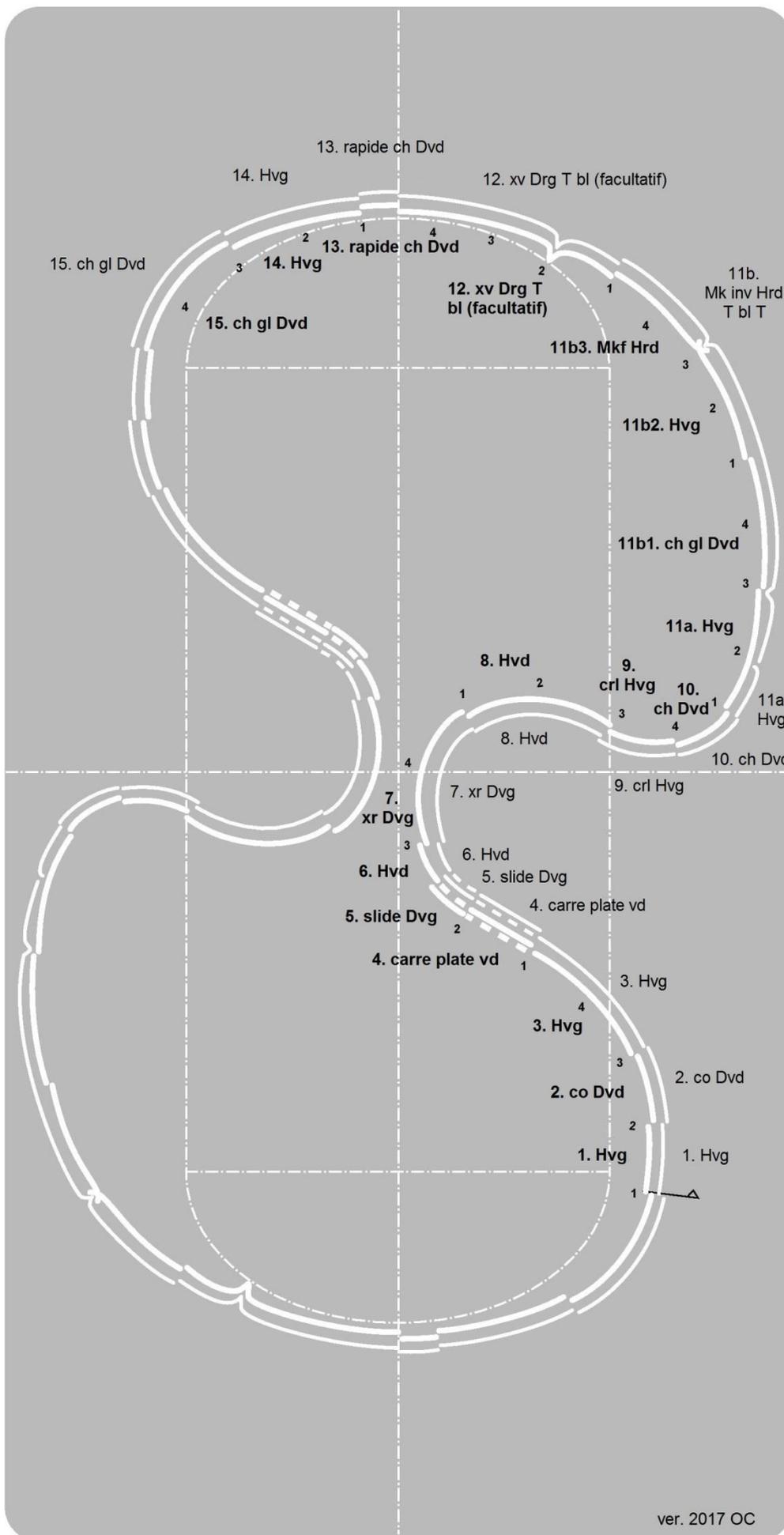
Durant l'évaluation de cette danse, une attention particulière doit être portée aux points suivants :

#### **SECTION 1 :**

- **Pas 4** : carre plate avec une flexion évidente du genou droit avec la jambe gauche étirée devant en direction de l'axe longitudinal. Les huit roulettes doivent rester en contact avec le sol.
- **Pas 5** : slide Dvg d'un demi temps avec une flexion évidente du genou gauche avec la jambe droite étirée devant en Hvd en direction de l'axe longitudinal et commençant à s'orienter vers l'axe transversal. Les huit roulettes doivent rester en contact avec le sol. La carre dedans du pied porteur doit être évidente.
- **Pas 9** : exécution technique correcte du cross-roll Hvg dirigé initialement vers l'axe transversal. Le changement d'inclinaison doit être évident.
- **Pas 11b3** pour l'homme : exécution technique correcte du Mohawk fermé Hrd exécuté à l'unisson avec le Trois de sa partenaire sur le temps 6. Qualité du changement de position Kilian à Promenade en gardant l'inclinaison par rapport à la courbe.
- **Pas 12** : exécution correcte du croisé devant Drg Trois en respectant le bon timing. Le croisé devant sur le temps 1, le Trois sur le temps 2 en changeant de position Promenade à Kilian et le balancé facultatif sur le temps 3 ou l'étirement de la jambe libre derrière. Le couple doit réaliser le retournement avec fluidité et un timing correct.

Pas	Positions	Pas de l'Homme	Battements			Pas de la Femme
			H	les 2	F	
1 <sup>ère</sup> Section						
1	Kilian	Hvg		1		Hvg
2		co Dvd		1		co Dvd
3		Hvg		2		Hvg
4		carre plate vd		1		carre plate vd
5		slide Dvg		½		slide Dvg
6		Hvd		½		Hvd
7		xr Dvg		2		xr Dvg
8		Hvd		2		Hvd
9		crl Hvg		1		crl Hvg
10	Foxtrot	ch Dvd		1		ch Dvd
11a		Hvg	2		1	Hvg
11b					1	Mk inv Hrd
11b1		ch gl Dvd	2		2	T
11b2		Hvg	2		2	bl
11b3	Promenade	Mkf Hrd	2		2	T
12	Kilian	xv Drg		1		xv Drg
		T		1		T
13	Kilian	bl (facultatif)		1½		bl (facultatif)
14		rapide ch Dvd		½		rapide ch Dvd
15		Hvg		2		Hvg
		ch gl Dvd		2		ch gl Dvd

# EASY Paso (Couples)



FEMME  
HOMME