

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 19 Novembre 2020



Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Le Mot du Président
- Page 1 : FFRS : Activités Gymniques en Direct
- Page 2 : Message de Brigitte
- Page 3 : Le Qi Gong en Questions (Partie 1)
- Page 5 : Country Dance : Le Bal Du Confinement
- Page 5 : CoDyGo avec Christiane
- Page 6 : Atelier Cuisine de Cristiane
- Page 6 : Charades Culinaires
- Page 8 : Loisirs créatifs : Sapins en Kirigami
- Page 9 : Coup de Cœur musical de Danielle
- Page 9 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 10 : Bleuets et Coquelicots
- Page 11 : Coin Culture
- Page 12 : Exercice Cérébral
- Page 13 : Annexe CoDyGo

Le Mot du Président

Bonjour à toutes et tous.

Voici de bonnes façons de passer le temps, en gardant la forme, en s'instruisant et en se divertissant. Ces périodes de confinement nous ont permis de faire un retour sur soi et garder le contact à distance durant des semaines. Le fait de se rencontrer par l'intermédiaire de l'internet et du téléphone nous a certainement fait comprendre ce qu'est la vie de ceux qui ne peuvent se déplacer ou qui n'ont aucune connaissance à qui se confier : nous serons là pour les accueillir, dès que nous pourrons relancer nos animations avec, je l'espère et c'est possible, de nouveaux adhérents.

Bonne continuation en respectant strictement les mesures « de sauvegarde ».

René

FFRS : Activités Gymniques en Direct

Sur le site de la Fédération Française de la Retraite Sportive, vous trouverez des liens vers des activités gymniques en direct ou en replay :

https://www.ffrs-retraite-sportive.org/ACTIVITES-GYMNIQUES-EN-DIRECT_a909.html?preview=1



Séverine, conseillère technique fédérale FFRS propose un programme de séances de gymnastique de maintien en forme en direct.

La première séance en direct a eu lieu le jeudi 12 novembre. Pour la suivre en rediffusé, allez sur le lien ci-dessous. Les consignes : dégagez un espace autour de vous, prévoyez une bouteille d'eau, chaussez-vous correctement. Durée de la séance : 40minutes, incluant les pauses.

https://www.youtube.com/watch?v=IlecZ2W67TE&fbclid=IwAR1TQD4nZ448NPfwxC9u26k0_WTU49IQiYofiVZGCrX1WE6S-tDF_swu78

La prochaine séance est prévue le mercredi 25 novembre à 9h30.

Message de Brigitte



et



Chers adhérents Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais,

La crise sanitaire nous prive d'une soirée, très conviviale, que nous aimons organiser parce qu'elle est un moment festif et animé, au cours duquel nous profitons également de récolter de l'argent pour le Téléthon.

Malgré tout, nous pensons à vous tous reconfinés et pour perpétuer la tradition, je vous ai concocté un petit texte au goût de Beaujolais Nouveau. Bien sûr cela ne remplacera pas notre soirée de l'an passé.

Quant au Téléthon, vous avez reçu, par messagerie, vos possibilités de dons.

Mais, soyons optimistes et pensons à la soirée 2021 !!!!!

CRU 2020



Le Beaujolais Nouveau est arrivé,
Cette année son goût est confiné.
Plutôt âpre, plein d'amertume,
Surpris, on n'en avait pas coutume.
Attendons l'année prochaine,
Pour une nouvelle robe saine.
La convivialité sera retrouvée,
Notre palais pourra apprécier.
Nous lèverons tous nos verres,
A la victoire de cette guerre.
En partageant dans la bonne humeur,
Nos rires mêlés de belles douceurs.
Il nous fera oublier l'année passée,
Les hautes vagues enfin surmontées.
Aujourd'hui, partageons virtuellement,
L'espoir d'une fin de confinement.
Trinquons avant tout à notre santé,
Que nous soyons, de ce virus, épargnés.



Brigitte CREVET le 19/11/2020

A CONSOMMER AVEC MODERATION OU AVEC QUI VOUS LE SOUHAITEZ !!!!

Le Qi gong en Questions- Partie 1

Cette semaine, Virginie vous propose : Qu'est-ce que le Qi Gong ? et D'où vient le Qi Gong ? Dans une prochaine édition : Quels sont les bienfaits du Qi Gong ? et Quelle est la différence entre Qi Gong et Tai Ji ?

Qu'est-ce que le Qi gong ?

En chinois, le *Qi* signifie « énergie » et *Gong* le « travail ». Le Qi Gong est donc un travail sur l'énergie naturelle, le Qi. Les exercices et méthodes de Qi Gong sont très nombreux, variant selon le but poursuivi : entretenir sa santé, ralentir le vieillissement, se soigner, projeter du Qi pour guérir autrui, développer sa capacité à mobiliser le Qi à des fins martiales.

Trois éléments sont communs à tous les Qi gong :

- Le contrôle du mental
- L'attention à la respiration
- La précision de l'attitude physique

C'est d'abord par le **contrôle du mental**, par la concentration notamment que l'on arrive à avoir une action sur l'activité physiologique.

L'action consciente que nous exerçons sur la **respiration** influe aussi sur l'activité physiologique de l'organisme. Par exemple, l'attention que l'on porte à la régularisation et à l'allongement de la respiration a des effets calmants sur le système nerveux.

La **précision de l'attitude physique** quant à elle renvoie à deux notions :

La « détente physique » qui permet l'apaisement du mental, et de la même façon que le calme de l'esprit favorise la détente corporelle. Il s'agit d'un état de fermeté sans rigidité ; une détente sans relâchement. Et la « position juste », est selon les taoïstes, un accord parfait avec la physiologie de celui qui pratique. Si toutes ces conditions sont réunies, le mental est calme et le Qi circule bien, c'est ce que l'on nomme l'«**état de Qi Gong** ».



D'où vient le Qi Gong ?

Le Qi Gong de l'époque primitive peut être considéré comme un acte instinctif, spontané, et inconscient, et tous les gestes qui ont émergé sont devenus progressivement des gestes gymniques de santé, plus ou moins élaborés et structurés, transmis de génération en génération.

Le terme de Qi Gong n'existait pas dans l'ancien temps et il constitue un néologisme utilisé depuis 1949, date de la création de la République populaire de Chine. La pratique est en relation avec les trois grands courants de pensée chinois : le Taoïsme, le Confucianisme et le Bouddhisme. Ce qui fait remonter le Qi Gong à plusieurs siècles avant Jésus-Christ.



En décembre 1973, des archéologues chinois ont pénétré dans le tombeau III du site archéologique de **Mawangdui**, situé à l'est de Changsha dans la province du Hunan et y ont découvert un coffret laqué contenant de nombreux rouleaux manuscrits ainsi que des tablettes de Bambou.

Quarante-quatre illustrations en couleur de figures humaines faisant des exercices respiratoires et thérapeutiques accompagnées de légendes. « **Dao Yin Tu** » est la plus ancienne documentation évoquant le Qi Gong connue à nos jours (186 avant J-C)



Confucius, Bodhidharma et Lao Zi

Le **Tu Na** (exercices respiratoires), le **Dao yin** (exercices gymniques), le **Xing Qi** (exercices pour activer la circulation du Qi) et le **Yang Shen** (exercices pour entretenir la vie) appartiennent au courant taoïste. Le **Chan Ding** est la pratique de méditation Chan qui signifie « repos et concentration dans la contemplation ». Il s'agit de méditation issue du bouddhisme, plus connue sous le nom de Zen (l'équivalent japonais du Chan des chinois).

Après interpénétration du Taoïsme et le Bouddhisme, cinq écoles se sont formées sous la dynastie des Yuan (1279-1368). En résumé, Les taoïstes accordent toute l'importance à la santé et la longévité, alors que les bouddhistes mettent l'accent sur l'éveil spirituel.

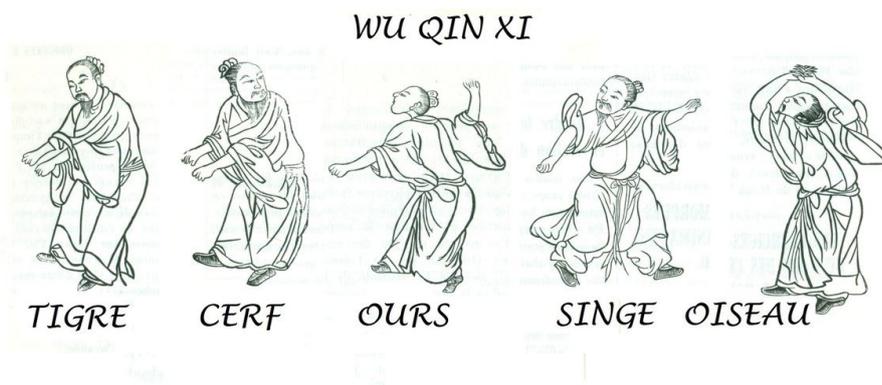


De nos jours

L'Etat chinois a essayé d'écarter tous les pseudos Qi Gong des années 1980 et les groupes sectaires. Aujourd'hui, le Qi Gong est scindé en deux pôles, le Qi Gong thérapeutique enseigné et pratiqué dans les lieux de soins (cliniques, hôpitaux et sanatorium) et le Qi Gong hygiéniste de bien-être enseigné dans les parcs et les clubs sportifs. L'Etat règlemente la pratique et l'enseignement pour le bien-être et valorise les méthodes anciennes qui ont fait leur preuve comme celles que j'exposerai rapidement ensuite.

Qi gong connus et reconnus

Les cinq animaux (Wu Qin Xi), œuvre représentative du courant **Dao yin**. C'est une méthode élaborée par **Hua Tuo**, célèbre médecin de la dynastie des Han orientaux à la fin du IIème siècle.



Les six sons thérapeutiques (Liu Zi Jue) a été élaborée par le célèbre médecin taoïste alchimiste **Sun Simiao** au VIIème siècle.



Les huit brocards de soie (Ba Duan Jin) est une gymnastique populaire issue du courant Dao yin. Bodhidharma lui-même l'aurait créée vers le Vème siècle au monastère Shaolin, et le général Yue Fei l'aurait développé au XIIème siècle pour améliorer la santé de ses soldats.

Circulation céleste (Zhou tian) est un Qi Gong qui met l'accent sur la circulation de l'énergie dans les méridiens.

A suivre : Quels sont les bienfaits du Qi Gong ? Quelle est la différence entre Qi Gong et Tai Ji Quan ?

Country Dance : Le Bal Du Confinement

Danser la Country vous manque ? Voici quelques propositions pour pratiquer chez vous :



-Un bal Country tous ensemble, chacun chez soi !

Initiative démarrée par Olivier Provencio durant le premier confinement et reprise depuis l'arrêt des activités en salle : **Le Bal Du Confinement** permet à beaucoup de danseurs Country de garder le moral, de rester connectés à leur passion en révisant des danses connues et en découvrant de belles nouveautés.

Chaque dimanche après-midi, bal Country en live et possibilité de replay sur internet.

Les playlist proposées sont élaborées par vote.

Alors, en tiags ou en pantoufles, si vous avez envie de danser, cliquez ci-dessous :

http://oprovencio.free.fr/balscountry/lbdc/?fbclid=IwAR3k5QHGYDCGylwFKA4_yf7ug1MqbjUMpRMWCYaBoL6shf78LJY660G-O3A

-Apprendre avec Lily West : chanteuse, musicienne et animatrice de Country Dance

https://www.youtube.com/channel/UC7d7u1CE2Z_YeS0AMQybE1g/

-Apprendre avec Léa Country Dance : animatrice de Country Dance

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA/videos>

Dancez bien,
Corinne

CoDyGo avec Christiane



Coucou,

Voici un petit échauffement et une séance CODYGO complète! Hé Hé :)

- Echauffement: Say Hey (I love you) : <https://www.youtube.com/watch?v=hl4wAKMeNic>
- 20 minutes Workout avec Autumn Calabrese :
https://www.youtube.com/watch?v=C30yTSXHzOg&list=PLI37FJmOtrj3w7dreABs-e_9Z38nXTZPd&index=35

Pour vous aider à comprendre les explications en anglais, j'ai traduit la séance (voir Annexe Page 13)

Voilà pour cette semaine.
Gros bisous et portez-vous bien!
Christiane

Atelier Cuisine de Cristiane

Croustillant aux pommes !

Ingrédients :

3 pommes Boskoop ou reine des reinettes ou canada

70 g de sucre

2 sachets de sucre vanillé

250 g de farine + 1 cc de levure chimique

2 œufs

9 cl de lait (90g)

3 CS d'huile

1 pincée de sel

50 g de beurre

50 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé



Préchauffer le four à 180/200°C.

Éplucher les pommes et coupez-les en dés.

Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine mélangée à la levure chimique alternativement avec le lait et l'huile. Ajouter la pincée de sel.

Verser la moitié de la pâte dans un moule à manquer en silicone de 24 cm de diamètre, répartir la moitié des pommes en dés dessus puis verser le restant de pâte et recouvrir avec les pommes restantes. Appuyer légèrement du bout des doigts pour les enfoncer.

Enfourner pour 30 minutes.

Préparer le croustillant en faisant fondre le beurre 40 s au micro-onde et en ajoutant les sucres. Verser le mélange sur le gâteau et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Servir tiède ou froid, c'est délicieux !

Après avoir mis les mains à la pâte, Cristiane vous propose de pétrir les méninges :

Charades Culinaires

🍌 Voici 10 charades, il faut trouver des plats et des desserts incontournables de la gastronomie Française!!!

🧩 1 On dit que mon premier picotait du pain dur, sur un mur
Mon deuxième est un liquide essentiel à la vie
On met la confiture dans mon troisième
Mon tout est un plat de la cuisine française

🧩 2 Mon premier est un cimetière pour voitures
Mon deuxième est le cri du fantôme
Mon troisième sort du pis des vaches
Mon tout est un plat de la cuisine française

🧩 3 Mon premier est utile au bûcheron
Mon deuxième est la plus droite des voyelles
Mon troisième est une portion
Lorsqu'elle est religieuse, mon quatrième a vraiment une tête à faire peur !
Mon cinquième est le yéti
Mon tout est un plat de la cuisine française

- 🎈 4 Le plus souvent en bois, mon premier se fume
 Il y a 24 de mon deuxième en une journée
 Mon troisième est une conjugaison du verbe "avoir",
 Mon quatrième divise les nombre pairs
 Mon tout est un plat de la cuisine française
- 🎈 5 Mon premier est une onomatopée qui exprime la colère ou l'énervement
 Mon deuxième est un chapeau anglais
 Mon troisième est une onomatopée qui exprime l'interrogation, la surprise.
 Mon quatrième est entre les fesses et la nuque
 Mon cinquième commence et termine la philosophie
 Les écureuils adorent mon sixième
 Mon tout est un plat de la cuisine française .
- 🎈 6 Mon premier fait mal
 Mon deuxième est la plus droite des voyelles
 Mon troisième est le son de la lettre "N"
 Mon quatrième entame le gâteau
 Mon cinquième ne dit pas la vérité
 Et mon tout est un dessert
- 🎈 7 Quand il est de veau, mon premier est un abat
 Mon deuxième est le son des abeilles
 La pluie qui tombe est faite de mon troisième
 Mon quatrième n'est pas beau
 Mon tout est un dessert
- 🎈 8 On demande souvent à Ben-Hur d'arrêter mon premier
 Mon deuxième est un poisson
 Mon troisième trouble le pastis
 Mon quatrième est une friandise à base de cacao
 Mon tout est un dessert
- 🎈 9 Pas de sandwich sans mon premier
 Mon deuxième va par deux
 Mon troisième est le participe passé de "devoir"
 Mon tout est un dessert
- 🎈 10 Mon premier est une note de musique
 Mon deuxième est le son de la lettre "L"
 On fait de mon troisième dans la cheminée
 On met les points sur mon quatrième pour lever tout malentendu
 Mon tout est un dessert.

J'espère que vous passerez un moment agréable comme je l'ai eu à les préparer!!
 Amusez-vous. *Cristiane!!!*

Les réponses : 1 poule au pot - 2 cassoulet - 33 hachis parmentier - 4 pipérade - 5 gratin dauphinois - 6 kouing amann - 7 riz au lait - 8 charlotte chocolat - 9 pain perdu - 10 millefeuille

Loisirs Créatifs

Cette semaine, nous vous proposons une petite activité ludique avec cette proposition de bricolage trouvée sur le site :

<https://www.10doigts.fr/idees-creatives>



Sapins en Kirigami

Qu'est-ce que le « Kirigami » ? Tout comme l'« Origami », le « Kirigami » est un art de sublimer le papier : par le pliage pour l'origami et par le pliage et le découpage pour le kirigami. Venu du Japon, cet art est délicat mais à la portée de tous. La découpe du papier lui donne des effets de reliefs et le développement en 3 dimensions apporte des jeux d'ombre et de lumière.



La découpe du papier lui donne des effets de reliefs et le développement en 3 dimensions apporte des jeux d'ombre et de lumière.

Pour les créations en kirigami, pas besoin de colle. Le jeu de pliage et de découpage est suffisant pour donner vie aux créations. Il est important de choisir un papier suffisamment épais pour que le papier tienne bien droit une fois découpé.

Pour vous initier à cet art, vous pouvez essayer de fabriquer des petits sapins décoratifs qui orneront votre maison pendant les fêtes de fin d'année.

Le Matériel :

- Des feuilles de papier coloré 220g/m² – 21 x 29,7 cm
- Une règle quadrillée et graduée
- Des ciseaux de précision
- Un crayon ou un stylo bille (encre gel) blanc, or ou argent



La Réalisation :

1. Découper dans le papier un rectangle de 15 cm de hauteur et 10,5 cm de large. Plier celui-ci au milieu dans le sens de la hauteur.



2. A l'aide d'un stylo blanc, dessiner la moitié du sapin. En partant de la base du sapin, tracer 12 lignes horizontales à l'intérieur du sapin, espacées de 1cm chacune.

3. Avec les ciseaux, découper d'abord le contour du sapin puis chaque ligne à l'intérieur de celui-ci.

4. Déplier les 2 parties puis une bande sur 2 pour ouvrir l'intérieur du sapin.



Pour réaliser un centre de table, vous pouvez réaliser plusieurs sapins en faisant varier les dimensions et les couleurs de papier.



Maintenant à vous... Bon amusement.

Si vous voulez découvrir d'autres conseils et idées de réalisations de kirigamis, vous pouvez consulter cette page : <https://www.teteamodeler.com/kirigami/index.asp>
Et pourquoi pas réaliser un **phénix** ?....

N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos créations : lephenixollioulais@gmail.com

Coup de Cœur Musical de Danielle

Quel enchantement et quelle magnifique complicité père-fille !
Délicieux moment musical que je partage volontiers avec vous.

Bises

Danielle Gutierrez Beilvert

Le Duo Père-Fille Adrian et Emma-Jean Galliard se produit régulièrement lors d'évènements corporatifs et caritatifs ou au cours de soirées chez eux à Johannesburg (Afrique du Sud).

Dans cette vidéo Youtube de juillet 2020, ils chantent « Time to say Goodbye », reprise du Duo Andrea Bocelli-Sarah Brightman, version anglaise de « Con tè partirò ».



<https://www.youtube.com/watch?v=quJTd2dCYcs>

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Chers confinés,
Continuons notre voyage dans trois continents avec **Laetitia Colombani**.
Elle nous livre dans son ouvrage **La tresse** l'histoire de trois femmes liées sans le savoir par leur soif de liberté et leur refus d'accepter le sort qui leur est réservée.
Elle signe un premier roman subtil et bouleversant que l'on dévore d'une traite. Belle émotion à vous.

Elles sont **trois femmes**, dans trois régions du monde, trois cultures différentes. Trois vies confrontées à un événement qui va bouleverser leur quotidien et tisser un lien inattendu et invisible entre elles.



En Inde, Smita fait partie des Intouchables, de ceux qui ramassent les excréments des familles plus aisées. Elle a pris la décision d'envoyer sa fille Lalita à l'école afin qu'elle ne connaisse pas le même sort.

En Sicile, Giulia travaille au sein de l'atelier de son père, qui traite les cheveux des salons de coiffure pour en faire des perruques et extensions. Jusqu'au jour où le père de Giulia est victime d'un grave accident.

Au Canada, Sarah est avocate a créé une barrière hermétique entre sa vie professionnelle et sa vie de famille. Elle exerce dans un monde de requins où la moindre faille peut lui coûter sa place, durement gagnée. Et la faille, justement, guette, un jour elle fait un malaise au tribunal...

Bleuets et Coquelicots

11 novembre 2020 : centenaire du soldat inconnu et entrée de Maurice Genevoix au Panthéon.
Cette année, en raison du confinement, les cérémonies se sont déroulées sobrement, sans public.
Quelques mots pour évoquer le bleuet et le coquelicot, symboles du souvenir :

Pendant la première guerre mondiale, bleuets et coquelicots fleurissaient sur les terres dévastées par les obus, dans la boue des tranchées, près des champs de bataille. Ce phénomène n'a rien d'anormal : les graines de ces fleurs sont d'une grande longévité et peuvent rester enfouies pendant de nombreuses années, et lorsque la terre est remuée et mise à nu, elles se mettent à germer.



Après la guerre, dans les pays du Commonwealth (Royaume Uni, Canada,...), le coquelicot va être associé au souvenir des combattants et des soldats tombés au combat. L'association des anciens combattants de la grande guerre adopte le « poppy » comme symbole du souvenir.

Sa vente est destinée à collecter des fonds pour les anciens combattants démunis et invalides.

Les poilus français ont choisi le bleuet comme symbole de leur guerre : Les vétérans, vêtus de l'uniforme bleu et rouge, ont donné le surnom de « bleuets » aux jeunes recrues qui portaient le nouvel uniforme bleu horizon de l'armée française. C'est après la guerre que le bleuet fut institué fleur du souvenir.

Ce n'est qu'en 1925 que le bleuet devient officiellement un insigne épinglé à la boutonnière lors des cérémonies de l'armistice : Charlotte Malleterre, fille du commandant de l'Hôtel des Invalides et Suzanne Leenhardt, infirmière, bouleversées par les souffrances des blessés dont elles s'occupaient et convaincues de la nécessité de leur redonner une place active dans la société, ont créé le « Bleuet de France », organisation caritative qui avait alors pour but de recueillir des fonds pour venir en aide aux mutilés de la Grande Guerre. Les pensionnaires des Invalides confectionnaient des bleuets en tissu qui étaient vendus sur la voie publique : un moyen de leur fournir une occupation et une source de revenus.



Dix ans plus tard, l'état officialise la vente du Bleuet de France chaque 11 novembre. En 1957, un second jour de collecte est créé le 8 mai, date anniversaire de la capitulation de l'Allemagne nazie.

Cette organisation existe toujours et son objectif est de recueillir des fonds afin de financer les œuvres sociales qui viennent en aide aux anciens combattants et veuves de guerre, mais aussi désormais aux blessés en opération de maintien de la paix, et aux victimes du terrorisme.

Sources :

Defense.gouv.fr, Actu Terre : « Les fleurs du souvenir : le bleuet de France et le coquelicot »
<https://www.defense.gouv.fr/terre/actu-terre>

Paysages en bataille <http://www.paysagesenbataille.be/coquelicots-et-bleuets-fleurs-symboles-de-la-grande-guerre/>

Concerts virtuels à l'opéra de Toulon

Pour maintenir un lien avec ses spectateurs, l'Opéra de Toulon Provence Méditerranée se lance dans la captation de deux concerts et d'un récital afin de les diffuser



- sur son site internet (operadetoulon.fr) <https://www.operadetoulon.fr/#RS>
- sur Facebook (@operadetoulon) https://www.facebook.com/operadetoulon/videos/?ref=page_internal
- sur Youtube https://www.youtube.com/playlist?list=PLPQpTIYul5ZxltNqKJi_V3yH_cnKyg1yG

Trois rendez-vous sont à noter :

Le 21 novembre, le chœur de l'Opéra interprète Bellini, Puccini, Verdi ou encore Lehár.

Le 28 novembre, l'orchestre de l'établissement propose de la musique de chambre avec La Truite de Schubert.

Le 5 décembre, enfin, la jeune pianiste Marie Vermeulin joue Un Air de famille de Mozart.

Accès Gratuit à la Bibliothèque Numérique Mondiale



L'UNESCO a eu la grande idée de donner accès gratuitement à la Bibliothèque Numérique Mondiale sur Internet. Un beau cadeau à toute l'humanité !

Voici le lien pour la France : <https://www.wdl.org/fr/>
Il rassemble des cartes, des textes, des photos, des enregistrements et des films de tous les temps et explique les joyaux et les reliques culturelles de toutes les bibliothèques de la planète, disponible en sept langues.

Profitez-en et faites en profiter votre entourage...

Envie de culture, d'exposition, de musée ?

Le magazine VOGUE recommande des visites virtuelles de lieux et d'expositions. Vous les retrouverez dans les liens ci-dessous :

<https://www.vogue.fr/culture/article/visites-virtuelles-confinement>

<https://www.vogue.fr/culture/article/expositions-virtuelles-confinement>

Anecdote artistique :

Où l'on découvre des animaux qui ont eu une vie vachement belle :

<https://newsletters.artips.fr/Mariette-Taureau/?uiad=ec9bf0ed>



ANNEXE

CoDyGo avec Christiane :

20 minutes Workout & Cooldown avec Autumn Calabrese

Voici le panel de cette vidéo en français. Mais il suffit de suivre la chorégraphie facile ! Regardez la vidéo au moins une fois avant de commencer! Mark à gauche fait les pas sans sauter.

10 mouvements de 8 temps; explication jusqu'à 6'20. La danse commence à 6'55, Cooldown à 20'10

Les mouvements des bras ou hanches sont facultatifs, mais complémentaires pour bien le faire!

N'oubliez pas un petit échauffement avant de commencer !

Explications

On fait 2 mouvements de 8 temps, que l'on fera 8 fois à la suite.

Entre chaque mouvement, pendant l'explication des pas (2x 8 temps) faites des step touch.

Puis nous rassemblons ces 2 mouvements l'un après l'autre, que nous exécuterons 4 fois.

Ainsi de suite ! Bonne séance !

Passons un bon moment en gambillant ! Gardons le sourire et prenons soin de nous !

Index :

PD = Pied Droit ; PG = Pied Gauche ; PdC = Poids du Corps ; t = Temps ; Diag = Diagonal

Rass = Rassemble ; J = Jambe ; Arr = Arrière ; Avt = Avant ; Int = Intérieur ; Ext = Extérieur

Le Panel de la danse

	<u>Nom du pas</u>	<u>Temps</u>	<u>Les PAS</u>
1	The Swerve	1 - 2 - 3 - 4 &5 &6 &7 - 8	PD à D : 2 mouvements circulaire des hanches à D & Touch PG à coté PD, 5 PG à G, & Touch PD à coté PG, 6 PD à D & Touch PG à coté PD, 7 PG à G, 8 Touch PD à Coté PG
2	Back slide	1 - 2 3 - 4 5 6 7 8	PD diag Arr, slide (Glissé) PG à coté PD et touch PG PG diag Arr, slide (Glissé) PD à coté PD et touch PD Out PD diag avt à D – Out PG à G ; In PD arr – In PG à coté PD
3	Dirty POP	1 2 - 3 4 5 6 - 7 8 +	PD à D sur 2t, ramené PD à coté PG 2t + PG à G sur 2t, ramené PG à coté PD 2t + mouvements d'épaules ; int, Ext
4	Roundup	1 2 3 & 4 5 6 - 7 & 8	Hitch croisé PD dvt PG (Levé genou), écarté genou à D (ouvrir) PD derr, PG à G, PD dvt Pareil en commençant par PG
5	Rodéo	1 2 – 3 4 5 6 – 7 8 +	(pieds écartés) pas PG à coté PD, PD à D ; X2 (petits sauts) pas PD à coté PG, PG à G X2 ; bras en haut en bas Bras en haut en bas ; mouvement des hanches, fessier en arr
6	Funky Cowboy	1 2 3 4 5 6 7 8	(pieds écartés) Hitch PD, Hitch PG, Hitch PD 2x (pieds écartés) Hitch PG, Hitch PD, Hitch PG 2x
7	Dorothy Hop	1 2 3 4 5 6 7 8	PG avt, PD à coté PG (petits sauts), X2 ouvrir, fermé talons PG avt, PD à coté PG (petits sauts), X2 ouvrir, fermé talons
8	Cowboy Up	1 2 3 4 5 6 7 8	PD diag avt, Hitch PG & Slap sur JG, PD diag avt, Hitch PG & Slap JD Recule en 4t: DG, DG, DG, DG (petits saut en arr)
9	Wonkey Feet	1 2 3 4 5 6 7 8 +	PD dvt, PG dvt, PD dvt 2t, en pliants les genoux PD derr, PG derr, PD derr 2t Pas du charleston en croisant les talons à l'intérieur
10	Heel Switch	1 2 3 &4 5 6 7 &8	Talon D dvt, Talon G dvt, Talon D dvt (Switch talons), Clap - Clap Talon G dvt, Talon D dvt, Talon G dvt (Switch talons), Clap - Clap