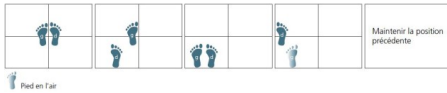


## Danse – Marche/Course/Pas: Pas de bourré

Le pas de bourré est appris au cours de cet exercice. Sa caractéristique: le transfert du poids du corps d'une jambe sur l'autre.



Croiser le pied droit derrière le pied gauche, ramener le pied gauche contre le pied droit, croiser le pied droit devant le pied gauche, lever le pied gauche. Répéter le mouvement à droite.

### Variante

Exécuter le mouvement sur la cadence rapide (compter «1 et 2»).

### Indications

- Exercer chaque pas des deux côtés: commencer le pas avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
- Exercer les pas en comptant jusqu'à huit: la majorité des musiques le permettent, car elles sont composées de mesures 4/4.
- Enseigner les pas face ou dos aux participants:
  - Face aux participants (miroir) permet de créer un contact entre l'enseignant et les participants, d'observer et de corriger tout en poursuivant l'exercice. Attention: quand les participants se déplacent vers la droite, l'enseignant effectue le mouvement vers la gauche.
  - Dos aux participants permet aux participants de mieux comprendre le mouvement de formes plus complexes.

Source: Hessloehl, S. (2010). Cahier pratique «mobile» 70/2010: Danse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.