

# Danse – Marche/Course/Pas: Tour en quatre temps

Au cours de cet exercice, les participants réalisent un tour en quatre temps. Le mouvement est répété en tournant dans l'autre sens.



Déplacer le pied droit vers la droite, effectuer un demi-tour vers la droite en prenant appui sur la jambe droite et poser le pied gauche, effectuer un

deuxième demi-tour vers la droite en prenant appui cette fois-ci sur la jambe gauche et poser le pied droit.

Ramener le pied gauche contre le pied droit. Même mouvement en tournant à gauche.

## 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO