

Formation et musique

En cercle sans se donner les mains. Rythme VVLLL (123 5 7, mais on dit 123-4-5-). Progression générale sens antihoraire.

Premier pas

- 123-et4-et5-: D avant, G croisé, D avant, sursaut D pose G, sursaut G pose D. Les bras se lèvent au temps 1
- 123-4-5-: GDG en arrière, D comme un frein G pour tourner sens antihoraire. Les bras se baissent au temps 4
- 123-4-5-: DGD tour sens antihoraire, G comme un frein D pour tourner horaire
- 123-4-5-: GDG tour sens horaire, G D en avançant

Deuxième pas

- 123-4-5-: D avant, G croisé, D avant, G comme un frein D pour tourner horaire. Les bras se lèvent au temps 1, se baissent au temps 4
- 123-4-5-: GDG tour sens horaire, D comme un frein G pour tourner sens antihoraire.
- 123-4-5-: DGD tour sens antihoraire, G comme un frein D pour tourner horaire
- 123-4-5-: GDG tour sens horaire, G D en avançant

Description de la danse

- Deux fois le premier pas
- Deux fois le deuxième pas