

# *Courante Val Chisone* (Italie)

Olivier Pécheux, [www.dansetrad.fr](http://www.dansetrad.fr), février 2018

## *Formation*

Couples sur un cercle, progression générale sens antihoraire. Pas marchés et pas de polka. Départ H regardant sens antihoraire, F sens horaire, épaules G contre épaule G (F en arrière), mains G aux hanches, main D sur les avants bras.

## *Promenade*

H à l'endroit, F en marche arrière. H à l'extérieur. 16 pas marchés, on finit les derniers par un ½ tour antihoraire, H finissant dos au centre. Sauf pour la première, dans les promenades suivantes le couple commence en regardant dans le mauvais sens. L'H fera le tour (sens antihoraire) de la F avant la promenade. Pour la promenade, on est épaule G contre épaule G, mains G aux hanches, mains D sur les bras G.

## *Ballar et girar*

~ 4 pas de polka: en arrière (DGD), en avant, en arrière, en avant. Bras tendus.

~ Spinga: arrière D (lent), avant sur G pied un peu sur la D (lent), 4 pas marchés (vite, vite, vite, vite: DGDG) pour faire un tour sens antihoraire. On se tient comme dans la promenade. La première fois on finira face à face (H dos au centre), la deuxième fois on reste épaule conte épaule (F regardant sens du bal, H regardant en arrière) pour refaire la promenade.