

3657 TEN-FOX (TEST SENIOR BRONZE DE DANSE)

Musique	-Fox-trot 4/4
Tempo	-25 mesures de 4 temps par minute
Tracé	-100 temps par minute -Prescrit

Pas d'introduction proposés : la patineuse commençant à droite du patineur -

Homme : DAVE (2), GAVE (2), DAVE (2) GAVE (1), DAVE (1);
Femme : DAVE (2), GAVE (2), DAVE (2), GAVE3 (2).

Comme son nom l'indique, le Ten-Fox est essentiellement une combinaison formée de parties de l'ancien Tenstep et du Fox-trot. La plupart des danseurs semblent trouver cette danse plus facile et, par conséquent, plus agréable que l'une ou l'autre des deux danses précitées.

Le Ten-Fox débute par une série de trois pas progressifs, les partenaires se tenant en position fermée. Au *pas 4*, la patineuse exécute un roulé swing gauche arrière extérieur de quatre temps, puis elle pivote vers l'avant au *pas 4b* pour une courbe droite avant intérieure de deux temps qui amène alors les partenaires en position ouverte. Le *pas 4* du patineur est un changement de carre droite avant extérieure-intérieure de six temps. Le passage de la carre extérieure à la carre intérieure s'effectue au compte de un, lorsque la patineuse tourne vers l'avant. Il est très important que la patineuse effectue une transition souple à ce point-ci, puisqu'elle passe d'une carre arrière à une carre avant.

Les *pas 5, 6, et 7* forment une autre série de pas progressifs suivie d'une courbe droite avant extérieure de quatre temps pour la patineuse, tandis que le patineur effectue un virage trois droit avant extérieur puis une courbe gauche arrière extérieure de deux temps, ce qui amène de nouveau les partenaires en position fermée.

Comme pour le Fox-trot, la patineuse accentue le compte un du *pas 8* (le *pas 8* commence au compte de trois) avec un genou fléchi au moment où le patineur exécute le *pas 8b*, une courbe gauche arrière extérieure de deux temps.

Le *pas 9* représente un virage trois gauche avant extérieur pour la patineuse au moment où le patineur exécute une courbe droite arrière extérieure. Il tourne ensuite vers l'avant sur une courbe gauche avant extérieure, tandis que la patineuse est sur une courbe droite arrière extérieure pour amorcer, tous les deux, une nouvelle série progressive de trois pas qui les amènera aux *pas 13 et 14*, lesquels constituent un mohawk ouvert pour le patineur, alors que la patineuse passe d'une carre droite arrière extérieure à une carre gauche avant extérieure. Comme dans le Fourteenstep, il importe que les épaules des partenaires soient parallèles entre elles et aux tracés et que le patineur bloque sa rotation au moyen de ses épaules après son mohawk du *pas 14*, de manière que les épaules des deux partenaires restent à peu près parallèles aux tracés aux extrémités de la patinoire. Après le mohawk du patineur, suit une autre série de pas progressifs à l'extrémité de la glace pour amorcer le mohawk de la patineuse aux *pas 17 et 18*. Le *pas 19* qui termine la danse, est sur une carre gauche arrière intérieure pour la patineuse et sur une carre droite avant intérieure pour le patineur.

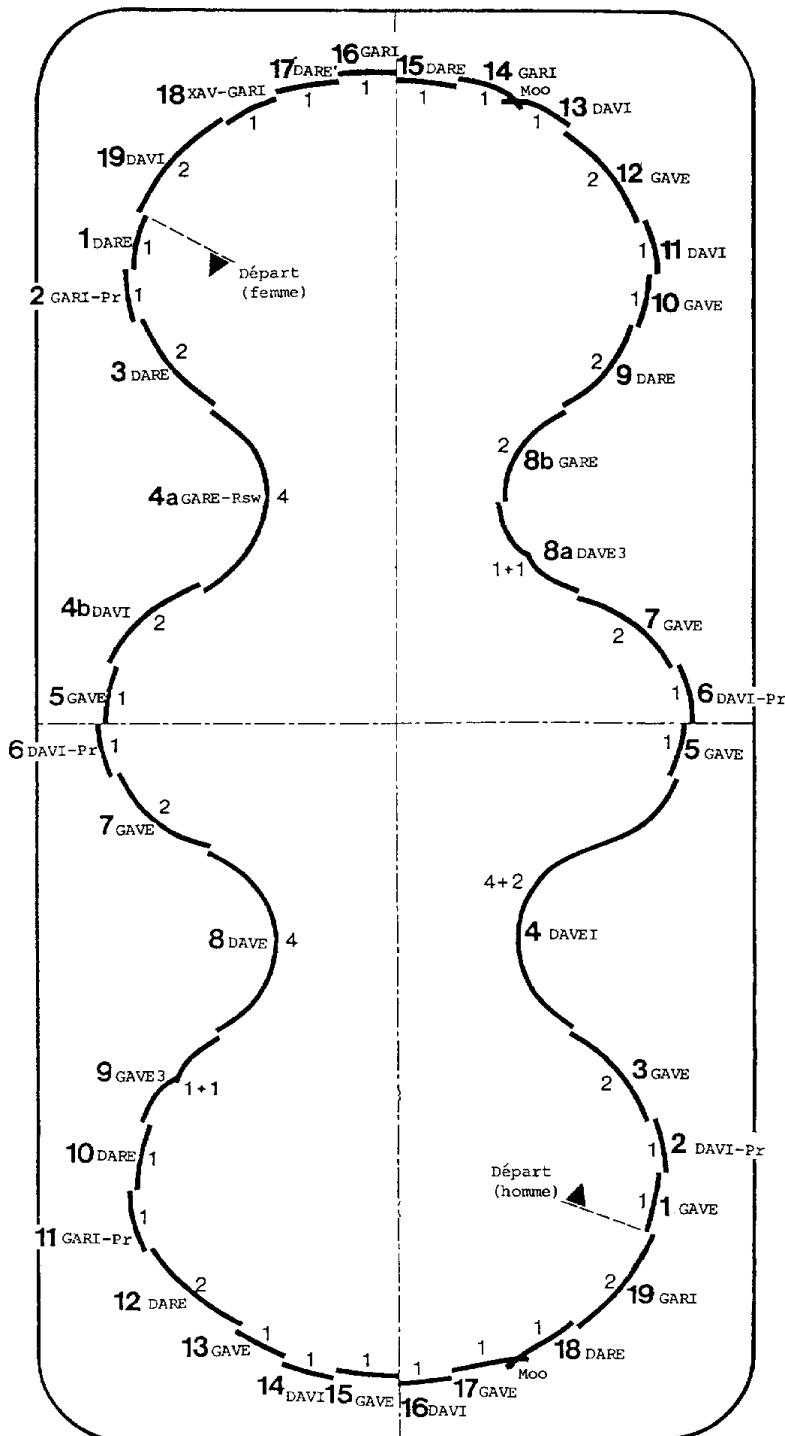
Le Ten-Fox est une danse que la plupart des patineurs aiment beaucoup, il faut donc que les adeptes continuent d'en faire une pièce de choix en se rappelant qu'il importe de flétrir les genoux en souplesse, d'éviter toute poussée excessive et de suivre le rythme de la musique.

Créateur -George Muller
Première exécution -Philadelphia Skating Club and Humane Society, en 1939

3657 TEN-FOX

Position	Pas n°	Pas du patineur	Nombre de temps		Pas de la patineuse
Fermée	1	GAVE		1	DARE
	2	DAVI-Pr		1	GARI-Pr
	3	GAVE		2	DARE
	4a	DAVE		4	GARE
		changeant à			
Ouverte	4b	DAVI		2	DAVI
	5	GAVE		1	GAVE
	6	DAVI-Pr		1	DAVI-Pr
	7	GAVE		2	GAVE
	8a	DAVE3	1+1		DAVE
Fermée	8b	GARE		2	
	9	DARE	2	1+1	GAVE3
	10	GAVE		1	DARE
	11	DAVI-Pr		1	GARI-Pr
	12	GAVE		2	DARE
	13	DAVI		1	GAVE
		MoO			
	14	GARI		1	DAVI
	15	DARE		1	GAVE
	16	GARI		1	DAVI
	17	DARE		1	GAVE
					MoO
	18	XAV-GARI		1	DARE
	19	DAVI		2	GARI

3657 TEN-FOX
Danse sur tracé prescrit



- Musique -Fox-trot 4/4
- Tempo -25 mesures de 4 temps par minute
- 100 temps par minute

3658 FOURTEENSTEP (TEST SENIOR BRONZE DE DANSE)

Musique	-Marche 6/8 ou 2/4
Tempo	-56 mesures de 2 temps par minute -28 mesures de 4 temps par minute -112 temps par minute
Tracé	-Prescrit
Durée	-Le temps requis pour exécuter quatre séquences est de 43 secondes

Pour les *pas 1 à 7*, la patineuse et le patineur sont en position fermée, le patineur en patinage arrière et la patineuse en patinage avant. La danse débute par une séquence progressive de trois pas formant un lobe qui s'incurve vers la ligne médiane. Le *pas 4* est un roulé swing de quatre temps qui s'incurve vers la bande de côté. Il est important que les jambes libres soient synchronisées lors du roulé swing et que les partenaires restent rapprochés. Vient ensuite une autre séquence de pas progressifs pour les deux partenaires durant les *pas 5 à 7*. Après le *pas 7*, qui doit s'exécuter un peu moins en profondeur que le *pas 3*, la patineuse tourne vers l'avant au *pas 8* et patine à côté du patineur en position ouverte jusqu'à ce qu'il ait accompli son mohawk.

Les *pas 1 à 7* doivent être exécutés sur l'axe continu de la surface glacée, avec les *pas 8 à 14* formant une courbe aux extrémités du tracé. Après avoir exécuté son mohawk ouvert intérieur au *pas 9*, le patineur doit bloquer sa rotation à l'aide des épaules et les épaules des deux partenaires doivent demeurer à peu près parallèles aux tracés à l'extrémité de la patinoire. Durant les *pas 8 à 12*, les patineurs sont en position fermée et décalée, la hanche droite de la patineuse à côté de la hanche droite du patineur, la patineuse maintenant en patinage avant et le patineur maintenant en patinage arrière. Pour la patineuse, le *pas 9* est un chassé croisé arrière et le *pas 11* est un pas progressif. Au *pas 10*, le patineur ramène l'autre pied près du pied traceur. Les *pas 11 et 12* sont des pas progressifs suivis du *pas 13* qui est croisé par devant. La patineuse se déplace graduellement en avant du patineur pour exécuter un mohawk ouvert extérieur aux *pas 12 et 13*. À la fin du *pas 13*, le patineur se tourne vers l'avant pour exécuter le *pas 14*. Au *pas 14*, les patineurs reviennent à la position fermée du départ.

Pour que le Fourteenstep soit dansé plutôt que marché ou couru, les patineurs doivent fléchir et redresser les genoux avec souplesse, au rythme de la musique, et avoir une évolution gracieuse. De plus, il leur faut une inclinaison marquée afin d'exécuter les courbes prescrites à un bon rythme.

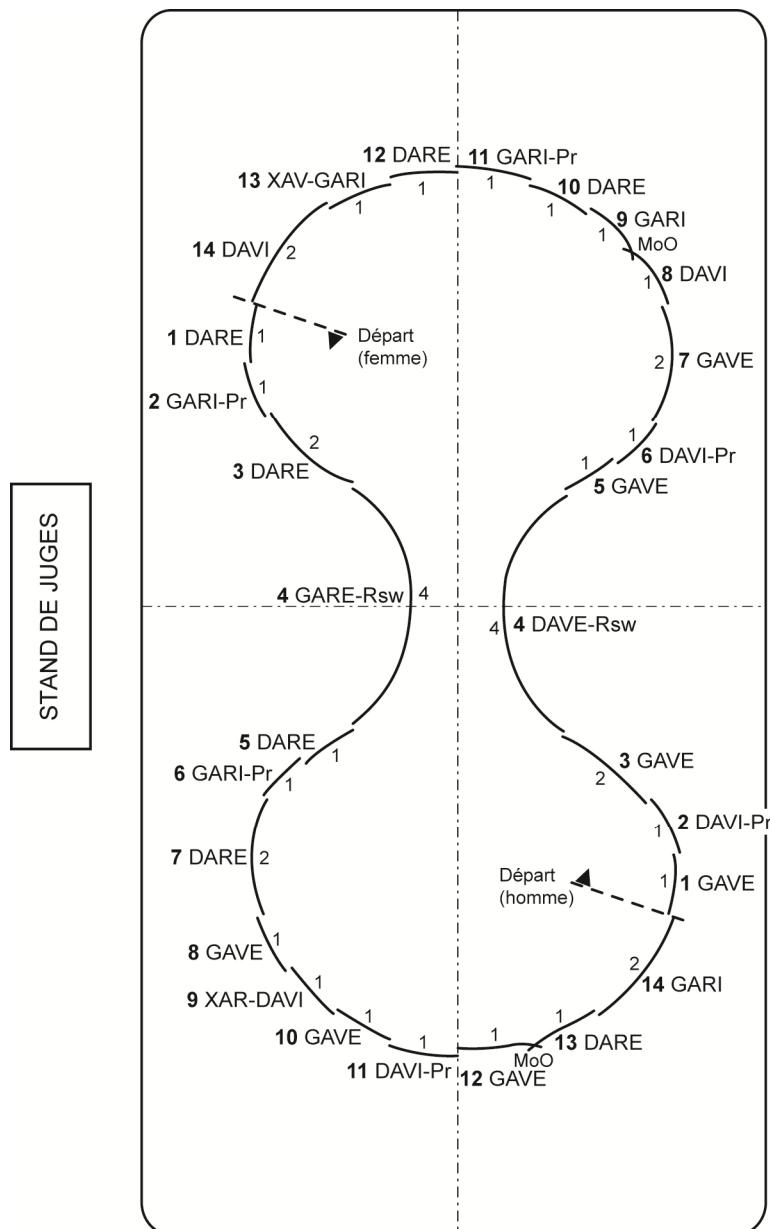
Dans les tests et compétitions, la danse doit être exécutée selon les règlements, mais pour les séances de danse, lorsqu'un grand nombre de couples sont sur la glace en même temps, on recommande l'exécution de deux roulés sur les côtés si la patinoire est suffisamment longue.

Créateur	-Frank Schöller
Première exécution	-Vienne, 1889, comme le Ten-step ou la marche de Schöller

3658 FOURTEENSTEP

Position	Pas n°	Pas du patineur	Nombre de temps	Pas de la patineuse
Fermée	1	GAVE	1	DARE
	2	DAVI-Pr	1	GARI-Pr
	3	GAVE	2	DARE
	4	DAVE-Rsw	4	GARE-Rsw
	5	GAVE	1	DARE
	6	DAVI-Pr	1	GARI-Pr
	7	GAVE	2	DARE
Légèrement décalée et fermée	8	DAVI MoO	1	GAVE
	9	GARI	1	XAR-DAVI
	10	DARE	1	GAVE
	11	GARI-Pr	1	DAVI-Pr
	12	DARE	1	GAVE MoO
	13	XAV-GARI	1	DARE
Fermée	14	DAVI	2	GARI

3658 FOURTEENSTEP
Danse internationale sur tracé prescrit



Musique : -Marche 6/8 ou 2/4
 Tempo : -56 mesures de 2 temps par minute
 -28 mesures de 4 temps par minute
 -112 temps par minute

Reproduit avec l'autorisation de
l'Union internationale de patinage

3659 VALSE EUROPÉENNE (TEST SENIOR BRONZE DE DANSE)

Musique	-Valse 3/4
Tempo	-45 mesures de 3 temps par minute -135 temps par minute
Tracé	-Prescrit
Durée	-Le temps requis pour exécuter deux séquences est de 48 secondes

Les pas de base de la valse européenne sont un virage trois roulé croisé, une courbe arrière extérieure et une courbe avant extérieure pour le patineur tandis que la patineuse exécute une courbe arrière extérieure, un virage trois et une autre courbe arrière extérieure. Les lobes semi-circulaires de ces trois pas sont exécutés le long des bandes de la patinoire, le premier lobe commençant en direction de la ligne médiane, le second en direction du côté de la patinoire ou de la bande longue. Les patineurs doivent veiller à ce que ces lobes forment des demi-cercles complets afin que chacun d'eux s'oriente directement vers l'axe longitudinal ou en direction opposée.

Ces lobes sont reliés aux extrémités du tracé par des lobes plus grands composés d'une série de virages trois et de courbes arrière extérieures. Une série normale de lobes de bout de piste compte quatre virages trois pour chaque partenaire, mais sur une plus grande patinoire, un plus grand nombre de virages est autorisé. (Pour le système de notation de l'UIP, les séquences de la danse demeurent les mêmes, peu importe le nombre de virages trois exécutés sur le tracé à l'extrémité). C'est la seule option permise pour le tracé.

Le virage trois du patineur au début de chaque lobe doit être exécuté sous forme de roulé croisé. Par ailleurs, la courbe arrière extérieure de la patineuse débutera comme un coup ouvert. Tous les virages trois doivent se faire au compte de 3. Ces types de virages portent le nom de « virages trois de type valse européenne ». Toutes les carres durent trois temps.

Toute la danse est exécutée en position fermée et les partenaires doivent rester rapprochés l'un de l'autre. La rotation des partenaires doit se faire autour du même axe de façon continue et changer de direction au début de chaque lobe. Par exemple, dans les lobes en direction de la bande le long de la surface glacée, la rotation du couple se fait vers la gauche; dans les lobes en direction de la ligne médiane, la rotation du couple se fait vers la droite. Toutes les rotations doivent être bien maîtrisées et la meilleure façon de les réussir consiste à tenir le pied libre près du pied traceur. À chaque virage trois, les patineurs doivent bloquer le mouvement de manière à prévenir une rotation excessive.

Une posture bien droite, des poussées-élans puissantes et uniformes, une bonne extension uniforme de la jambe libre et un mouvement régulier d'élévation et de retombée du genou donnent à cette danse son caractère de valse.

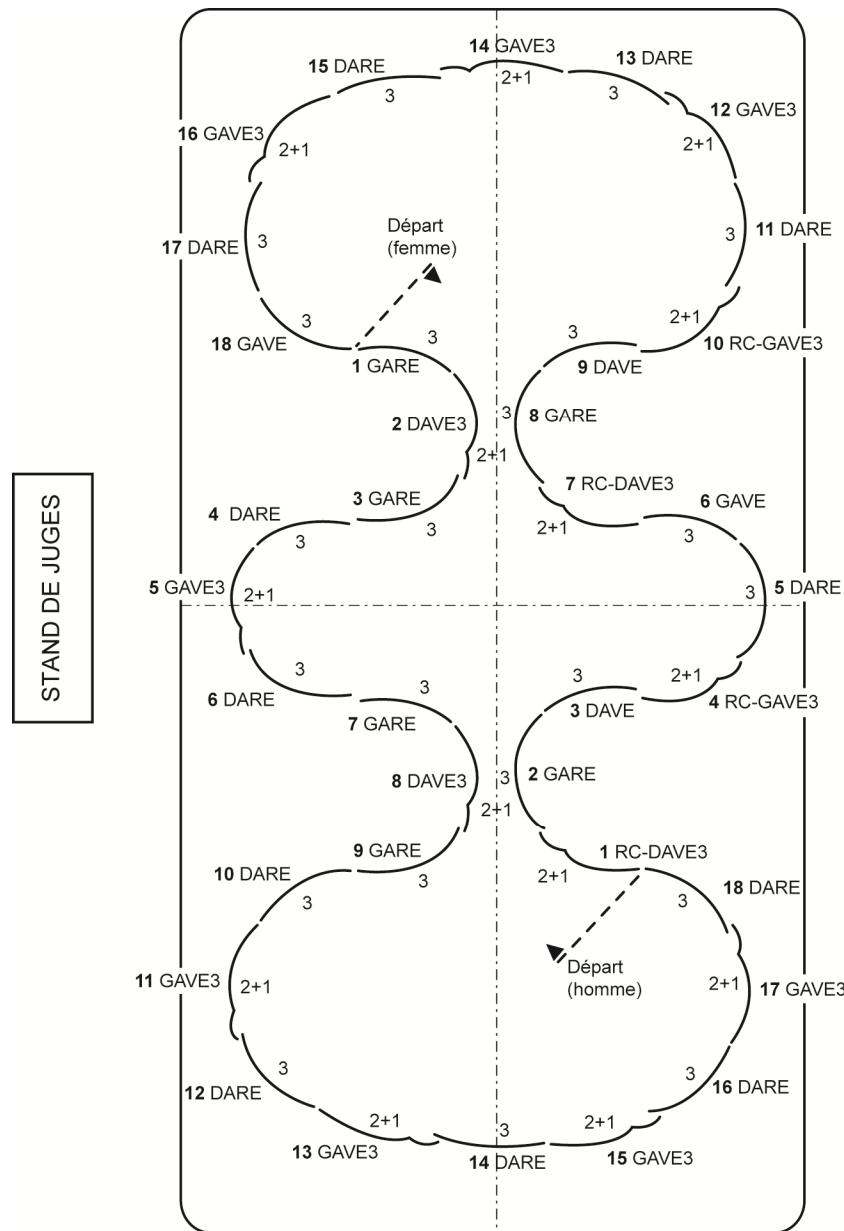
Créateur	-inconnu
Première exécution	-avant 1900, date et lieu exacts inconnus.

3659 VALSE EUROPÉENNE

Position	Pas n°	Pas du patineur	Nombre de temps		Pas de la patineuse
Fermée	1	RC-DAVE3	2+1		3 GARE
	2	GARE	3		2+1 DAVE3
	3	DAVE		3	GARE
	4	RC-GAVE3	2+1		3 DARE
	5	DARE	3		2+1 GAVE3
	6	GAVE		3	DARE
	7	RC-DAVE3	2+1		3 GARE
	8	GARE	3		2+1 DAVE3
	9	DAVE		3	GARE
	10	RC-GAVE3	2+1		3 DARE
	11	DARE	3		2+1 GAVE3
	12	GAVE3	2+1		3 DARE
	13	DARE	3		2+1 GAVE3
	14	GAVE3	2+1		3 DARE
	15	DARE	3		2+1 GAVE3
	16	GAVE3	2+1		3 DARE
	17	DARE	3		2+1 GAVE3
	18	GAVE		3	DARE

3659 VALSE EUROPÉENNE

Danse internationale sur tracé prescrit



Musique

-Valse 3/4

Tempo

-45 mesures de 3 temps par minute

-135 temps par minute

Reproduit avec l'autorisation de l'Union internationale de patinage