

Vous venez de trouver une règle mise en ligne par des collectionneurs qui partagent leur passion et leur collection de jeux de société sur Internet depuis 1998.

Imaginez que vous puissiez accéder, jour et nuit, à cette collection, que vous puissiez ouvrir et utiliser tous ces jeux.

# Ce rêve est devenu réalité !

Chantal et François ont créé l'Escale à jeux en 2013. Depuis l'été 2022, Isabelle et Raphaël leur ont succédé. Ils vous accueillent à Sologny (Bourgogne du sud), au cœur du Val Lamartinien, entre Mâcon et Cluny, à une heure de Châlon-sur-Saône ou de Lyon, une heure et demi de Roanne ou Dijon, deux heures de Genève, Grenoble ou Annecy et quatre heures de Paris (deux heures en TGV).

L'Escale à jeux est un ludogîte, réunissant un meublé de tourisme ★★★ modulable de 2 à 15 personnes et une ludothèque de plus de 9000 jeux de société.

Au total, 320 m<sup>2</sup> pour jouer, ripailler et dormir.

**ESCALE À  
JEUX**

[escaleajeux.fr](http://escaleajeux.fr)

09 72 30 41 42

06 24 69 12 99

[escaleajeux@gmail.com](mailto:escaleajeux@gmail.com)



## Règle du jeu

Un jeu pour les filles de 11 à 14 ans,  
de 3 à 6 joueuses.

### CONTENU DU JEU

- 1 paquet de 36 cartes DANSE, proposant 72 figures de danse (cartes grand format)
- 1 paquet de 24 cartes CONTRAINTES (cartes petit format)
- 6 bracelets de couleurs différentes
- 6 x 11 fixations de couleur
- 6 plaques numérotées de 1 à 6, pouvant se fixer aux bracelets
- 6 x 10 pendentifs
- 1 roulette à monter soi-même
- 1 règle de jeu détaillée, avec explication des différentes figures de danse.

Vous voulez vous amuser en dansant le rock, le rap ou bien autre chose de plus branché ?

Eh bien, pas de problème : trouvez votre station préférée sur la bande FM, ou mettez sur votre platine vos morceaux préférés, et montez le son... Ça va swinguer. Attention les baskets !

Le but de ce jeu est d'être la gagnante de la finale en duo, dans laquelle s'affronteront les 2 premières joueuses ayant réussi à collecter leurs 10 pendentifs. Chacune gagnera ces pendentifs au fur et à mesure de ses performances de danseuse au cours de la partie.

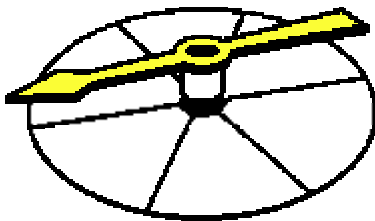
### Pas compliqué ?

Cependant, histoire de pimenter la sauce, il y aura quelques contraintes qui seront imposées aux danseuses dans les enchaînements de figures qu'elles devront effectuer à chaque tour, mais on y reviendra en détail plus tard ; pour l'instant mettons le jeu en place !

### PRETES ?

Tout d'abord, vérifiez bien que vous avez suffisamment de place pour évoluer sans être gênées. Poussez éventuellement les meubles ou les tapis qui pourraient limiter votre espace de danse. Par la même occasion, vérifiez bien que le petit frère de l'une d'entre vous ne se soit pas caché dans le placard ou sous le lit pour vous épier, vous les Girls !

Lors de la première partie, montez la roulette avec précaution, en collant l'étiquette adhésive sur son support en plastique, en prenant bien soin que l'axe passe par le trou central du disque, puis encliquetez la flèche dans ce support (comme indiqué sur le schéma ci-dessous).



Détachez également avec précaution les bracelets, crochets et pendentifs, en les enlevant de leur support un à un et en ôtant tous les surplus de plastique, à l'aide d'une paire de ciseaux bien aiguisés.

### MISE EN PLACE DU JEU

Chaque joueuse choisit un bracelet de couleur (on ne se chamaille pas dans le choix des couleurs !) et prend les 11 fixations de la même couleur, qu'elle fixe à son bracelet par simple encliquetage.

Puis chaque joueuse tire au hasard un des disques numérotés de 1 à 6. (S'il n'y a que 3 joueuses, on utilisera uniquement les 3 premiers disques ; à 4, on utilisera seulement les disques 1-2-3 et 4...). Les joueuses

accrochent alors par l'intermédiaire d'une fixation leur numéro à leur bracelet. Chaque joueuse a donc une couleur et un numéro

Il n'y a plus qu'à vérifier que la musique est bonne... et à monter le son !

## **ONE - TWO ! ... ONE - TWO - THREE !**

C'est parti ! Pour le premier tour, c'est à la joueuse qui porte le n°1 de jouer. Elle fait alors tourner la flèche de la roulette pour déterminer quelle autre joueuse sera sa partenaire pour ce tour, en fonction de la couleur sur laquelle s'arrête la flèche bien sûr ! (Si la flèche s'arrête sur sa propre couleur ou sur une couleur dont le bracelet n'a pas été pris - dans le cas où il y a moins de 6 joueuses - il faudra relancer la flèche jusqu'à ce qu'il y ait une partenaire désignée). Car rappelez-vous bien : il y a toujours 2 joueuses en piste à chaque tour. Par ce système, toutes les joueuses ont des chances de participer à tous les tours, avec une partenaire différente à chaque fois.

Une fois sa partenaire désignée pour ce tour, la joueuse n°1, dont c'est le tour ici, tire 6 cartes DANSE (les grandes) qu'elle aligne par terre ou sur une table. Ces 6 cartes représentent 6 figures de danse qu'il faudra enchaîner les unes avec les autres, en partant de la gauche vers la droite, et en rythme avec la musique du moment bien sûr !

NB : Si vous n'êtes pas certaines de bien avoir saisi les différents mouvements représentés sur les illustrations des cartes, reportez-vous au dos de cette règle de jeu, où tous ces mouvements sont classés par ordre alphabétique avec des explications détaillées complémentaires.

## **SIMPLE JUSQU'ICI... NON ?**

Mais en plus, avant de se mettre à danser avec sa partenaire, la joueuse dont c'est le tour devra aussi tirer la première carte du paquet CONTRAINTES (les petites), qu'elle devra lire à haute voix. Cette carte impose aux 2 danseuses en piste d'enchaîner leurs 6 figures d'une manière particulière. Et c'est là que ça commence à se compliquer !

## **TOUT EST CLAIR ? MUSIQUE !**

Les 2 partenaires doivent alors enchaîner en même temps les 6 figures représentées sur les cartes (en allant de la gauche vers la droite dans l'ordre des cartes). Chaque figure doit être faite 6 fois consécutivement, en rythme avec la musique bien sûr. Mais en plus, tout ceci doit être effectué avec la contrainte imposée par la petite carte. Par exemple, si la série des 6 cartes de danse est la suivante :

1. Marathon Girl
2. Limbo
3. La Marionnette
4. Michael Walk
5. Charleston
6. Bellissima !

et que la contrainte est "en frappant dans les mains", les 2 danseuses devront faire 6 fois la figure "Marathon Girl" en frappant dans leurs mains, puis enchaîner 6 fois la figure "Limbo" toujours en frappant dans leurs mains, et ainsi de suite, toujours le plus en rythme possible avec la musique choisie.

## **ALLEZ, EN PISTE**

La joueuse qui arrive à faire cet enchaînement de 6 fois 6 figures correctement, en rythme et en respectant la contrainte imposée gagne un pendentif, qu'elle fixe à son bracelet. Ce sont les joueuses qui ne dansent pas lors de ce tour qui jugent les danseuses et qui déterminent si tous les mouvements sont effectués correctement et en rythme, et si les contraintes sont bien respectées. Chaque joueuse est jugée indépendamment, et les joueuses doivent faire preuve d'impartialité et de fair-play dans leur jugement.

Compte tenu des diverses figures, il se peut que parfois les contraintes ne puissent pas être respectées à la lettre en permanence. Aux joueuses de faire la part des choses, la libre appréciation étant alors laissée au jury...

## **IMPORTANT :**

- Les 2 danseuses peuvent gagner toutes les 2 leur pendentif si elles effectuent chacune leur enchaînement correctement. Il n'y a pas de compétition entre elles sur le temps ou sur la manière. Bien au contraire, elles ont intérêt à prendre leur temps pour danser le mieux possible et se faire plaisir, pour la beauté des gestes.

- D'ailleurs, si ces 2 danseuses sont parfaitement synchrones durant tout leur enchaînement et qu'elles n'ont pas la moindre hésitation, le jury toujours fair-play, devra même leur attribuer 2 pendentifs.

Une fois le premier tour fini, c'est au tour de la joueuse n°2 de faire tourner la roulette pour déterminer qui sera sa partenaire pour ce tour, de tirer une nouvelle carte DANSE et une nouvelle carte CONTRAINTE. Elle remplacera alors une des 6 cartes DANSE précédentes par cette nouvelle carte DANSE, de telle manière à créer un nouvel enchaînement de 6 figures. (Ceci permet aux joueuses d'éviter d'avoir à faire telle ou telle figure pour laquelle elles ne se sentiraient vraiment pas douées...).

Ces 3 opérations accomplies, en route pour le second tour. Et ainsi de suite pour le 3ème tour avec la joueuse n°3, le 4ème tour avec la n°4... Bien évidemment, une fois que chaque joueuse a accompli son tour la joueuse n°1 recommence à jouer, puis la n°2, etc.

## "LA DANCING-FINALE"

Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que 2 joueuses obtiennent leurs 10 pendentifs. Dès qu'une joueuse en a 10, elle se retire du jeu jusqu'à ce qu'une seconde joueuse y arrive aussi. (En cas de secondes ex-aequo, il conviendra qu'elles se départagent dans une demi-finale, sur le principe de la finale elle-même, comme nous allons le voir).

Cette finale a pour but de montrer ses capacités de danseuse et de mettre en avant son aptitude à enchaîner diverses figures de mémoire. Comme dans la réalité !

Le principe de cette finale est le suivant : une des joueuses non-qualifiées ramasse toutes les cartes précédemment utilisées, et les mélange avec celles qui n'ont pas servi. C'est elle aussi qui tirera les cartes et qui les montrera progressivement aux 2 finalistes.

Celles-ci se mettent dos-à-dos, et on montre brièvement à la 1ère finaliste la 1ère carte tirée. Celle-ci doit alors effectuer 6 fois cette première figure. Puis la carte est montrée brièvement à la seconde finaliste, qui doit elle aussi effectuer 6 fois cette première figure.

Est alors tirée une seconde carte qui est montrée à nouveau brièvement à la seconde finaliste, qui doit effectuer 6 fois cette figure en l'enchaînant à la précédente. Cette seconde carte est ensuite montrée à la 1ère finaliste, qui doit faire de même.

Et ainsi de suite en alternance, jusqu'au moment où l'une des 2 danseuses est éliminée car elle n'est plus capable d'enchaîner de mémoire et dans l'ordre les différentes figures imposées par les cartes successivement tirées. (Bien sûr, il convient que ces enchaînements soient effectués en rythme avec la musique !)

Celle qui reste seule en lice est la grande gagnante: elle est sacrée DANCING GIRL et gardera son bracelet autour du bras jusqu'à la prochaine partie.

DANCING GIRLS® est une marque déposée par Western Publishing Company Inc  
©1993 -1991 Western Publishing Company Inc - Tous droits mondiaux réservés.  
Adaptation et distribution exclusive pour la France : Habourdin international.

## Description des mouvements

### **L'ASCENSEUR :**

Les pieds croisés se touchant par la pointe et le corps restant bien droit, descends en pliant les genoux, et en tendant chacun des bras en alternance.

### **L'AUTO-STOPPEUSE :**

En rythme avec la musique, imite une auto-stoppeuse hardie, en n'hésitant pas à onduler des hanches...

### **LA BAMBA :**

Balance-toi d'un côté à l'autre, avec le bras à moitié plié et en agitant les mains par petites rotations rapides et saccadées des poignets.

### **LE BATTEUR :**

Légalement pliée vers l'avant, imite un joueur de batterie en faisant des petits gestes secs avec tes poignets, et en montant tes bras au rythme de la musique.

### **BEE BOP :**

En alternance, monte les 2 bras du même côté en fonction du rythme de la musique, et fais claquer tes pouces sur les majeurs ou sur les index. En même temps, tu peux onduler de tout le corps.

### **BELLISSIMA ! :**

Une main dans les cheveux pour les remonter ou pour les démêler d'un geste ample, l'autre posée sur la hanche, ondule le corps au rythme de la musique. Ne se dirait-on pas à Hollywood ?

### **BIGUINE PARTY :**

Un bras en l'air, l'autre vers le bas, et les jambes à moitié fléchies, bascule les fesses de droite à gauche, puis de gauche à droite, en faisant pivoter tes pieds dans le même sens, mais sans bouger le ventre.

### **BODY BUILDING :**

Imite un athlète en train de faire des haltères.

### **BRAVISSIMA ! :**



Les jambes bien raides, penche le buste en avant et arrête-toi avec les mains sur les genoux. Si tu as des cheveux longs, fais les passer devant. Puis remonte lentement pour te cambrer en arrière.

**CHARLESTON :**

Les mains sur les genoux, écarte puis rapproche rapidement les genoux, en croisant et décroisant les mains à chaque fois.

**CHAUD DEVANT ! :**

Un bras vers le haut, l'autre plié devant toi, alternativement déhanche-toi de manière exagérée d'un côté puis de l'autre, comme si tu essayais de te frayer un passage dans une salle encombrée en voulant pousser les autres personnes avec tes fesses.

**CLAP-CLAP ! :**

Les genoux légèrement pliés et le corps penché en avant, tape dans tes mains derrière le dos, puis avance d'un pas et tape dans tes mains devant toi.

**CLAQUETTES STYLE :**

Pour prendre le rythme en 2 temps, tends une jambe et fléchis légèrement l'autre en soulevant le talon, puis lance-la en avant pour la tendre et essayer de toucher le sol du bout du pied. Accompagne ce mouvement avec tes bras, tout en gardant le corps droit.

**CLASSICAL :**

En restant debout toute droite et avec des gestes amples, tends en alternance au rythme de la musique un bras vers l'avant et l'autre vers le haut, à la manière d'une danseuse classique.

**CLÉOPATRE :**

Les mains jointes par le bout des doigts au-dessus de la tête, et les coudes tournés vers l'extérieur, fais aller la tête de droite à gauche puis de gauche à droite, en la rentrant le plus possible dans les épaules.

**COOL-COOL ! :**

En battant légèrement des bras pour imiter un oiseau entrain de voler, passe en alternance d'une jambe à l'autre.

**LA CORDE À SAUTER :**

En alternance, sautille sur place sur un seul pied, en bougeant les avant-bras comme si tu avais une corde à sauter en mains.

**LE COW-BOY :**

Imite un cow-boy en train de faire tourner son lasso invisible au-dessus de sa tête.

**CROISÉ-DÉCROISÉ :**

Tends les 2 bras vers le bas et une jambe du même côté, puis en sautant, change de jambe d'appui et passe les bras de l'autre côté.

**LA DANSE DES CANARDS :**

Ecarte les bras et coince tes pouces sous tes aisselles. Tu vas maintenant battre des ailes en sautillant, comme un véritable canard... qui essaie de s'envoler.

**LE DÉFILÉ :**

Le corps bien droit, marche sur place en montant une jambe après l'autre bien haut et en balançant bien haut les bras, comme un soldat à la parade.

**LA DIABLESSE :**

En rythme avec la musique, trémousse-toi dans tous les sens de la tête aux pieds, en montant alternativement un bras puis un autre vers le haut.

**DISCO QUEEN :**

Les bras à moitié pliés, renverse la tête en arrière d'un coup sec mais avec grâce, en pliant une jambe après l'autre en rythme avec la musique.

**L'ÉGYPTIENNE :**

En alternance, un bras plié vers le haut avec la main à l'horizontale, l'autre plié vers le bas avec la main tournée vers l'arrière, avance à petits pas en ondulant comme un serpent, et en marquant bien le rythme par petites saccades avec les pieds, les genoux et les bras.

**L'ENSORCELEUSE :**

Les coudes pliés avec les mains tendues vers le haut, fais vibrer tes poignets rapidement, en pliant légèrement une jambe, puis en la tendant en alternance.

**LES ÉPAULES À LA CHARLOT :**

Les 2 bras tendus le long du corps qui doit rester bien droit, en alternance et en rythme, monte une épaule pendant que tu descends l'autre, sans bouger la tête, un peu comme Chariot quand il marchait

**LE FLAMANT ROSE :**

Debout sur une seule jambe, replie l'autre jambe en arrière et attrape ton mollet avec la main, tandis que l'autre bras monte vers le haut. Salue de cette main, puis reviens en position initiale pour changer de jambe.

**FLAMENCO :**

Frappe dans tes mains et tape du pied par terre au rythme de la musique, comme une danseuse de flamenco.

**FLIRT AVEC LES ÉTOILES :**

En rythme avec la musique et dans n'importe quelle position, penche la tête en arrière pour regarder le plafond ou le ciel, comme si tu cherchais des étoiles. Puis reviens en position normale avant de recommencer tes recherches...

**FRENCH BOXING :**

En alternance, les bras à moitié ballants et sur la pointe d'un pied, plie légèrement l'autre jambe et détends-la d'un coup sec vers l'avant.

**FRENCH CANCAN :**

Les bras en l'air pour garder l'équilibre, monte une jambe repliée contre toi puis déplie-la le plus haut possible, et remonte ensuite la même jambe tendue. Recommence le tout avec l'autre jambe.

**FUNNY FLEXIONS :**

Les bras en avant pour garder l'équilibre et en conservant le corps toujours bien droit, descends puis remonte en rythme avec la musique, en ne pliant que les genoux. Pas facile, facile. , mais amusant à voir !

**GIPSY RYTHME :**

En te tenant droite, les jambes tendues, frappe dans les mains au rythme de la musique, en faisant aller lentement tes bras de droite à gauche puis de gauche à droite, et en tournant progressivement sur toi-même.

**LA HOULA :**

Les bras en l'air au-dessus de la tête pour former un V, bascule tout le corps de droite à gauche puis de gauche à droite, en ondulant en rythme avec les fesses.

**HULA-HULA :**

Les genoux légèrement fléchis, balance de gauche à droite, puis de droite à gauche les jambes et les bras en même temps, en faisant des gestes de petites vagues avec les mains.

**LE JOUEUR DE GUITARE :**

Imite un rocker en train de jouer de la guitare, mais... avec une guitare invisible !

**LIMBO :**

Le corps penché en arrière et les bras partant vers l'avant pour rétablir l'équilibre, descends le plus bas possible en t'accroupissant progressivement, les 2 pieds bougeant sur place en rythme avec la musique.

**MARATHON GIRL :**

En faisant semblant de courir, reste sur place en balançant bien tes bras de droite à gauche en rythme avec la musique.

**LA MARIONNETTE :**

Les bras écartés et pliés, mains tendues tournées vers le bas, descends en alternance sur une jambe puis sur l'autre, en gardant la seconde bien tendue.

**MENEUSE DE REVUE :**

Remonte un peu vers le haut une robe ou une jupe "imaginaire", et tourne en rond sur une jambe bien tendue, pendant que l'autre qui était pliée se détend vers l'extérieur, pointe de pied en avant.

**MICHAEL WALK :**

Une main sur la hanche, l'autre bras plié vers le haut, pose un pied légèrement devant l'autre, puis recule en décomposant le plus possible tes mouvements pour donner l'impression d'être au ralenti. Une vraie Michael Jackson !

**MISS OK ! :**

Les 2 pouces pointés vers le haut, monte un bras et descends l'autre en alternance, en marquant légèrement le rythme avec les pieds.

**LA NAGEUSE :**

En restant debout, imite une nageuse en train de nager le crawl avec ses bras, en penchant la tête en avant... pour avoir l'air d'un coureur!

**NEW STYLE :**

Les jambes, les bras et tout le corps raidis, balance-toi d'avant en arrière en levant légèrement une jambe et en montant les bras à l'horizontale. Si tu le fais vraiment bien, tu verras que tu ressembles un peu à... un balai en train de danser!

**LE PAON :**

Balance le cou d'avant en arrière par lents mouvements enchaînés ou par saccades rythmées, en fonction du tempo de la musique, tout en gardant la tête bien droite et en regardant droit devant toi.

**LE PLONGEON :**

Pince-toi le nez avec une main et lève l'autre bras en l'air. Puis descends lentement pour finir à genoux comme si tu sautais dans une piscine. Pour finir, penche le corps en avant pour saluer, avant de remonter.

**POINTES DE BALLERINE :**

Les bras tendus et légèrement écartés, monte lentement sur la pointe des pieds en conservant le corps bien droit et essaye de te stabiliser quelques instants... Pas facile, facile !

**LA POM-POM GIRL :**

Imite une supportrice acharnée en train d'encourager son équipe, en gesticulant avec les bras en l'air.

**LE RAT D'OPÉRA :**

Les 2 mains jointes au-dessus de la tête pour réaliser un arc-de-cercle avec tes bras, mets-toi sur la pointe des pieds et tourne en rond en faisant des petits pas rapprochés.

**LA RÉVÉRENCE :**

Croise tes jambes, le pied droit en avant, et fléchis légèrement les genoux pour saluer comme une véritable princesse !

**LE ROBOT :**

En alternance, monte un bras plié en 2 et descends l'autre d'un geste sec et mécanique, sans bouger le reste du corps.

**ROLLINGS :**

En alternance dans les 2 sens, fais tourner tes 2 avant-bras l'un autour de l'autre, en conservant les poings serrés.

**ROULEMENTS DE TÊTE :**

Le corps bien droit, une main sur la hanche, l'autre pendant le long du corps, effectue lentement des cercles avec ta tête, en rasant bien tes épaules et en regardant bien vers le haut, de telle manière que les cercles soient les plus amples possible.

**LE SALUT :**

Jambes tendues, fesses en arrière, une main en avant, l'autre dégagée sur le côté, penche-toi en avant pour saluer avec grâce.

**SAUTS DE LAPIN :**

Penche-toi en avant, les jambes à moitié fléchies et les bras à moitié tendus, pour effectuer des petits sauts... comme un lapin !

**SCOUBIDOU... OUAH ! :**

Les pieds ne bougeant pas, écarte les genoux lorsque tu balances tes 2 bras vers la droite, et resserre-les pour qu'ils se touchent lorsque tu balances tes bras vers la gauche.

**SMURF :**

Un bras tendu, l'autre replié, les 2 mains sont verticales et essaient de pousser en alternance un mur invisible, le corps restant bien droit.

**STRETCHING :**

En restant bien jambes tendues et légèrement écartées, le poignet d'un bras posé sur la hanche, descends le buste le plus bas possible du côté opposé par petites saccades progressives, mais en rythme avec la musique, en gardant le coude bien serré contre toi. Puis recommence de l'autre côté.

**SUPER DANSE :**

Un poignet posé sur la hanche, croise les jambes en les pliant légèrement et en accompagnant ton geste avec le bras opposé tendu vers le bas, pour revenir en position de départ et inverser le mouvement de l'autre côté.

**SUPER FIVE :**

Les mains bien ouvertes avec les 5 doigts écartés, un bras bien tendu vers le haut, et l'autre vers le bas, remonte le bassin latéralement vers le haut. Change de côté en montant l'autre bras et en baissant le premier lentement.

**SUPER JUMP :**

Les bras en l'air, saute suffisamment haut d'un côté puis de l'autre, pour arriver à chaque fois à taper tes 2 talons l'un contre l'autre. Ça c'est du sport !

**SURFING :**

En alternance, monte une jambe devant l'autre en balançant les 2 bras sur le côté opposé et vers l'arrière.

**LE SWING :**

C'est tout simple : les épaules en arrière, bats la mesure avec tes bras à moitié pliés, en les balançant de droite à gauche puis de gauche à droite. Ça c'est du swing !

**SWINGY SIDE :**

Un bras à moitié en l'air, l'autre tourné vers le bas, passe d'une jambe à l'autre, en les déplaçant latéralement et en les gardant bien tendues, tout en alternant les bras.

**TALONS-POINTES :**

Les mains sur les hanches et en gardant le buste aussi droit que possible, d'un léger bond, passe d'une position jambes tendues avec les pointes de pieds rentrées, à une position jambes légèrement écartées avec les talons qui se touchent.

**TCHOU-TCHOU ! :**

En gardant le corps bien droit, plie les coudes le long du corps et balance-les alternativement d'avant en arrière, pendant que tu avances en faisant simplement glisser tes pieds sur le sol, sans jamais les lever. Une vraie locomotive !

**TOTALE VISION :**

Le corps bien droit et immobile, tourne la tête par petites saccades de droite à gauche, puis de gauche à droite, en marquant un arrêt à chaque position et en rentrant un peu la tête dans les épaules.

**LA TOUPIE :**

En prenant ton élan avec les bras, tourne sur une jambe tendue, pointes de pieds vers le bas. Ne tourne surtout pas trop vite si tu veux que ce soit harmonieux..., et surtout si tu ne veux pas attraper le tournis.

**LE TWIST :**

En alternance balance les bras d'un côté et les jambes de l'autre, on les pliant pour descendre à terre puis pour remonter, on faisant pivoter tes hanches.

**TWISTY DESCENTE :**

En rythme avec la musique, descends sur tes genoux en position accroupie, sans toucher le sol avec tes mains, et pivote sur tes chevilles de gauche à droite, comme si tu dansais le twist.

**VIBRATIONS :**

Les 2 bras à moitié pliés vers le haut, sautille d'une jambe sur l'autre, en laissant vibrer tout ton corps au rythme de la musique.

**WEST SIDE STORY :**

En claquant des doigts en rythme avec la musique, penche-toi vers la gauche, puis vers la droite, en pliant bien les bras vers l'avant.