

## LES PAS

### PAS CHASSES

Essentiellement pour les cercles

### RUNNING STEPS

= **petits pas courus** Attention, il n'y a pas de sursaut

### STEP HOP

Le « hop », c'est un **sursaut sur la jambe d'appui**, l'autre étant en l'air

### PAS DE BASQUE

Les Ecossais l'écrivent en français, mais le prononcent « pas de ba »

On commence en **dégageant la jambe droite en diagonale**, pointe tendue. Elle **passse derrière** l'autre (sans faire un grand rond de jambe), et le poids du corps avec, ensuite on prend **légèrement appui sur la demi-pointe du pied gauche**, qui est devant (mais on n'y met surtout pas tout le poids du corps), puis on **repasse en appui sur le pied droit**, qui est derrière, tandis que la jambe gauche se dégage en diagonale pour le pas de basque à gauche.

Deux pas de basque forment un « set ».

<https://www.youtube.com/watch?v=tj6iXEpQyk>

### SKIP CHANGE OF STEP

le pas de déplacement de loin le plus fréquent pour les danses rapides

pour le skip change à droite, le hop (**sursaut** sur la jambe d'appui, je le répète) se fait **sur la jambe gauche, en même temps que la droite se tend devant en l'air**. Quand on repose la **demi-pointe du pied droit** (pas le talon), **assez loin devant**, c'est sans sauter. Ensuite, le **pied gauche le rejoint derrière, lui aussi sur la demi-pointe**. Puis **un nouveau pas en avant du pied droit** dont le talon peut à la rigueur effleurer le sol pour prendre appui pour le « hop » du skip change à gauche

[https://www.youtube.com/watch?v=sVF9Y\\_bxlg](https://www.youtube.com/watch?v=sVF9Y_bxlg) ne vous arrêtez pas au côté désuet de cette vidéo, en fait c'est pas mal expliqué, en particulier le moment où il faut faire le « hop »

<https://www.youtube.com/watch?v=3-5rugdB-FY> Plus élégant, mais pas d'explications

### POUR CHANGER DE PLACE DISCRETEMENT

à 2 minutes 23 secondes de : <https://www.youtube.com/watch?v=IV-0JQzUXKM>

Notez que le couple qui **se rapproche des musiciens passe par l'intérieur** du longwise, celui qui s'éloigne passe par l'extérieur