

# STRUCTURE D'UNE FICHE DE PAS

Une fiche de danse (ou fiche de pas) contient toutes les informations pour apprendre une chorégraphie.

Une vidéo de démonstration peut être une aide visuelle.

## A. LE TITRE

Il donne le **Titre** de la danse. C'est le premier élément qui apparaît sur la fiche de pas. Il peut être différent du titre de la chanson.

## B. LE HEADER

Le **Header** regroupe plusieurs lignes d'informations :

- Le nom du chorégraphe
- La description de la danse : nombre de comptes, de murs, présence et nombre de tags, de restarts, indication du final
- Le niveau de la danse
- Le titre de la musique, l'artiste, l'album
- La durée de l'introduction, pour le démarrage de la chorégraphie par rapport à la musique

## C. LA HEADLINE

La chorégraphie est découpée en sections de 8 comptes (ou 6 comptes s'il s'agit d'une valse).

Les pas de chaque section sont décrits dans la **Headline**, première ligne de chaque section, écrite en majuscule, en gras et en anglais (pour sa diffusion dans le monde entier). Cette ligne, non modifiable, contient le nom technique des pas. C'est le schéma de la danse, le script du chorégraphe.

## D. LA DESCRIPTION

La **Description** en détail de la headline correspondante n'est soumise à aucune contrainte d'écriture, mais elle se doit d'expliquer le plus clairement possible l'enchaînement des pas.

Elle reprend la position des pieds, les appuis du poids du corps, les changements de direction, la réalisation des pas, leur enchaînement.

Le découpage des comptes figure en début de chaque ligne.

## E. LES PAS

Chaque **pas**, ou **enchaînement de pas**, est désigné par un nom.

*Quelques exemples :*

Walk = marche

Back = derrière

Heel strut = poser talon, abaisser plante de pied

Triple step = pas chassés

Sur le **site : [cactus-country-danse.fr](https://www.cactus-country-danse.fr)** les fiches de pas sont personnalisées et enrichies par les paroles des chansons en version originale et une traduction du sens général en français !

Sur ce même site un dictionnaire des pas liste les pas par leur nom en donnant une explication de leur exécution.