

C'EST AUSSI LA VIE !

Version pour personnes en fauteuil roulant ne pouvant bouger le fauteuil, utilisation uniquement des bras

Danse en ligne à 4 murs, 16 temps, Niveau Débutant

Chorégraphe : Gilles Bataille (merci à David Linger pour ses conseils) - (France) – Août 2009 -

Adaptation wheelchair : Gilles Bataille (France) – Août 2009

Musique : « You Never Can Tell, C'est la Vie » par Roch Voisine [150 bpm] - CD : « Americana »

Pour apprentissage « Take it Easy » par Roch Voisine [140 bpm] - CD : « Americana 2 »

www.handiline.fr

Cette danse a été créée à l'occasion du Téléthon 2009

Temps	Description des pas	Instructions	Direction
	Démarrer sur les paroles - Position des mains : sur les genoux		
Section 1 - Point Finger – Touch – Point Finger – Touch			
1 – 2	Pointer de l'index de la main droite vers l'avant, puis idem de la main gauche	Pointer	Devant
3 – 4	Poser la main droite sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche	Pose	Sur place
5 – 6	Pointer du pouce droit vers l'arrière au dessus de l'épaule, puis idem de la main gauche	Pointer	Derrière
7 – 8	Poser la main droite sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche	Pose	Sur place
Section 2 - Wrist Touch – Finger Strut - Wrist Touch – Finger Strut			
1 – 2	Main droite : poser le poignet droit, paume relevée sur le genou droit, deux fois	Pose droit	Sur place
3 – 4	Main droite : poser le bout des doigts, puis la paume à plat sur la cuisse droite	Finger strut	Sur place
5 – 6	Main gauche : poser le poignet gauche, paume relevée sur le genou gauche, deux fois	Pose gauche	Sur place
7 – 8	Main gauche : poser le bout des doigts, puis la paume à plat sur la cuisse gauche	Finger strut	Sur place

RECOMMENCER

VARIATION Certaines personnes peuvent avoir des problèmes pour effectuer ces mouvements. Dans ce cas, procédez comme suit

Sections	Description des pas	Instructions	Direction
Section 1 - Point Finger – Touch – Point Finger – Touch			
1 – 2	Pointer en même temps les index des mains droite et gauche vers l'avant, deux fois	Pointer	Devant
3 – 4	Poser en même temps les mains droite et gauche sur les cuisses	Pose	Sur place
5 – 6	Pointer en même temps les pouces droit et gauche vers l'arrière au dessus des épaules	Pointer	Derrière
7 – 8	Poser en même temps les mains droite et gauche sur les cuisses	Pose	Sur place