

Mise en disponibilité	1 Posture : Poids du corps, Equilibre, Ressenti Plante et talon, Tête... 2 Ecoute Musique : Rythme, Compte, Départ, Phrasé, Durée des appuis...
Niveau 1	Rock 2 Pas de base (12 3&4 5&6 *) seul puis en posture de couple, Rock N1-1 : Départ (3&4 5&6), Séparation (*), Reprise (*), Tango 2 Ecoute et repérage du rythme Pas de base (LVVL x 2) Tango N1 1 : Base (LVVL x 2), 1/4 TàG (LVVL x 2), 2 Marches Progressives
Niveau 2	Rock 2 1- Routine Echauffement Départ, Séparation, Traversée sous le Bras, Breack, Traversée à la taille (Chgt de main), Prise en taille, Sortie à 2mains, Tour Solo, Reprise. Tango 2 Rév N1 : Base, 4 Marches Tournées Tango N2-1 : Base oscillante, 2 1/2 TàD, Base, Tour à G Déboité
Niveau 3	Chacha 2 (Vidéo) : 1 Open Hip Twist 23 4&1 23 4&1 - 2 Alemana fini en Open CPP 23 4&1 23 4&1 - 3 Check from Open CPP 23 4&1 - 4 Spot Turn To Left 23 4&1 5 1 - 5 Close Basic 23 4&1 - 6 Natural Top 23 4&1 (x3) - 7 Close Hip Twist 23 4&1 23 4&1 - 8 Hockey Stick 23 4&1 23 4&1 Tango 2 (Vidéo) 1 Marche PG-PD LL - 2 Basic Reverse Turn VVL VVL - 3 Marche PG-PD LL - 4 Progressive Link VV - 5 Natural Twist Turn LVV LVV - 6 Closed Promenade LVVL - 7 Marche PG-PD LL - 8 Prog Side Step + Marche PD VVL L - 9 Prog Side Step Reverse Turn VVL L VVLVVL - 10 Marche PG-PD LL - 11 Prog Link VV - 12 Fallaway Promenade LVVLVV
Niveau 4	Chacha 2 (Vidéo) 1 Open Hip Twist Spiral 23 4&1-23 4&1 - 2 Hockey Stick turned to Open CPP 23 4&1-23 4&1 - 3 Check from Open CPP 23 4&1 - 4 Spot Turn To Left 23 4&1 - 5 Cross Basic (x2) Action Spirale Des Finir Open CPP (*GUAPACHA) 23 4&1-23 4&1 23 4&1-23 4&1 - 6 Cuban Break in Open CPP du PG 2&3&4&1 - 7 Cuban Break in Open PP du PD 2&3&4&1 - 8 Check from Open CPP 23 4&1 - 9 Check from Open PP 23 4&1 - 10 Under Arm Turn to Left 23 4&1 - 11 Natural Top 23 4&1 (x3) - 12 Close Hip Twist Spirale to Open CPP 23 4&1-23 4&1 - 13 Split Cuban Break from Open CPP & Open PP 2&3 4&1 - 14 Under Arm Turn to Left 23 4&1 - 15 Spot Turn to Left 23 4&1
Musiques	Chacha 25 mpm - Tango 30 mpm - Rock Lent 34 mpm
Observation	Mpm veut dire mesure par minute, c'est la vitesse à laquelle est jouée une musique, on appelle aussi cela le tempo. Les chachas ont un tempo de 24 à 32 mpm, les tangos (à 4 temps) de 22 à 32 mpm et les Rocks de 28 à 52. Le tango est un peu particulier car à l'origine c'est une musique à 2 temps qui est conservée dans les tangos traditionnels mais les tangos modernes sont orchestrés à 4 temps.