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 4 (**Ecoute et repérage rythme) Pas de base (12 3&4 5&6 *) seul puis en posture de couple, Rock N1-1 : Départ (3&4 5&6), Séparation (*), Reprise (*), Séparation, les deux traversées, Reprise,Séparation Tour solo, Reprise **Tango 4 (**Ecoute et repérage du rythme) Tango N1 1 : Base (LVVL x 2), 1/4 TàG (LVVL x 2), 2 Marches Progressives (LVVL x 2), 1/4 TàD (LVVL x 2), Tango N1 4 : Base, 1/4 TàG, TàG Basique (LVVL x 2),, Petit TàG (LVVL x 2),
Niveau 2	**Rock 3** 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. 2 - (Vidéo Rock 2-1) Yoyo Reprise Tournée, Caresse, T Solo Passage dans le dos Reprise Tournée **Tango 3** 1 - Tango N2-1 : Base oscillante, 2 1/2 TàD, Base, Tour à G Déboité 2 - Tango N2-2 : Base, Liaison, Promenade Fermée, Base, Liaison, Promenade Pivotée
Niveau 3	**Rumba 1 :** (Vidéo à filmer) **1** Open Hip Twist (2341 2341) - **2** Hockey Stick (2341 2341) - **3** 1à3 Base (3° pas pris en Arr) (2341) - **4** Marches Arr (2341 2341) - **5** Natural Top (2341 2341 2341) - **6** Close Hip Twist (2341 2341) - **7** Hockey Stick (2341 2341) **Valse Viennoise 1 :** (Vidéo à filmer) **1** Prép (123 223) - **2** 3 1/2 TàD (123 223 323) - **3** PDC Arr (423) - **4** 3 1/2 TàG (123 223 323) - **5** PDC Av (423) - **6** Promenade (123 …823)
Niveau 4	**Quick Step 3** (Videos QS Or G1) **1** Nat. Spin Turn (LVVLLL)- **2** Prog. Chasse + 1 pas Marche (LVVLL)- **3** Quick Open Reverse (LVV)- **4** Hover Corte (LLL) - **5** Outside Spin (LLL)- **6** Passing Nat Turn (LVV)- **7** Running Finish (LVV) - **8** Running Right Turn (LVVLLLLVVL) (Video 9 à 12) **9** Nat Spin Turn (LVVLLL) - **10** Prog Chasse + 1 pas de Marche (LVVLL)- **11** Fallaway Reverse (LVVL) - **12** Double Reverse Spin (SSQQ) - **13** Zig Zag + Back Lock + Running Finish (LLLVVLVVL) - **14** Quart de TàD (LVVL) - **15** Quart de TàG (LVV) - **16** Cross Swivel (LL) - **17** Fish Tail (LVVVVL) (Filmer 13 à 17)
Musiques	QS 49 mpm (It's so Nice) - Salsa 41 pm (La Llave) - Paso Doble 48 mpm (Spanish Gypsy)
Observation	La Salsa est une musique 4 temps. Les tempos sont très variables, les plus lentes commencent à 30 mpm, les plus rapides peuvent atteindre 60 mpm. Le Paso Doble est une musique à 2 temps. La plupart ont des tempos autour de 60 mpm. Le Quick Step est à 4 temps. Le plus souvent le tempo est de 50 mpm