

## Les vagues de la mer

Musique et danse de Danyèle Besserer

**Formation :** lignes face à la musique ou face aux spectateurs

**Pas utilisés :** pas marchés

1. Avancer de 8 pas puis reculer de 8 pas en faisant les gestes annoncés :  
*rouleaux des avant-bras dans un sens puis dans l'autre en reculant mains vers le haut en avançant, vers le bas en reculant mouvements de vague, ....*  
*puis inventer d'autres gestes*
2. Lever les 2 bras bien hauts, baisser les 2 bras bien bas montrer vers la droite, puis vers la gauche
3. se déplacer latéralement vers la droite (8 pas),  
puis vers la gauche (8 pas)
4. Lever les 2 bras bien hauts, baisser les 2 bras bien bas et tourner sur soi même (vers la droite)