

# QUICK STEP

## HOMME

## FEMME

2 PAS DE BASE		2 PAS DE BASE	
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche	3	Ecart P.D. à droite
4	P.D. arrière à contresens de la cavalière	4	P.G. avant sur le côté gauche du cavalier
5	Ecart P.G. à gauche	5	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
6	Ecart P.G. à gauche	6	Ecart P.D. à droite
2 LOCKS		2 LOCKS	
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	P.G. avant	2	P.D. arrière
et	P.D. croisé derrière P.G.	et	P.G. croisé devant P.D.
3	P.G. avant	3	P.D. arrière
4	Ecart P.D. à droite	4	Ecart P.G. à gauche
5	Ramener P.G. joint	5	Ramener P.D. joint
et	Ecart P.D. à droite	et	Ecart P.G. à gauche
6	Ramener P.G. pointé	6	Ramener P.D. pointé
2 PAS DE BASE		2 PAS DE BASE	
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche	3	Ecart P.D. à droite
4	P.D. arrière à contresens de la cavalière	4	P.G. avant sur le côté gauche du cavalier
5	Ecart P.G. à gauche	5	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
6	Ecart P.G. à gauche	6	Ecart P.D. à droite
1 TOUR 1/2		1 TOUR 1/2	
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche avec demi-tour	3	Ecart P.D. à droite avec demi-tour
4	Ecart P.D. à droite	4	Ecart P.G. à gauche
5	Ramener P.G. joint	et	Ramener P.D. joint
et	Ecart P.D. à droite avec demi-tour	5	Ecart P.G. à gauche avec demi-tour
6	Ecart P.G. à gauche	6	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
7	Ecart P.G. à gauche avec demi-tour	7	Ecart P.D. à droite avec demi-tour

<b>3 PAS DE BASE</b>			
1	P.D. arrière à contresens de la cavalière	1	P.G. avant sur le côté gauche du cavalier
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche	3	Ecart P.D. à droite
4	P.D. avant	4	P.G. arrière
5	Ecart P.G. à gauche	5	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
6	Ecart P.G. à gauche	6	Ecart P.D. à droite
1	P.D. arrière à contresens de la cavalière	1	P.G. avant sur le côté gauche du cavalier
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche	3	Ecart P.D. à droite
<b>2 LOCKS</b>			
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	P.G. avant	2	P.D. arrière
et	P.D. croisé derrière P.G.	et	P.G. croisé devant P.D.
3	P.G. avant	3	P.D. arrière
4	Ecart P.D. à droite	4	Ecart P.G. à gauche
5	Ramener P.G. joint	5	Ramener P.D. joint
et	Ecart P.D. à droite	et	Ecart P.G. à gauche
6	Ramener P.G. pointé	6	Ramener P.D. pointé
<b>2 PAS DE BASE</b>			
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche	3	Ecart P.D. à droite
4	P.D. arrière à contresens de la cavalière	4	P.G. avant sur le côté gauche du cavalier
5	Ecart P.G. à gauche	5	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
6	Ecart P.G. à gauche	6	Ecart P.D. à droite
<b>1 TOUR 1/2</b>			
1	P.D. avant	1	P.G. arrière
2	Ecart P.G. à gauche	2	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
3	Ecart P.G. à gauche avec demi-tour	3	Ecart P.D. à droite avec demi-tour
4	Ecart P.D. à droite	4	Ecart P.G. à gauche
5	Ramener P.G. joint	et	Ramener P.D. joint
et	Ecart P.D. à droite avec demi-tour	5	Ecart P.G. à gauche avec demi-tour
6	Ecart P.G. à gauche	6	Ecart P.D. à droite
et	Ramener P.D. joint	et	Ramener P.G. joint
7	Ecart P.G. à gauche avec demi-tour	7	Ecart P.D. à droite avec demi-tour

REFAIRE 3 PAS DE BASE et ainsi de suite...