

Chaîne, font demi-tour, reviennent sur leurs pas et dansent le Two-Step.

Tous se mettent en ligne, font la marche en se séparant, se rencontrent au centre puis font la présentation, (les dames d'un côté, les messieurs de l'autre), puis retournent à leur place.

Cette figure se répète quatre fois.

Je terminerai ce recueil de conseils et d'observations pratiques par les paroles éloquentes qu'un expert célèbre dans l'art chorégraphique nous a données sur la danse, comme hygiène et comme complément de l'éducation. Voici ce qu'il en dit:

"La danse est un exercice excellent si elle est pratiquée modérément. C'est le régime le plus propre à nous débarrasser de toute graisse inutile et à nous assouplir. Je ne saurais assez recommander aux personnes qui par suite d'un manque de pratique sportive ou par mauvaise disposition naturelle manquent de souplesse de se livrer à quelques petits exercices préparatoires. Ce sont les reins surtout qu'il est essentiel de "briser" et d'assouplir. Tous les exercices susceptibles de faire travailler les reins et les jambes sont donc indispensables. Je vais