



[unidanse280@gmail.com](mailto:unidanse280@gmail.com)

Congrès : 82e  
Danse : 1 mur  
Intro : 2 x 8 temps

## HELP ME MAKE IT THROUGH THE NIGHT (SLOW / RUMBA)

Chorégraphe : Denis Ouellet

Date : 25 août 2024

### **BLOC A**

1- p.g. av.  
V- p.d. de côté  
V- p.g. ass. p.d.  
2- p.d. de côté 1/8 t.d.  
V- p.g. av.  
V- p.d. (spl)  
3- p.g. arr.  
V- p.d. arr.  
V- p.g. arr.  
4- p.d. arr. piv. 1/4 t.g.; p.g. pointé  
V- p.g. arr.  
V- p.d. arr.  
5- p.g. arr. piv. 1/4 t.d.; p.d. pointé  
V- p.d. arr.  
V- p.g. (spl)  
6- p.d. av.  
V- p.g. av.  
V- p.d. (spl)  
7- p.g. de côté 1/4 t.g.  
V- p.d. x dev. p.g.  
V- p.g. de côté 1/8 t.d.  
8- p.d. ass. p.g.  
V- p.g. (spl)  
V- p.d. touché p.g.

1- p.d. arr.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. ass. p.g.  
2- p.g. de côté 1/8 t.d.  
V- p.d. arr.  
V- p.g. (spl)  
3- p.d. av.  
V- p.g. av.  
V- p.d. av.  
4- p.g. av. piv. 1/4 t.g.; p.d. pointé  
V- p.d. av.  
V- p.g. av.  
5- p.d. av. piv. 1/4 t.d.; p.g. pointé  
V- p.g. av.  
V- p.d. (spl)  
6- p.g. arr.  
V- p.d. arr.  
V- p.g. (spl)  
7- p.d. de côté 1/8 t.g., piv. 1/2 t.g.  
V- p.g. av. 1/4 t.g.  
V- p.d. de côté 1/4 t.g.  
8- p.g. ass. p.d.  
V- p.d. (spl)  
V- p.g. touché p.d.

### **BLOC B**

1- p.g. av.  
V- p.d. de côté  
V- p.g. ass. p.d.  
2- p.d. av. 1/4 t.d.  
V- p.g. av.  
V- p.d. (spl)  
3- p.g. de côté 1/4 t.g. piv. 1/8 t.d.  
V- p.d. arr.  
V- p.g. (spl)  
4- p.d. de côté 1/8 t.g., piv. 1/4 t.d.  
V- p.g. av. 1/2 t.d.  
V- p.d. (spl)  
5- p.g. de côté (1/4 t.d. piv. 1/4 t.g.)  
V- p.d. av. 1/2 t.g.  
V- p.g. (spl)  
6- p.d. ass. p.g. piv. 1/4 t.g.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. (spl) piv. 1/2 t.d.  
7- p.g. ass. p.d.  
V- p.d. de côté  
V- p.g. (spl) piv. 1/2 t.g.  
8- p.d. ass. p.g.  
V- p.g. (spl)  
V- p.d. touché p.g.

1- p.d. arr.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. ass. p.g.  
2- p.g. av. 1/4 t.g.  
V- p.d. av.  
V- p.g. (spl)  
3- p.d. de côté 1/4 t.d., piv. 1/8 t.g.  
V- p.g. arr.  
V- p.d. (spl)  
4- p.g. de côté 1/8 t.d., piv. 1/4 t.g.  
V- p.d. av. 1/2 t.g.  
V- p.g. (spl)  
5- p.d. de côté 1/4 t.g., piv. 1/4 t.d.  
V- p.g. av. 1/2 t.d.  
V- p.d. (spl)  
6- p.g. ass. p.d. piv. 1/4 t.d.  
V- p.d. de côté  
V- p.g. (spl) piv. 1/2 t.g.  
7- p.d. ass. p.g.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. ass. p.g. piv. 1/2 t.d.  
8- p.g. (spl)  
V- p.d. (spl)  
V- p.g. (spl) \*\*V- p.g touché p.d.

### **BLOC C**

1- p.d. arr.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. ass. p.g.  
2- p.g. diag. arr.  
V- p.d. arr.  
V- p.g. (spl)  
3- p.d. av. 1/8 t.d.  
V- p.g. av. 1/2 t.d.  
V- p.d. (spl)  
4- p.g. av. 1/8 t.d.  
V- p.d. av.  
V- p.g. av.  
5- p.d. av.  
V- p.g. av.  
V- p.d. av.  
6- p.g. av.  
V- p.d. av. piv. 1/2 t.g.  
V- p.g. (spl)  
7- p.d. de côté 1/4 t.g. piv. 1/2 t.g.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. (spl) piv. 1/2 t.d.  
8- p.g. ass. p.d.  
V- p.d. (spl)  
V- p.g. touché p.d.

### **BLOC D**

1- p.g. av.  
V- p.d. av. 1/2 t.g.  
V- p.g. (spl)  
2- p.d. av.  
V- p.g. av. 1/2 t.d.  
V- p.d. (spl)  
3- p.g. ass. p.d.  
V- p.d. de côté  
V- p.g. ass. p.d.  
4- p.d. av. 1/4 t.d.  
V- p.g. av. 1/2 t.d.  
V- p.d. (spl)  
5- p.g. av.  
V- p.d. av. 1/2 t.g.  
V- p.g. (spl)  
6- p.d. ass. p.g. piv. 1/4 t.g.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. (spl) piv. 1/2 t.d.  
7- p.g. ass. p.d.  
V- p.d. de côté  
V- p.g. (spl) piv. 1/2 t.g.  
8- p.d. ass. p.g.  
V- p.g. de côté  
V- p.d. ass. p.g.

### **MARCHE À SUIVRE**

A – B – C – \*\*B – D - Finale  
\*\*(2e fois le B terminer touché)

### **FINALE**

p.g. de côté, drag p.d. vers p.g.

**BONNE DANSE !**

*La danse est le langage de l'âme*