

LONG DANCE			Rince Fada	
Danse progressive	Position de départ : les couples forment une colonne et font face à leur partenaire, une ligne de cavaliers et une ligne de ladies les hommes épaule gauche vers le haut de la salle (les musiciens).			
Musique : Jigs	Organisation : les couples sont numérotés de 1 à n depuis le haut de la salle. Un couple impair et un couple pair forment un set. Les couples impaires mènent et font toutes les parties de la danse On change de rôle quand on arrive en fin de colonne.			8b + n fois 32b
A	All	Rising Step	•Chaque danseur en position Corner (chacun fait face en diagonale au partenaire opposé, cf. schéma) danse le pas de Rise and Grind , avec le pied Droit puis avec le pied Gauche en 4b .	8b
		Right Wheel	•Les 4 danseurs font 1 tour moulin mains droites en commençant pied gauche en 4b	
B	All	Rising Step	•Chaque danseur en position Corner danse le pas de Rise and Grind , avec le pied Gauche puis avec le pied Droit en 4b . (<i>variante sur document écrit le Rising Step commence pied droit</i>)	8b
		Left Wheel	•Les 4 danseurs font 1 tour moulin mains gauches en commençant pied droit en 4b	
C	1 ^{er} couple	Advance down Centre	En pas de promenade , le couple impair de chaque groupe •tenu mains Droites, fait Down in the center (vers la fin de la ligne), Il avance vers le "bas" de la salle pendant que les danseurs de chaque couple pair ne bouge pas (2b) • ½ tour vers l'intérieur (en se regardant) (2b)	8b
		Up in the Centre	•Le 1^{er} couple revient à sa place en faisant Up in the center (2b) et se sépare	
		Around the opposite	•Chaque danseur du couple 1, en jet d'eau vers l'extérieur, le Cavalier tourne vers la gauche et fait le tour du Cavalier pair, la Lady tourne vers la droite et fait le tour de la lady pair. Les danseurs pairs se décalent vers les musiciens (haut de la colonne) en faisant 1 pas chassé (2b)	
D	All	Dance Around Swing Around	•Les 2 couples " Dance Around " (House Around) l'un autour de l'autre dans le sens antihoraire tout en pivotant sens horaire, tenu mains croisées	8b
Chaque couple a progressé d'un rang dans la colonne, la danse recommence en A				