

« **DANSE TRADITIONNELLE A L'ECOLE** »

Liste des pas, figures et formations

Il est possible de travailler un pas ou une figure ainsi que d'enchaîner plusieurs pas et figures librement sans besoin de voir toute une danse. Cela permet de constituer un premier « bagage » des pas et figures typiques des danses traditionnelles.

Pas sautillé : Poser et sauter en soulevant légèrement l'un des deux genoux à chaque fois.

Pas de branle double : C'est un pas latéral, pied G qui ouvre et pied D qui ferme, le branle double étant composé de 2 pas latéraux et donc de 4 appuis.

Pas de polka : Il se fait sur 3 appuis, DGD et après GDG, vite vite lent (ou court court long). Il peut être exécuté sur place et en avançant légèrement.

Pas de polka piquée : Talon/pointe sur le côté, 1 ou 2 fois de suite, suivi d'un pas de polka ou de pas chassés.

Pas chassés latéraux : Un pied chasse l'autre, ouvrir et fermer, long/court (ex. pour 3 pas chassés et ferme : 1 et 2 et 3 ferme).

Pas de valse : Il se fait sur trois appuis, lent/vite/vite (ou long/court/court). Il peut être exécuté sur place et en tournant ; seuls et à deux.

Tour patinette ou tour swing : Se tenir en position de couple danse de salon (main G du garçon qui tient la main D de la fille, main D du garçon posée sur le dos de la fille et main G de la fille posée sur l'épaule D du garçon). Tourner avec pied D garçon contre pied D fille et en pivotant dessus grâce à des petites balances de l'avant à l'arrière.

Moulin à deux : Se tenir par la main D et tourner ensemble en marchant sur 8 temps ; enchaîner éventuellement avec un moulin de la main G toujours sur 8 temps. A la fin revenir à sa place.

Moulin à quatre : Par quatre, se tenir par la main D et tourner ensemble en marchant sur 8 temps ; enchaîner éventuellement avec un moulin de la main G toujours sur 8 temps. A la fin revenir à sa place.

Salut de deux files : les danseurs de chaque file se tiennent pas la main, avancent vers l'autre file et reculent.

Chaîne anglaise ou grande chaîne : donner la main D à son partenaire et continuer à se déplacer vers l'avant en donnant alternativement main G et main D aux danseurs que l'on croise.

SAM/SIAM : Sens des Aiguilles d'une Montre/Sens Inverse des Aiguilles d'une Montre. Cela indique dans quel sens la ronde tourne.

Les principales formations : ronde, cercle (comme une ronde mais sans se donner la main), farandole ou chaîne, file (les uns derrière les autres, sans se tenir), ligne, couples, cortège (par couple les uns derrière les autres), long way (ensemble de couples de danseurs alignés en deux files se faisant face).