



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

**Equipe EPS Paris**

**Académie de Paris - USEP Paris**

**Actualisé en 2016 2017**

## **Champ d'apprentissage**

« Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique » à l'école maternelle

« S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique » aux cycles 2 et 3

# SOMMAIRE

<b>1- De quelle danse parle-t-on ?</b>	<b>p 2</b>
<b>2- Pourquoi faire pratiquer la danse traditionnelle à l'école ?</b>	<b>p 2</b>
<b>3- Démarche d'apprentissage proposée</b>	<b>p 4</b>
<b>4- Construire un module d'apprentissage</b>	<b>p 6</b>
<b>5- Démarrer et conduire une séance</b>	<b>p 6</b>
<b>6- Astuces et conseils pédagogiques pour faciliter l'enseignement des danses traditionnelles</b>	<b>p 8</b>
<b>7- Mise en danse : quelques exemples</b>	<b>p 9</b>
<b>8- 28 danses traditionnelles proposées</b>	<b>p 10</b>
Voir liste en page 10	
<b>9- Situations créatives</b>	<b>p 41</b>
<b>10- Liste des pas, figures et formations</b>	<b>p 42</b>
<b>11- Danse traditionnelle et interdisciplinarité</b>	<b>p 43</b>
<b>12- Bibliographie, discographie, filmographie, lieux et sites ressources</b>	<b>p 44</b>
<b>Pour en savoir plus sur Ilaria Fontana</b>	<b>p 45</b>

## 1- De quelle danse parle-t-on ?

Danse folklorique, folklore, danse folk, danse traditionnelle, danses traditionnelles du monde, danse trad, danse collective, danse populaire...de quelle danse parle-t-on ?

Nous choisissons, dans le cadre de la démarche que nous retenons à l'école primaire, de parler de «**danse traditionnelle** ». Ce terme désigne des danses en groupe (souvent en cercle ou en farandole) d'origine populaire puisqu'elles se dansaient dans les villages, faisant partie d'un ensemble de savoirs venant du passé. Rappelons que le terme « tradition » vient du latin *traditio*, qui signifie « action de livrer, de transmettre ». Il est intéressant de constater que le sens étymologique du mot met l'accent sur la transmission des danses à travers les époques et induit ainsi une perspective dynamique et évolutive permettant aux danses de conserver leur côté vivant. Nous ne considérons donc pas les danses traditionnelles comme des danses figées et immuables qu'il s'agirait d'imiter et de reproduire comme au « bon vieux temps ».

L'idée de « tradition » renvoie par ailleurs à la notion d'appartenance à un collectif, une communauté, une région, un pays.

La danse dite « **folklorique** », terme qui vient de « folklore », mot d'origine anglaise (de *folk* : peuple et *lore* : savoir, connaissance), désigne communément aujourd'hui une pratique d'imitation des danses d'autrefois et leur représentation lors de « spectacles » dansés par des « groupes folkloriques ». Selon Jany Rouger\* « le terme a pris une connotation péjorative car il a vite désigné, non pas la réalité de la culture populaire, mais sa représentation, telle que pouvaient la montrer en particulier les "groupes folkloriques". Et cette représentation, bien souvent, était loin de correspondre à la réalité ! [...] danses et musiques fixées de façon immuable quand, dans la réalité des cultures traditionnelles, elles étaient en variation permanente, au gré du talent d'expression de chacun, en perpétuel mouvement, au gré du temps et de l'espace. »

Par rapport aux termes « **collectif** » et « **populaire** » qui mettent l'accent, pour l'un sur le *danser ensemble*, pour l'autre sur l'appartenance des danses au savoir populaire, nous avons préféré le terme « traditionnel » qui englobe l'aspect collectif et l'aspect populaire des danses et qui présente un champ sémantique plus vaste et riche.

Le fait d'avoir opté pour le terme « danse traditionnelle » nous situe donc dans le cadre d'une danse de pratique à faire vivre, à adapter, à faire évoluer, voire à enrichir, bref à une danse traditionnelle en mouvement, qui laisse place au plaisir, au partage, à l'échange, à la rencontre, à la convivialité ; et qui se joue dans la tension permanente entre universel et local, tradition et création, individuel et collectif.

## 2- Pourquoi faire pratiquer la danse traditionnelle à l'école ?

**L'éducation artistique et culturelle** est au cœur du pédagogique et fait partie des missions démocratiques fondamentales de l'école, comme le précisent les textes officiels.

Elle offre un accès à la culture, au patrimoine, elle permet de vivre un autre rapport à soi, à l'autre, aux savoirs où l'approche des différences est source d'enrichissement.

Elle donne à chacun les moyens d'observer, d'expérimenter et de comprendre le monde.

L'école ne doit pas seulement transmettre des connaissances mais favoriser des expériences et des pratiques permettant aux élèves de se repérer, de donner du sens, de verbaliser et conceptualiser à partir de ce vécu.

**La danse**, sous toutes ses formes est un lieu de langage avant les mots. Le langage ne se limite pas au cadre restreint de la langue, notre système de communication est en réalité constitué de nombreux langages : gestuel, verbal, graphique, tactile...

C'est à partir des expériences, de l'« agir » que se construit le langage des mots. L'enfant partira du vécu pour le parler, le représenter puis l'écrire.

L'école doit donc permettre à l'enfant de vivre des activités engageant le corps dans sa dimension personnelle, culturelle et sociale.

\* Jany Rouger, auteur d'un article dans le livre « Musiques et danses traditionnelles d'Europe » présenté dans la bibliographie

**La danse traditionnelle** est particulièrement formatrice pour l'enfant car on y retrouve l'aspect collectif, ludique, corporel et musical. De plus, c'est un style de danse qui se caractérise par son accessibilité et sa relative facilité à être mis en place. Rappelons que, à l'origine, il s'agissait de danses auxquelles tout un chacun pouvait participer, ce qui veut dire que l'une de leurs fonctions était bien de faire danser l'ensemble d'une communauté, d'un village.

**Elle permet de:**

- découvrir d'une façon simple et ludique les richesses du mouvement et le plaisir de danser ;
- favoriser un esprit de groupe et de partage, en développant l'écoute, l'attention à l'autre, le respect, la tolérance, en incitant à l'échange, à la communication et à la collaboration dans un projet commun ;
- découvrir et mettre en valeur, à travers la danse et la musique, la culture traditionnelle propre à chaque pays.

**En références aux programmes, la danse traditionnelle contribue au développement :**

- **de compétences motrices** : coordination, latéralisation, mémoire motrice, orientation dans l'espace et le temps, acquisition d'un langage corporel (code, pas, figures...) représentant un vocabulaire commun ;

- **de compétences du socle commun :**

*/ la culture humaniste :*

- découvrir quelques éléments culturels du patrimoine et s'ouvrir à d'autres cultures ;
- reconnaître des œuvres musicales et chorégraphiques, savoir les situer dans le temps et dans l'espace, en détailler certains éléments constitutifs en utilisant quelques termes d'un vocabulaire spécifique ;
- reproduire, mémoriser une danse, participer avec exactitude à un jeu rythmique ;
- repérer des éléments musicaux et chorégraphiques caractéristiques simples ;

*/ les compétences sociales et civiques :*

- respecter les autres, accepter les différences ;
- respecter des règles et consignes ;
- coopérer, partager, imiter, danser à l'unisson, donner à voir et accepter le regard de l'autre ;

*/ l'autonomie et l'initiative :*

- éprouver de la confiance en soi, se concentrer, contrôler ses émotions ;
- travailler en groupe, s'impliquer dans un projet individuel ou collectif ;
- respecter des consignes simples en autonomie ;
- développer l'écoute de soi et des autres ;
- développer la créativité, la capacité à improviser et à oser l'expression personnelle.

### 3- Démarche d'apprentissage proposée

#### 3-1 Comment envisager la danse traditionnelle ?

Nous envisageons la danse traditionnelle dans un double sens :

- en tant qu'elle est un **style de danse** caractérisé par ses règles, ses principes, ses structures, ses fondamentaux ;
- en tant qu'elle regroupe **plusieurs danses traditionnelles**, chacune ayant sa chorégraphie spécifique.

Il s'agira alors de s'initier à la **danse traditionnelle** par une familiarisation avec un style et ses fondamentaux et par l'apprentissage de quelques **danse traditionnelles**.

**Ce que nous appelons les fondamentaux de la danse traditionnelle sont :**

- les différents pas et figures (pas de polka, pas sautillé, pas de valse, pas chassé, pas de branle, tour patinette, moulins, chaîne anglaise...);
- les formations dans l'espace (cercle, ronde, chaîne, quadrille, long way, en couple, par trois...);
- les principes de composition chorégraphique (alternance de deux parties, accumulation des mouvements, changement de partenaire dans les mixers...);
- et son principe premier qui est celui de danser ensemble, de danser en groupe.

**Nous préconisons une démarche d'apprentissage globale.** Comme sur les places de villages, les danses traditionnelles s'apprennent par imitation, imprégnation, dans une progression permettant de faire danser ensemble les élèves de tous les niveaux.

#### 3-2 De quelle manière appréhender ce style de danse, cet univers chorégraphique ?

Nous privilégions la dimension collective et conviviale de la danse traditionnelle qui est avant tout une expression du lien de personne à personne et de chaque personne avec le groupe. Elle permet de tisser des liens sociaux en proposant différentes façons de danser ensemble et donc, plus largement, d'être ensemble. Elle permet d'appréhender une sociabilité vécue et partagée dans la danse, un « **savoir être ensemble** » transposable à tous les autres domaines et situations de la vie en société.

Nous ne considérons pas la danse traditionnelle comme quelque chose de figé et d'immuable qu'il s'agirait de reproduire à l'identique d'un modèle, selon une vision technique et puriste de la danse.

Dès que l'on change de contexte (d'époque, de lieu géographique, de culture), la manière de danser ces danses traditionnelles change aussi. Ainsi, il peut être justifié, surtout dans un cadre scolaire et à des fins pédagogiques, d'**adapter les danses** aux besoins des élèves (voir plus haut : démarche d'apprentissage). Cela implique de se sentir libre avec des codes et des formes donnés, en conservant toutefois l'esprit, le sens qui anime cette expression chorégraphique.

Nous replaçons l'apprentissage de chaque danse traditionnelle dans une **perspective plus globale de travail sur soi**. Il ne s'agit pas seulement d'apprendre une danse et sa chorégraphie, il s'agit aussi d'apprendre quelque chose sur soi-même et sur son rapport au groupe (par exemple : se sentir à l'aise avec son corps, donner la main aux autres, écouter le groupe, mémoriser la danse, se déplacer dans l'espace, suivre une musique ou un rythme...).

D'où le choix de faire précéder l'apprentissage d'une danse par une « mise en danse » qui permet de préparer progressivement le corps et de travailler sur l'écoute de soi et des autres.

D'où aussi la possibilité d'intégrer un ou plusieurs moments créatifs qui permettent d'ajouter une touche personnelle et singulière à ce style de danse très codifié.

**Marier tradition et création**, contrainte et liberté, codes et formes existants et situations créatives à différents moments de l'apprentissage permet à l'élève de **trouver une liberté d'expression à l'intérieur d'une structure donnée** et de mieux incorporer les codes.

#### 3-3 Comment intégrer une composante créative aux danses traditionnelles ?

Du point de vue de l'enseignant, il s'agit de rendre la transmission de la danse traditionnelle plus vivante en :

- recherchant toutes les possibilités de **simplifier puis de complexifier une danse** afin de proposer une **progression** au cours d'une ou de plusieurs séances ;

- proposant des **situations créatives** pour préparer à la danse ou pour aller plus loin.

Il s'agit en somme de jouer et prendre plaisir avec la matière existante et de se laisser l'occasion d'expérimenter, d'adapter et d'innover.

Du point de vue de l'élève, ces situations créatives permettent de :

- favoriser l'**expression**, l'imagination, la créativité et l'interprétation;
- mieux comprendre, incorporer, **s'approprier les fondamentaux** de la danse traditionnelle

Deux types de situations créatives peuvent être mises en place :

**A partir d'une danse spécifique**, en jouant sur les variables qui peuvent être modifiées (corps, temps, espace, relation à l'autre, ajout éventuel d'objets).

Exemples :

- *Travailler le rythme particulier d'une danse*, par exemple, la frappe des mains en trois temps rapides de la danse « **Pat a cake polka** » : proposer de danser en suivant ce rythme avec d'autres parties du corps ou de frapper des mains en rythme tout en marchant dans l'espace ou encore de frapper les mains en rythme avec un partenaire, etc.
- *Simplifier ou complexifier un pas*, par exemple, le tour patinette du « **Cercle Circassien** » : rechercher toutes les manières de tourner avec un partenaire (en se tenant, sans se tenir, avec une main, avec les deux mains, en marchant, en sautillant, en restant toujours de face...).
- Modifier l'interprétation des mouvements, le sens de la danse en ajoutant des objets (foulards, bâtons...).

**A partir des fondamentaux** de la danse traditionnelle.

Exemples :

- *Par rapport aux formations dans l'espace et au « danser ensemble »*: demander aux élèves de constituer des chaînes de 4 à 6 personnes, le premier guide le groupe en proposant une façon de se déplacer. On changera de leader au signal de l'enseignant...;
- *Par rapport à l'écoute de la musique et au repérage des phrases musicales* : faire marquer aux élèves le début de la phrase par une frappe des mains, par un geste ;
- *Par rapport à l'écoute de l'autre et le contact* : danser par deux, l'un guidant l'autre (l'un derrière l'autre, cote à cote ; sans se tenir, en se tenant...);

Une multitude de situations peuvent être imaginées en jouant avec les éléments qui composent et les principes qui guident ce style de danse.

La danse traditionnelle, ainsi pratiquée, peut constituer une entrée possible vers la danse de création.

Demander, par exemple aux élèves de créer une danse à partir de consignes, de contraintes d'ordre numérique (par 4, par 6, par 8), corporel (pas imposés), spatial (formation dans l'espace)...

On peut envisager d'inventer, à partir des trouvailles des différents groupes, « la danse de la classe », comme rituel du groupe....

Nous voulons attirer l'attention sur le fait qu'on se situe alors, dans un module qui mêle danse traditionnelle et danse de création.

Voir également Chapitre 9- Situations créatives

## 4- Construire un module d'apprentissage

Pour que les élèves puissent progresser, il est nécessaire de leur faire vivre un module d'un minimum de **6 à 12 séances**, au rythme d'une à deux séances par semaine.

La **durée de la séance** peut être de **30 minutes à 1 heure** selon :

- l'âge des enfants,
- le niveau d'expérience des enfants en danse,
- la place de la séance dans le module,
- le contenu de la séance.

**Le nombre de danses retenu**, le choix des danses ainsi que leur progression tiendra compte des objectifs visés, de l'âge et des besoins des élèves.

Le module d'apprentissage conçu comme un cadre qui guide et structure l'ensemble des séances sera adapté, ajusté au fur et à mesure, en fonction des réponses des élèves.

**Deux types d'objectifs** complémentaires sont à prendre en compte dans l'élaboration du module :

- **les objectifs généraux**, en référence aux compétences du socle commun (*la culture humaniste, les compétences sociales et civiques, l'autonomie et l'initiative*) citées page 3 ;

Notons que l'apprentissage des danses traditionnelles facilite et motive l'apprentissage dans d'autres disciplines. Chaque danse n'est pas seulement une chorégraphie ; elle est aussi le reflet de la culture d'un pays et d'une époque, des traditions d'un peuple.

A ce titre, toute référence à l'histoire, à la géographie, aux langues étrangères, à la musique, aux autres arts, aux coutumes d'un pays peut faire l'objet d'un projet pédagogique transversal. Vous pourrez, à ce sujet, vous reporter au chapitre intitulé « Danse traditionnelle et interdisciplinarité » à la fin de ce document.

- **les objectifs spécifiques**, en référence aux compétences motrices citées page 3 ;

Vous pourrez retrouver dans les fiches de description des onze danses retenues, les éléments caractéristiques qui sont associés à chacune de ces danses ; les objectifs spécifiques de chaque danse se réfèrent à deux questions clés : **pourquoi faire travailler cette danse ? que fait-elle découvrir aux élèves ?**

Par exemple, « Pat a cake polka » permet de travailler le pas de polka piquée ainsi que le changement de partenaire ; « Branle de la Montarde » permet de travailler le pas de branle, l'écoute musicale, le changement de leader ; « Muneco » permet de travailler le carré, le travail en couple, la chaîne anglaise...

Une **progression** dans l'apprentissage sera mise en œuvre afin de conduire les élèves à intégrer et enchaîner tous les éléments caractéristiques qui composent une danse.

Vous trouverez dans les fiches de description des danses quelques propositions de progression.

Le module d'apprentissage pourrait conduire à l'organisation d'un bal à l'école avec invitation d'autres classes et /ou des parents. Une implication des élèves de cycle 3 dans la transmission de danses simples aux invités et des démonstrations de danses plus élaborées pourraient être envisagées ...

## 5- Démarrer et conduire une séance

### Avant et/ ou après la séance, en classe

Afin que la séance de danse soit une séance d'EPS offrant aux élèves un **temps réel d'action**, la préparation et l'exploitation de celle-ci pourront être réalisés en classe.

La préparation de la séance peut prendre plusieurs formes, par exemple :

- un rappel de la ou des séances précédentes, la présentation de la séance
- la répartition éventuelle des groupes, des couples...
- la découverte d'un morceau musical en amorçant le travail d'écoute et de repérage des phrases musicales, éventuellement de la chanson ...

La séance, une fois finie, pourra donner lieu à une exploitation dans d'autres champs disciplinaires par un travail par exemple de verbalisation, de vocabulaire, de chronologie.....



## Déroulement de la séance

La séance se compose de plusieurs temps.

### **La mise en danse :**

- La mise en danse est un moment essentiel permettant d'instaurer un climat favorable à l'apprentissage de la danse traditionnelle. Elle a pour but de préparer le corps progressivement, d'éveiller la concentration et de favoriser l'écoute indispensables à ce type de travail. Elle doit permettre de prendre conscience de l'appartenance à un groupe auquel on est relié par les mains, le regard, les pas... Différents déplacements pourront ainsi être proposés en farandole ou en cercle.

- La mise en danse induit et prépare l'apprentissage d'éléments spécifiques aux danses prévues dans la séance. Prenons deux exemples : l'apprentissage du pas de polka pourra être introduit par la reconnaissance du rythme spécifique de ce pas en frappant d'abord avec les mains et puis avec les pieds ; l'apprentissage de la chaîne anglaise pourra être préparé en demandant aux élèves, placés par couple, de se donner alternativement la main droite puis la main gauche à la même vitesse, tout le monde ensemble.

Voir quelques exemples de mise en danse page 9.

### **Le corps de la séance :**

Le corps de la séance est composé essentiellement des danses traditionnelles que l'enseignant a choisi de faire apprendre aux élèves. Le nombre de danses retenues dans une séance sera fonction de l'âge, de l'expérience dansante et des besoins des élèves. L'enseignant proposera une progression dans l'apprentissage pour les danses plus élaborées.

A ces danses, peuvent être ajoutées des **situations créatives** qui permettent de préparer les danses ou d'aller plus loin, à partir soit des danses spécifiques soit des fondamentaux de la danse traditionnelle. Voir page 22.

D'une séance à l'autre, l'enseignant pourra :

- faire répéter les danses déjà apprises ;
- faire évoluer une danse précédemment apprise, soit en complétant la progression d'une danse qui a été simplifiée auparavant, soit en intégrant des moments créatifs à l'intérieur d'une danse ;
- faire apprendre une à deux nouvelles(s) danse(s) ;
- faire vivre des situations créatives.

Des temps seront prévus pour **montrer/regarder**.

Un groupe d'élèves acteurs montre à un groupe d'élèves spectateurs/observateurs. L'observation participe des apprentissages et permet d'habituer les élèves à regarder les autres avec respect, attention et bienveillance. Cela permet aussi d'éduquer plus largement le regard des élèves à la danse, en tant qu'expression artistique et forme esthétique.

### Quelques remarques sur le rôle de l'enseignant.

- Il crée un climat de confiance, donne l'envie de danser, stimule.
- Il favorise un apprentissage par imitation. Après de courtes explications, il fait entrer rapidement les élèves dans la danse puis apporte progressivement les précisions nécessaires.
- Il organise et structure l'apprentissage des danses en mettant en place des progressions.
- Il adapte et ajuste les propositions pédagogiques en fonction des réponses des élèves, met en place si nécessaire des situations de remédiation.
- Il observe et se met à l'écoute de la classe.
- Il conduit les élèves à s'écouter, se regarder, se toucher avec attention et respect.
- Il éduque à l'ouverture aux différentes cultures sous-jacentes aux danses et aux musiques traditionnelles.

## 6- Astuces et conseils pédagogiques pour faciliter l'enseignement des danses traditionnelles

→ **Montrer** les mouvements et les pas des danses. La parole ne suffit pas pour faire comprendre un mouvement. Se mettre soi-même dans la danse pour faire danser les élèves.

→ Il peut être utile, surtout au début de l'apprentissage, d'exagérer les mouvements, de les **amplifier**, afin de les rendre encore plus visibles.

→ **Annoncer** toujours le **départ** de la danse, à la voix (« et... ! »), accompagner éventuellement d'un geste clair et net. A chacun de trouver sa formule personnelle.

→ Pendant l'exécution d'une danse, avoir à l'esprit qu'on mène la danse. Ce qui veut dire qu'il faut **anticiper** les changements, de pas et/ou de rythme. Cela peut se traduire par le fait d'annoncer ces variations, d'accentuer le nouveau pas...

→ Parmi les différentes manières d'expliquer les pas d'une danse, deux d'entre elles semblent très efficaces.

- Illustrer un mouvement par une **image** qui soit familière aux élèves peut aider à concrétiser et à donner plus de sens à un mouvement abstrait. Par exemple, pour un balancement latéral (de gauche à droite), on peut utiliser l'image de la pendule ; pour un balancement de l'avant à l'arrière, l'image de la balançoire.

- Associer l'explication verbale du pas avec le rythme de la danse. **Chanter en rythme les mots** qui servent à désigner le pas. Par exemple, pour indiquer trois pas chassés, on peut dire : « Et chasse, et chasse, et chasse ».

→ Eviter de compter le nombre de pas, ne pas transformer ce moment de danse en une répétition de "1.2.3.4." - "1.2.3.4." En effet, **les durées musicales doivent être appréciées** plutôt que comptées.

→ Il peut être utile, surtout pour les élèves plus jeunes, de **concrétiser le centre** de la ronde par un objet afin de mieux sentir la forme du cercle et ses directions.

→ Pendant l'explication de la danse, ne pas hésiter à **être mobile** dans la ronde, à changer de place pour montrer les mouvements, à se mettre au centre et aussi à côté des élèves, à différentes places. Cela permet de mieux voir et d'éviter l'effet miroir de la ronde, ainsi que de mieux accompagner les élèves et de les rassurer.

→ Pour établir un bon contact avec les élèves et pour l'aspect collectif de ces danses de groupe, **le regard** est essentiel. Il s'agit de regarder le groupe et chacun individuellement. La danse se partage dans les échanges de regards et ce, pour danser véritablement *ensemble*. Le regard sert aussi à guider les élèves, à capter leur attention pour les emmener dans la danse...

→ **Noter les danses** que l'on apprend est indispensable afin de bien s'en rappeler et de pouvoir les transmettre. Une notation claire et précise permet d'ailleurs de mieux saisir la structure chorégraphique et rythmique propre à chaque danse.

→ Quatre éléments de base, à noter et à garder à l'esprit pour chaque danse, en facilitent la mémorisation : la **forme** de la danse, l'**orientation** des danseurs, la position des **bras** et par quel **pied** commencer.

→ Ne pas hésiter à **simplifier** une danse pour s'adapter au niveau des élèves. Savoir également la faire **évoluer** selon les capacités et l'âge des élèves.

→ Se fixer des **objectifs clairs**, à la portée des élèves, qui motivent le choix de telle danse et/ou de tel exercice et mise en danse.

→ Commencer une séance toujours par une **mise en danse**, des exercices qui préparent le corps et la concentration. N'hésitez pas à faire appel à votre créativité ou à celle des enfants.

→ Rendre les **élèves actifs**, surtout les plus grands. Par exemple, leur demander de retrouver eux-mêmes les danses apprises, de proposer aux autres des mouvements, de mener une ronde... Cela permet de les impliquer encore plus et de leur faire acquérir, petit à petit, de l'autonomie.

→ Ne pas hésiter à **répéter**, à refaire plusieurs fois les danses apprises. Cela permet de bien les intégrer, mais aussi de prendre plaisir à danser ce que l'on connaît déjà, en toute confiance.

→ Avoir à l'esprit que l'on cherche à faire vivre aux élèves **le plaisir de la danse**, qui se sent, se communique et emporte l'adhésion. Il s'agit d'apprendre en s'amusant et de se divertir tout en apprenant.

## 7- Mise en danse : quelques exemples

Il s'agit de préparer l'entrée dans la danse, de préparer progressivement le corps, en accordant une attention particulière à la **notion d'écoute** pour être en « état de danse ».

Etre à l'écoute signifie entendre, comprendre, partager, anticiper.... C'est un état préalable à toute action, indispensable à toute recherche de qualité gestuelle, musicale ; c'est une condition de la disponibilité, de l'attention portée à soi et à l'autre.

On privilégiera une approche ludique favorisant le plaisir et l'envie de partager.

Voici quelques suggestions de mise en route, non exhaustives, qui pourront être enrichies par vos idées et vos expériences. Tous les morceaux du CD compris entre le n°1 et le n°9 peuvent être utilisés.

- **En farandole** où l'animateur propose des mouvements que les élèves reproduisent (morceau n°1) :

Différentes manières de se déplacer sur la pulsation de la musique (marche, pas couru, sautillés)

Différents mouvements de la partie basse du corps (pieds, chevilles, genoux, bassin).

Directions des déplacements (avancer, reculer, serpenter...)

- **En cercle** (morceau n°1 et/ou morceau n°3), en se tenant les mains ou pas :

Orientations par rapport au centre (face au centre, avancer/reculer, SIAM/SAM, déplacements latéraux...).

Différents mouvements du haut du corps (bras, épaules, tête, balance des bras et du corps...).

- **En différentes formations** (morceau n°2), qui peuvent être exécutées seules ou en alternance avec les autres formations :

**Par quatre** : petites farandoles où chacun est leader et serpente dans toutes les directions en occupant bien l'espace.

**Par deux** : tourner ensemble en se tenant par une main puis par l'autre, en marchant, en sautillant...  
Changer éventuellement de partenaire.

**Par trois** : petite ronde fermée où l'on tourne dans un sens et dans l'autre, en marchant, en sautillant... Changer éventuellement de groupe.

## 8- 28 danses traditionnelles proposées

La démarche proposée pour initier les élèves aux danses traditionnelles du monde s'appuie sur plusieurs critères de choix.

D'une part, nous avons retenu des danses qui permettent de travailler les pas de base simples ainsi que les formations principales que l'on retrouve dans le folklore.

- **Pas de base simples** : pas marché, pas chassé, pas sautillé, pas de polka et polka piquée, pas de branle, pas de valse, tour patinette, moulin à deux et à quatre....
- **Formations principales** : cercle, farandole, quadrille, long way, par deux, par trois, mixer...

D'autre part, il s'agit de **danse ludiques et conviviales** adaptées aux besoins et aux possibilités des enfants.

De plus, nous avons essayé d'offrir un large éventail de danses de **pays variés** et de jouer sur des niveaux de difficultés différents.

Tout cela nous a porté à sélectionner **22 danses** qui ne sauraient évidemment pas rendre compte de toute l'étendue du répertoire traditionnel existant.

### Présentation des danses retenues

Pour chacune des danses retenues, nous proposons :

- la description détaillée de la danse ;
  - quelques éléments importants que la danse fait travailler aux élèves ;
  - quelques suggestions de simplification ou progression dans l'apprentissage de la danse.
- le niveau de difficulté de la danse est indiqué par le nombre d'astérisques (\*). Un tel classement, bien entendu, ne peut être que relatif.

<b>LA RONDE DES MUSICIENS *</b>	page 12
<b>SAN PETRIKE DANTZA **</b>	page 13
<b>CERCLE CIRCASSIEN **</b>	page 14
<b>BRANLE DE LA MONTARDE **</b>	page 15
<b>KEREN CHAVE ***</b>	page 16
<b>MUNECO ***</b>	page 17
<b>PAT A CAKE POLKA **</b>	page 18
<b>COCHINCHINE *</b>	page 19
<b>STRIP THE WILLOW ***</b>	page 20
<b>OLA CHEGOU **</b>	page 21
<b>VALSE DES ROSES ***</b>	page 22

### Nouvelle série de danses introduites en 2011-2012

<b>JEAN PETIT QUI DANSE *</b>	page 23
<b>LE SAUT DU LAPIN *</b>	page 24
<b>LA POLKA POMPOGNE *</b>	page 25
<b>IRISH MANDALA/ LA CHAPELOISE **</b>	page 26
<b>LE MANEGE DE REBECCA**</b>	page 27
<b>CHILILI ***</b>	page 28
<b>COTTON EYS JO ***</b>	page 29

### Nouvelle série de danses introduites en 2014-2015

<b>LA TARENTELLE**</b>	page 30
<b>LA VALSE EN ROND-LA MARIANNE***</b>	page 31
<b>MADISON**</b>	page 32

## **Nouvelle série de danses introduite en 2016 2017**

<b>LE BRANLE DES LAVANDIERES*</b>	page 33
<b>MAYIM MAYIM**</b>	page 34
<b>CONTRE DANSE A SIX DITE LE SERPENT**</b>	page 35
<b>BIG SET MIXER**</b>	page 36
<b>LA CALIBOURDAINE *</b>	page 37
<b>LA LINE DANCE ***</b>	page 38
<b>SET CARRE QUEBECOIS ***</b>	page 39

## LA RONDE DES MUSICIENS \*

Danse créée par l'association Mandarine et proposée dans son CD « Le bal de mandarine » (voir les références complètes du CD dans le chapitre intitulé « Bibliographie, discographie, filmographie, lieux et sites ressources). C'est une sorte de jeu dansant qui mêle chorégraphie et improvisation.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Les directions des déplacements en ronde, l'improvisation guidée...**

### LA RONDE DES MUSICIENS

**REFRAIN :** Dans la ronde des musiciens (tout le monde va vers le centre de la ronde)  
dans la ronde des musiciens (on recule)  
dans la ronde des musiciens (la ronde tourne)  
y'a tous mes copains (on se lâche les mains et on fait un tour sur soi-

Sur chaque couplet, on mime l'instrument cité puis on refait la ronde pour danser le refrain



8• Et puis y'a Marine qui joue d'la mandoline (3x)  
ah sacrée Marine

REFRAIN

9• Et puis y'a Margot qui joue bien du piano (3x)  
ah sacrée Margot

REFRAIN

10• Et puis y'a Sonia qui joue d'harmonica (3x)  
ah sacrée Sonia

REFRAIN

11• Et puis y'a Pedro qui joue bien du saxo (3x)  
ah sacré Pedro

REFRAIN

12• Enfin y'a Marie-Dominique qui joue de la guitare électrique (3x)  
ah sacrée Marie-Dominique

REFRAIN

**INSTRUMENTS :** Mandoline, Banjo, 2 Guitares, Piano, Basse, Batterie, Violon, Trompette, Accordéon diatonique, Harmonica, Guitare

Saxophone, Violoncelle, électrique.



(grande ronde)

(très facile)

**Notes personnelles :**

## **SAN PETRIKE DANTZA \*\***

*Danse basque, adaptée aux enfants, qui se construit par l'accumulation progressive de différents mouvements.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

**Le pas sautillé, les déplacements en SIAM et en SAM, la mémoire de l'enchaînement des pas...**

Formation de départ : En cercle, garçons et filles alternés, les mains tenues et bras en bas, orientés en SIAM (sens inverse des aiguilles d'une montre), partir du pied D.

Musique : Il n'y a pas d'introduction, la danse démarre tout de suite par le refrain.

Refrain : 16 temps de **pas sautillés** en SIAM.  
16 temps de pas sautillés, dans l'autre sens, en SAM.

1 - S'immobiliser face au centre. Pointer le pied D devant soi à G puis à D puis à G rassembler pieds joints sur le 4<sup>ième</sup> temps. Même chose avec le pied G.

*4 temps pour se remettre en formation de départ puis refrain*

2 – Refaire « le 1- » dans son ensemble puis ajouter la même chose avec les doigts : pointer index D à G puis à D puis à G, puis baisser le bras. Même chose avec l'index G.

*4 temps pour se remettre en formation de départ puis refrain*

3 - Refaire les pieds + les doigts puis ajouter le mouvement des garçons : ils s'agenouillent avec genou G devant et posent le coude D à G, à D, à G, puis changent de genou et font la même chose avec le coude G.

*4 temps pour se remettre en formation de départ puis refrain*

4 - Les pieds + les doigts + les garçons puis ajouter le mouvement des filles : elles s'agenouillent avec genou G devant et balancent leurs jupes à G, à D, à G, puis changent de genou et même chose de l'autre côté.

*4 temps pour se remettre en formation de départ puis refrain*

5 - Les pieds + les doigts + les garçons + les filles puis ajouter le menton : tous ensemble à quatre pattes, poser le menton au sol à G, à D, à G, puis de l'autre côté.

*4 temps pour se remettre en formation de départ puis refrain*

6 - Les pieds + les doigts + les garçons + les filles + le menton + puis ajouter les fesses : tous ensemble dans la position de l'araignée (pieds vers le centre du cercle, en appui sur les mains, ventre vers plafond), balancer le bassin à G, à D, à G, puis une 2<sup>ème</sup> fois.

Fin : Rester tous assis par terre en tailleur et se pencher vers l'avant pour se saluer.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Pour simplifier la danse lors de la première séance, ne faire apprendre qu'une partie des mouvements à accumuler ; ajouter ensuite les autres lors des séances ultérieures.
- Une fois la danse apprise, pour aller plus loin, demander aux élèves de trouver eux-mêmes d'autres mouvements à accumuler.

**Notes personnelles :**

## CERCLE CIRCASSIEN \*\*

*Danse d'origine anglaise de la famille des « Mixers », c'est-à-dire des danses où l'on change de partenaire afin de permettre la rencontre des danseurs. Elle est très répandue dans les bals folks et traditionnels.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

**Le tour patinette, le travail en couple, le changement de partenaire...**

Formation de départ : En cercle, garçons et filles alternés, les mains tenues et bras en bas, face au centre, partir du pied D.

Musique : Petite introduction de 4 temps puis démarrer avec le 1<sup>er</sup> temps de la phrase musicale .

### *1<sup>ère</sup> partie*

Tout le monde avance en marchant sur 4 temps et recule sur 4 temps aussi.  
Répéter une autre fois.

Se lâcher les mains. Puis les filles avancent en marchant sur 4 temps et reculent sur 4 temps, pendant que les garçons frappent dans leurs mains.

C'est au tour des garçons qui avancent sur 4 temps, tournent sur leur G et se dirigent en 4 temps vers la cavalière suivante qui était à leur G dans le cercle au départ.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Chaque couple fait des **tours patinette** (ou **tours swing**) sur 16 temps : 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), pied D garçon contre pied D fille. Tourner sur place en SAM (sens aiguilles d'une montre), en pivotant grâce à des petites balances de pieds de l'avant à l'arrière. A la fin des 16 temps, les couples se lâchent la main, se retrouvent coté à coté sur le cercle en direction SIAM (sens inverse des aiguilles d'une montre), en se tenant par la taille, garçons à l'intérieur du cercle. Ils se promènent en avançant sur 16 temps. Sur les 4 dernier temps, reprendre la structure cercle, comme au début de la danse. On s'aperçoit alors que les filles ont avancé d'un cran.

### Suggestions de simplification/ progression

- A la place du tour patinette, proposer d'autres types de tour plus simples.
- Pour aller plus loin, demander aux élèves de trouver eux-mêmes toutes les manières de tourner à deux.

**Notes personnelles :**



## **BRANLE DE LA MONTARDE \*\***

*Danse de la Renaissance de la famille des « Branles », ces danses faciles qui permettent à tous de rentrer dans la ronde au début des bals. Il s'agit plus précisément d'un « branle morgué », c'est-à-dire d'un branle coupé auquel s'ajoutent des mimiques et où le jeu se mêle à la danse.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Le pas de branle, l'écoute musicale, le changement de leader...**

Formation de départ : **Par chaînes de cinq danseurs**, les mains tenues, les bras en bas, partir du pied G. Les chaînes sont placées en dispersion dans l'espace.

Musique : 8 temps d'introduction. Chaque partie est facilement repérable dans la structure musicale.

*1<sup>ère</sup> partie : pas de branle*

**16 pas de branle** vers la G. Ce sont des pas latéraux, pied G qui ouvre et pied D qui ferme.

*2<sup>ème</sup> partie : les tours*

Chaque danseur, chacun son tour, fait un tour sur lui-même avec 4 pas en se déplaçant légèrement vers la G (pied G D G D). C'est le danseur le plus à G, le leader, qui commence.

*3<sup>ème</sup> partie : la haie*

Le premier danseur slalome entre ses partenaires, en passant par devant le deuxième, derrière le troisième etc. et se met à la queue. Dès qu'il est arrivé, se reprendre tous par les mains et recommencer les 3 parties.. Attention : à la reprise, il n'y a plus 8 pas de branle.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Avant de danser, faire écouter la musique et faire repérer les différentes phrases musicales qui correspondent aux trois parties de la danse.
- La première séance, à la place du tour de chaque danseur, faire marquer les 4 temps avec des appuis des pieds.
- Pour aller plus loin, demander à chaque élève de personnaliser les 4 temps où il tourne tout seul avec une forme de tour différente, en ajoutant les bras ou une mimique...

**Notes personnelles :**

## **KEREN CHAVE \*\*\***

*Danse Rom-tsigane dont le nom voudrait dire « Fais-moi de la place pour danser ».*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Le pas de polka, le travail du rythme, le travail des bras...**

Formation de départ : en cercle, sans se tenir, l'un derrière l'autre, tournés en SIAM, partir du pied D.

Musique : longue introduction de 9 phrases de 8 temps à écouter en oscillant les deux bras légèrement levés vers l'avant, coudes pliés et mains un peu plus hautes que les épaules. Les bras se balancent de D à G pendant toute cette partie (image d'essuie-glace). Démarrer avec le chant.

### *1<sup>ère</sup> partie*

Les deux bras sont légèrement levés vers l'avant, coudes pliés et mains un peu plus hautes que les épaules. Les bras se balancent de D à G pendant toute cette partie (image d'essuie-glace).  
Avancer de 4 pas (DGDG), puis faire un **pas de polka** à D et un pas de polka à G.

Le pas de polka : Il se fait sur 3 appuis successif exemple départ pied droit, DGD vite vite lent.

Faire toute cette partie 4 fois.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Se tourner face au centre. Avancer de 4 pas, départ pied droit (DGDG) tout en ouvrant les bras en geste d'offrande (les avant-bras à hauteur des coudes, paumes tournées vers le haut, croiser les bras devant soi puis les ouvrir sur un demi cercle à plat).

Poser le pied D sur le côté puis frapper dans les mains 2 fois, puis poser le pied G sur le côté et frapper dans ses mains 2 fois. (Dans un rythme : pause/frappe/frappe effectué en lent/vite/vite ou noire/croche/croche).

Reculer de 4 pas départ pied droit (DGDG) tout en balançant chaque bras vers le pied qui recule (coudes pliés et avant-bras à hauteur des coudes).

Poser le pied D sur le côté puis frapper dans les mains 2 fois, puis poser le pied G sur le côté et frapper dans ses mains 2 fois. (Dans un rythme : pause/frappe/frappe effectué en lent/vite/vite ou noire/croche/croche).

Faire toute cette partie 2 fois.

*Ces 2 parties s'effectueront 4 fois de suite.*

Fin : Après la 1<sup>ère</sup> partie se tourner face au centre et rester avec les bras ouverts.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- La première séance, ne faire que la 1<sup>ère</sup> partie de la danse en travaillant le pas de polka.
- Travailler le rythme de la 2<sup>ème</sup> partie tout seul, sans musique et puis avec musique.
- Ajouter les déplacements en avançant vers le centre et en reculant, donc faire la 2<sup>ème</sup> partie sans les bras.
- Ajouter les bras de la 2<sup>ème</sup> partie, une fois qu'ils ont été travaillés à part.

**Notes personnelles :**

## MUNECO \*\*\*

Danse italienne de la région de l'Emilie-Romagne, au nord de l'Italie, près de la ville de Bologne.

### **Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ? Le carré, le travail en couple, la chaîne anglaise...**

Formation de départ : Carré dont chaque côté est composé d'un couple, chaque couple se tient par les mains. Numéroter les couples au départ : les couples 1, deux couples qui se font face, les couples 2, les deux autres couples qui se font face.

Musique : Il n'y a pas d'introduction, la musique démarre tout de suite.

#### *1<sup>ère</sup> partie*

Les couples 1 avancent les uns vers les autres, départ pied droit avec 8 pas marchés et reculent de la même manière. Les couples 2 font la même chose.

Les couples 1 avancent les uns vers les autres avec 8 **pas sautillés** et reculent de la même manière. Les couples 2 font la même chose.

Les quatre couples avancent les uns vers les autres avec 8 pas sautillés et reculent de la même manière.

#### *2<sup>ème</sup> partie*

**Braccia** qui veut dire « les bras ». Dans chaque couple se tourner face à son partenaire et se tenir par les avant-bras (avant-bras des filles sont posés sur les avant-bras des garçons). Tourner chacun en SAM avec 8 pas sautillés, puis tourner dans l'autre sens. Tourner encore une fois dans un sens et dans l'autre. Penser à bien revenir à sa place à la fin de ces quatre tours.

**Chaîne anglaise** en cercle (ou **grande chaîne**). Donner la main D à son partenaire et continuer à se déplacer en avançant en donnant alternativement main G et main D aux danseurs que l'on croise. Faire un tour complet plus un autre demi-tour, de manière à retrouver son partenaire, aux places qui se trouvent en face de la position de départ. La chaîne dure 4 phrases de 8 temps.

**Braccia** à nouveau, aux nouvelles places.

Chaîne anglaise comme précédemment. Faire un tour complet plus un autre demi-tour, ce qui fait regagner les places de départ avec son partenaire. 4 phrases de 8 temps.

Fin : Chaque garçon fait tourner sa partenaire en dessous de son bras D (pour la fille, bras D et tour vers l'extérieur).

#### **Suggestions de simplification/ progression**

- Travailler *Braccia* et la chaîne anglaise à part.

- Pour faire apprendre la chaîne anglaise :

1<sup>ier</sup> temps : commencer par mettre les élèves par deux, face à face, sur un cercle et leur demander, en restant sur place, de se donner alternativement la main D puis la main G, tout le monde ensemble

2<sup>ième</sup> temps : faire avancer les garçons, à l'intérieur sur le cercle, jusqu'à arriver à leurs nouvelles partenaires ; même chose pour les filles, à l'extérieur sur le cercle

3<sup>ième</sup> temps : faire avancer les garçons en allant à l'intérieur et à l'extérieur du cercle, en donnant à chaque fois la main aux filles qu'ils rencontrent, jusqu'à retrouver leurs partenaires ; même chose pour les filles en démarrant à l'extérieur du cercle

4<sup>ième</sup> : garçons et filles en même temps, ce qui amène à la figure complète.

**Notes personnelles :**

## PAT A CAKE POLKA \*\*

Danse américaine de la famille des « Mixers » c'est-à-dire avec changement de cavalier, très ludique et sautillante.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Le pas de polka piquée, le pas chassé, le jeu des frappes des mains,  
le changement de partenaire...**

Formation de départ : En cercle, par couple en position de danse de salon, garçons dos au centre et filles face au centre, partir du pied G pour le garçon et du pied D pour la fille.

Musique : Petite introduction de 4 temps.

### *1<sup>ère</sup> partie*

2 **pas de polka piquée** : talon/pointe sur le côté, talon/pointe sur le côté, puis 4 **pas chassés latéraux** en SIAM (un pied chasse l'autre).

Même chose dans l'autre sens (SAM) sans changer la tenue des bras.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Se lâcher, rester face à son partenaire pour un jeu de mains :

3 frappes rapides main D contre main D

3 frappes rapides main G contre main G

3 frappes rapides deux mains contre deux mains

3 frappes rapides sur ses cuisses.

Un tour complet avec **pas sautillés** en SAM en 4 temps. Se tenir par les coudes D.

Changement de partenaire. Les garçons progressent sur leur G en faisant 4 pas vers la voisine de G pendant que les filles restent sur place ( changement de cavalier).

### Suggestions de simplification/ progression

- Lors des premières séances, faire toute la danse sans le pas de polka piquée (à la place proposer 8 pas chassés) et sans changement de partenaire.

- Travailler à part l'enchaînement des pas de polka piquée et des pas chassés, puis les ajouter à la danse.

- Ajouter le changement de partenaire, en le faisant d'abord sans le tour qui le précède et puis avec le tour.

- Pour aller plus loin, demander aux élèves de se mettre par deux et d'inventer un enchaînement de mouvements variés à exécuter sur le rythme des 3 frappes rapides des mains. Chaque couple montre ensuite aux autres ce qu'il a composé.

**Notes personnelles :**

## COCHINCHINE \*

Danse d'origine danoise très répandue dans les bals folks et traditionnels. Au Danemark, Cochinchine désigne une race de poules ; or, dans cette danse, les garçons danois portaient habituellement une toque en forme de crête-de-coq que les filles essayaient de faire tomber lorsqu'ils passaient sous leurs bras.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Le pas sautillé, les déplacements sous les bras...**

Formation de départ : Par petites rondes de trois, un garçon et deux filles, les mains tenues et bras en bas, tournés en SIAM, partir du pied D.

Musique : 2 versions possibles :

- une version du groupe « Le bal de mandarine », facilitatrice car rythme assez lent, avec introduction de 4 phrases de 8 temps, démarrer avec le chant.
- une version, plus rapide, du groupe « Pic Note Folk » qui démarre tout de suite sans introduction.

### *1<sup>ère</sup> partie*

Faire tourner la ronde avec 8 **pas sautillés** en SIAM et puis avec 8 pas sautillés en SAM, partir du pied D.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Les filles se lâchent les mains de façon à avoir le garçon au centre. Le garçon lève ses deux bras. Alternativement, chaque fille passe sous le pont formé par les bras des deux autres danseurs suivie par le garçon qui continue le mouvement en passant lui aussi sous le pont. C'est la fille qui est à D qui commence, puis la fille qui est à G.

Répéter encore une fois. Deux phrases de 8 temps pour toute cette partie. Attention à ne pas se tenir les mains trop serrées, se tenir par le bout des doigts.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Utiliser d'abord la version musicale du « bal de mandarine » qui est plus claire, scandée et donc plus facile, puis passer à l'autre version musicale qui demande plus d'écoute et d'attention.

**Notes personnelles :**

## **STRIP THE WILLOW \*\*\***

Danse écossaise de la famille des « Contredanses anglaises ». Strip the willow est le nom d'une figure de longway dans laquelle un nouveau couple se met à chaque fois en tête du set et répète la danse.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**  
**Les différentes figures des contredanses, le pas chassé, le travail en couple, la progression du couple dans un long way...**

Formation de départ : Long way de 4 couples. Un long way est un ensemble de couples de danseurs alignés en deux files se faisant face. Les mains ne sont pas tenues. Partir du pied D.

Numéroter les couples au départ : couple 1, garçon et fille qui se font face et qui sont les plus près de la musique ; couple 2, le suivant ; et dans la suite couple 3 et couple 4.

Musique : Introduction de 2 phrases de 8 temps.

### *1<sup>ère</sup> figure*

Le couple 1 fait un **moulin** de la main D en marchant sur 8 temps et enchaîne avec un moulin de la main G toujours sur 8 temps. A la fin revenir à sa place.

### *2<sup>ème</sup> figure*

Le couple 1 et le couple 2 font un **moulin à quatre**, de la main D en marchant sur 8 temps et puis de la main G toujours sur 8 temps. A la fin revenir à sa place.

### *3<sup>ème</sup> figure*

Le couple 1, le couple 2 et le couple 3 forment une ronde, paumes contre paumes, et font 8 **pas chassés** vers la G (en SAM) puis 8 pas chassés vers la D (en SIAM). Revenir à sa place.

### *4<sup>ème</sup> figure*

Les quatre couples ensemble font le **salut**. Les danseurs de chaque file se tiennent pas la main, avancent vers l'autre file et reculent. Pour avancer et reculer, faire 2 pas DG et 3 pas rapides sur places DGD puis 2 pas GD et 3 pas rapides sur place GDG.

Le couple 4 remonte jusqu'à la tête du long way en passant au milieu des deux files. Garçon et fille, face à face et les deux mains tenues, font 6 pas chassés et se lâchent pour reprendre la danse au début.

Le couple 4 est ainsi devenu le nouveau couple 1. Le couple 1 de tout à l'heure est passé en deuxième position et ainsi de suite pour les autres couples. A chaque reprise de la danse il y a un nouveau couple 1 et la musique dure le temps nécessaire pour que les 4 couples prennent la place en tête du longway.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Avant de faire la danse, travailler chaque figure à part (moulin à deux, moulin à quatre, pas chassés en ronde, salut), puis les enchaîner dans la danse.
- Simplifier, si nécessaire, la troisième figure en faisant des pas chassés seulement dans un sens, ce qui donne plus de temps pour se remettre en place pour le salut.
- Simplifier, si nécessaire, les pas du salut en marchant simplement.

**Notes personnelles :**

## OLA CHEGOU \*\*

*Danse portugaise dont le nom veut dire « Salut, je suis arrivé ».*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Le pas de polka, les appuis et les levés de jambe, le pas latéral...**

Formation de départ : En cercle, sans se tenir, l'un derrière l'autre, tournés en SIAM, partir du pied D.

Musique : Introduction de 2 phrases de 8 temps, démarrer avec le chant.

### *1<sup>ère</sup> partie*

8 **pas de polka** à DGDG... en avançant légèrement. On ne se tient pas et les bras sont levés vers l'avant, coudes souples (comme si on tenait une guirlande de fleurs), et se balancent un peu de D à G en accompagnant les jambes.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Se tourner face au centre et se tenir par les mains et bras en bas. Avancer vers le centre avec 3 pas DGD et lever le pied G. Reculer avec 3 pas GDG et lever le pied D. Répéter une autre fois.

Deux pas latéraux (ouvert/fermé) vers la D puis même chose à G. Répéter une autre fois.

Fin : Après avoir fait 4 fois la danse, répéter seulement le début de la 2<sup>ème</sup> partie (pas et levés).

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Avant la danse, travailler le pas de polka à part en demandant aux élèves de frapper dans leurs mains le rythme du pas (« vite, vite, long » ou « court, court, long »), puis de marquer sur place trois appuis des pieds au même rythme, puis d'avancer avec ces trois appuis des pieds tout en allant légèrement à D et à G.
- Faire travailler à part l'alternance des pas marchés et des levés de jambes en faisant sentir où placer le poids du corps.

**Notes personnelles :**

## VALSE DES ROSES \*\*\*

*Danse d'Alsace de la famille des « Mixers ». C'est une sorte de valse collective*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

**Le pas de valse, le travail en couple, le changement de partenaire...**

Formation de départ : En cercle, garçons et filles alternés, les mains tenues et bras en bas, face au centre, partir du pied G pour les garçons et du pied D pour les filles.

Musique : Petite introduction de 5 temps, démarrer avec le début de la mélodie.

### *1<sup>ère</sup> partie*

Tout le monde fait 8 **pas de valse** sur place, en se tournant à chaque fois vers un partenaire et puis vers l'autre. Balancer légèrement les bras à chaque retournement. Le pas de valse se fait sur trois appuis, lent/vite/vite (ou long/court/court). Les garçons commencent avec le pied G et se tournent vers la voisine de G ; les filles avec le pied D et se tournent vers le voisin de D.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Chaque garçon, par le bras G, amène sa voisine de G en face de lui pour former un couple en position de danse de salon. Ceci se fait sans arrêter le pas de valse et puis chaque couple continue en 7 pas de valse tournés. Le dernier pas de valse se termine en cercle, face au centre, avec la fille à la D du garçon. Les filles ont ainsi progressé d'un cran et chacun va pouvoir changer de partenaire pour la valse en couple.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Avant la danse, travailler le pas de valse à part en demandant aux élèves de frapper dans leurs mains ou de chanter le rythme du pas (« lent, vite, vite » ou « long, court, court »), puis de se balancer d'un côté et de l'autre en marquant les trois appuis (le premier pas plus grand sur le côté, les deux autres pas plus petits sur place) ; puis faire le pas de valse sur place, en avançant et en tournant, d'abord seul et puis par deux.

**Notes personnelles :**



## JEAN PETIT QUI DANSE \*

*Danse à énumération corporelle. Mime sur le texte chanté par les participants. Originaire de Provence.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Exécuter des gestes avec les différentes parties du corps,  
accompagner la danse de la voix, de la chanson...**

Formation de départ : En cercle, sans se tenir, départ pied D

Musique : Texte chanté par les participants. Pas d'introduction

### *Texte*

Refrain

Jean petit qui danse  
Jean petit qui danse

Couplet 1

De son doigt, il danse  
De son doigt, il danse  
De son doigt, doigt, doigt,  
Ainsi danse Jean petit

Refrain

Couplet 2

De sa main, il danse  
De sa main, il danse  
De sa main, main, main  
De son doigt, doigt, doigt,  
Ainsi danse Jean petit

Couplet 3... : ajouter une partie du corps à chaque fois (tête, coude, fesses, son pied etc....)

### *Figures*

Les danseurs avancent vers le centre du cercle (en se tenant les mains ou pas) puis reculent sur le refrain  
Sur les couplets : les danseurs s'arrêtent pour exécuter les gestes demandés  
Et à "Ainsi danse Jean petit", les enfants tournent sur eux même.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- On peut répéter 2 fois le refrain
- Pour les petits, ronde simple sans aller vers le centre
- A "ainsi danse Jean petit", les enfants frappent dans leurs mains en tournant sur eux-mêmes
- Cette danse peut être réalisée en dispersion dans l'espace

**Notes personnelles :**

## LE SAUT DU LAPIN \*

*Il s'agit d'un rondeau, danse emblématique et ancienne de Gascogne. Danse en plusieurs petites chaînes, les meneurs ont le choix de leur itinéraire, elle est appréciée des enfants car elle offre une liberté.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**  
**Si le déplacement, marché ou sautillé, est aisé, les sauts et la reprise de la danse, pour ludiques qu'ils soient, requièrent une certaine attention. Cette danse offre une liberté dans les chemins et modes de déplacement**

Formation de départ : en petites chaînes, en se tenant par la main droite derrière, départ pied G.

Musique : Introduction très courte de 4 temps

*1<sup>ère</sup> partie*

Les danseurs effectuent seize pas marchés (2 fois 8 temps)

*2<sup>ème</sup> partie*

Ils s'arrêtent pour effectuer deux sauts sur place, pieds joints (1-2 et 3-4), puis enchaînent avec quatre pas marchés puis même chose mais sur le 4<sup>ième</sup> temps, ils frappent une fois dans leurs mains et **change de main** (si la main gauche était devant, c'est désormais à la droite d'y être).

### Suggestions de simplification/ progression

- Jouer sur le nombre de danseurs dans la chaîne
- On pourra remplacer les 4 pas marchés par un tour sur soi
- On pourra proposer des modes de déplacement différents
- On pourra proposer des changements de sens

**Notes personnelles :**

## **LA POLKA DE POMPOGNE \***

*Originnaire de Pompogne, en Lot et Garonne, cette danse ludique propose des mouvements permettant de découvrir des cellules rythmiques que l'on pourra réinvestir dans d'autres danses.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**  
**Elle peut se danser, par couple, en dispersion dans l'espace.**  
**Elle permet d'explorer 2 tempo.**

Formation de départ : en couple, garçon et fille face à face.

Musique : Petite introduction de 6 temps

*1<sup>ère</sup> figure*

Frapper sur ses cuisses 1 fois(1), frapper dans ses mains 1 fois(1), frapper dans les mains du partenaire à hauteur du visage 3 fois rapidement (3 et 4) : à réaliser 4 fois

*2<sup>ème</sup> figure*

« Menace » de l'index droit 3 fois rapidement (1 et 2), « menace » de l'index gauche 3 fois rapidement (3 et 4), puis un tour complet sur soi en 4 pas marchés ou sautillés SIAM (en 4 temps), départ pied gauche : cette 2<sup>ème</sup> figure est à réaliser 2 fois avant de reprendre la 1<sup>ère</sup> figure.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- On pourra le danser à 4, à 6...en cercle
- On pourra imaginer des changements de partenaires

**Notes personnelles :**

## **IRISH MANDALA / LA CHAPELOISE \*\***

*Danse d'origine irlandaise, intitulée Irish Mandala, importée en France dans les années 30 et rebaptisée la Chapeloise. La même chorégraphie peut donc se danser sur les 2 morceaux musicaux que nous proposons. C'est une danse dans laquelle on change de partenaire à chaque reprise (mixer).*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Le changement de partenaire. Présentant des déplacements en arrière elle présente une progression par rapport au Cercle Circassien**

Formation de départ : en cercle, par couples, le garçon est à gauche de sa cavalière et à l'intérieur du cercle. Départ du pied extérieur au couple.

Musique : Petite introduction (de 4 temps sur la musique de la Chapeloise, de 8 temps sur la musique de Irish Mandala).

### *1<sup>ère</sup> partie:*

Les couples se tiennent par la main ; départ du pied extérieur au couple. 4 pas en avant (SIAM, donc), puis demi-tour en marchant et 4 pas en arrière, en changeant de main.  
Même chose en SAM (4 pas en avant, demi-tour, 4 pas en arrière) pour revenir à sa position départ.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Sur place (les couples étant revenus SIAM) et se tenant toujours par la main : on se rapproche et on s'éloigne, sans se lâcher en exécutant un pas de polka pour se rapprocher puis s'éloigner; puis on change de place en quatre pas : le garçon fait passer sa cavalière devant lui et la conduit à sa place (il est maintenant à la droite de sa cavalière).

On se rapproche et on s'éloigne, sans se lâcher en exécutant un pas de polka pour se rapprocher puis s'éloigner ; puis le couple se sépare en quatre pas : le garçon lève son bras gauche et fait passer sa cavalière dessous, la fille se retrouve à l'extérieur du cercle, avec le partenaire auparavant situé derrière.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Remplacer le pas de polka par 1 pas plus simple, exemples : 1 pas latéral suivi d'un pointé ou un sautillé latéral
- Danser sans effectuer le changement de sens, donc sans le déplacement en arrière
- Danser sans effectuer le changement de partenaire

**Notes personnelles :**

## **LE MANEGE DE REBECCA \*\***

*Danse anglaise faisant partie de la famille des cercles où le partenaire homme change de groupe à chaque phrase musicale.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Elle fait découvrir une formation à trois dans une ronde, le moulin et  
les déplacements en SAM et SIAM enchaînés.**

Formation de départ :

En ronde : les danseurs par 3 se placent en ligne côte à côte, un garçon au centre, 1 fille à sa droite, 1 fille à sa gauche et l'ensemble de ces trios constitue une ronde.

Le départ se fait en SIAM.

Musique :

Une phrase de 8 temps introduit la danse.

### *1<sup>ère</sup> partie*

- Déplacement en marchant en cortège (ligne de 3 personnes) sur 2 fois 8 temps
- Puis chaque groupe de 3 reste sur place et forme une ronde sur 2 fois 8 temps : 8 temps tournés en SAM, 8 temps tournés en SIAM
- Puis les danseurs se lâchent les mains pour les placer en moulin (les mains droites des 3 cavaliers se superposent au centre du moulin) et tournent en ronde sur 8 temps en SAM, puis change de mains pour tourner sur 8 temps en SIAM main gauche au centre. A la fin du 2<sup>ième</sup> tour en moulin, les 2 cavalières se tiennent la main pour former un pont.

### *2<sup>ème</sup> partie*

Sous le pont formé par les 2 cavalières, passe le cavalier : sur 2 fois 8 temps il tourne autour de la cavalière de droite ( en passant devant elle) puis de la cavalière de gauche, en dessinant ainsi un 8, et sur les 4 derniers temps, il se déplace vers l'avant pour rejoindre le groupe situé devant lui, le cavalier a changé de groupe, le déplacement reprend en cortège.

### **Suggestions de simplification/ progression**

- La danse peut se faire dans un premier temps sans changement de cavalier
- Travail sur les rondes à trois
- Introduction du moulin
- Les déplacements en ronde ou par trio peuvent se réaliser de façon différentes en sautillés, en pas chassés

**Notes personnelles :**

## CHILILI \*\*\*

*Cette danse est d'origine Bolivienne. La musique est belle et entraînante. Elle a la particularité de se danser en ligne, avec des frappés de mains. La présence de claqués de doigts apporte une variante inhabituelle aux danses déjà apprises ainsi qu'un mouvement du corps de haut en bas en diagonale qui donne un bel effet d'ensemble.*

### **Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

**Découverte d'une danse en ligne, travail des changements de directions, de colonnes, travail sur le rythme, coordination des déplacements avant et arrière.**

#### Formation de départ :

En colonne, 2 colonnes parallèles, les danseurs de la colonne A s'orientent en opposition aux danseurs de la colonne B (A au nord, B au sud)

#### Musique :

Une introduction de 2X4 temps

Chaque phrase se danse sur 8 temps.

Les 2 colonnes réalisent les mêmes gestes en même temps tout au long de la danse.

#### *1<sup>ère</sup> partie*

3 pas en avant : DGD + 1frappé des mains vers le haut à droite sur le 4<sup>ème</sup> temps  
3 pas en arrière : GDG + 1 frappé de mains vers le bas à gauche (du côté de l'autre colonne) sur le 4<sup>ème</sup> temps

Faire 2 fois cet enchaînement.

A la fin des 2 phrases, les danseurs s'orientent face à leur partenaire de l'autre colonne en enchaînant directement les pas suivants.

#### *2<sup>ème</sup> partie*

Les danseurs de la colonne A sont donc face aux danseurs de la colonne B

- 3 pas en avant : DGD + claqué des doigts vers le haut sur le 4<sup>ème</sup> temps face à son partenaire. Les bras sont fléchis les doigts claquent de chaque côté de la tête.

-3 pas en arrière : GDG + 1 frappé de mains vers le bas à gauche sur le 4<sup>ème</sup> temps.

Faire 2 fois cet enchaînement

Sur les 8 temps suivant les danseurs vont changer de colonne en inversant leur orientation :

-3 pas en avant DGD en se plaçant face à son partenaire en réalisant ¼ de tour en SAM, claquer les doigts sur le 4<sup>ème</sup> temps, les 2 danseurs se regardent face à face.

-3 pas en réalisant ½ tour en SIAM GDG pour venir prendre la place de son partenaire dans la colonne opposée. Puis frappé de mains en bas à gauche sur le 4<sup>ème</sup> temps

Attention important : prendre appui sur la jambe arrière gauche au moment du frappé de main en bas à gauche pour repartir directement en appui sur le pied droit qui devient alors le 1<sup>er</sup> temps de la reprise de la 1<sup>ère</sup> partie de la danse

*Rq : Le changement de colonne avec inversion d'orientation est le point un peu délicat de la danse. C'est la partie également la plus importante puisque c'est l'instant où les danseurs communiquent par le regard, il faut donc prendre le temps de s'y attarder durant l'apprentissage de la danse.*

### **Suggestions de simplification/ progression**

- Faire uniquement des frappés de main, introduire les claquements de doigts dans un deuxième temps.

#### **Notes personnelles :**

## COTTEN EYE JO \*\*\*

### *Proposition d'entrée dans cette danse*

#### **- Premier déplacement :**

En dispersion : 3 petits pas à droite puis 3 petits pas à gauche : Droite, Gauche, Droite et Gauche, Droite, Gauche (pas de polka)

Ce petit enchaînement est à répéter plusieurs fois

#### **- Deuxième déplacement :**

En dispersion :

- Avec le pied droit : Frapper puis lancer vers l'avant, suivi de 3 petits pas de polka

Puis :

- Avec le pied gauche : Frapper puis lancer vers l'avant, suivi de 3 petits pas de polka

### **ATTENTION :**

Apprendre les déplacements avant d'introduire la musique

Les déplacements doivent être répétés

L'enchaînement des déplacements doit être répété

La répétition des enchaînements doit être exercée

Les déplacements doivent être accélérés

La musique peut être écoutée seule

### **PROGRESSION :**

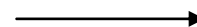
- Le deuxième déplacement s'effectue avec les 3 petits pas vers l'arrière, après le frappé et lancé pied droit et après le frappé et lancé pied gauche
- Les déplacements se font sur un cercle dans le Sens Inverse des Aiguilles d'une Montre (SIAM).
- Les déplacements s'effectuent par deux sur le cercle en SIAM.
- Le danseur à l'intérieur du cercle et bras accrochés
- Enchaînement des deux déplacements :

Commencer par le deuxième déplacement (frappe/lance/3 petits pas vers l'arrière)

- Deuxième déplacement : **4 fois** soit : départ pied D puis départ pied G puis départ pied D puis départ pied G
- Premier déplacement (pas de polka vers l'avant) : **8 fois** soit : DGD / GDG / DGD / GDG / DGD / GDG / DGD / GDG

Les déplacements s'effectuent par deux sur le cercle en SIAM.

Les danseurs se tiennent par les mains



Pendant le premier déplacement (pas de polka) : le danseur propose à la danseuse d'effectuer un tour sur elle-même sur l'un des quatre temps. Ce tour sera réalisé pendant la progression en SIAM.

*Remarque : D'autres types de déplacements peuvent être effectués sur cette musique.*

## LA TARENTELE \*\*

*La tarentelle est une danse rythmée, qui connaît de nombreuses variantes. Originale d'Italie du sud, du 17<sup>e</sup> siècle, elle aurait autrefois servi de thérapie contre les morsures d'araignée. La version présentée se danse en ronde et permet d'aborder le déplacement latéral qui alterne pied croisé devant/derrière.*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**  
**Le déplacement en ronde avec léger changement d'orientation du corps.**  
**Des temps accentués.**

Formation de départ : en cercle, tournés vers le centre, tous les danseurs se tiennent par la main. Départ du pied droit.

Musique : Pas d'introduction, la danse commence tout de suite.

### *1<sup>ère</sup> partie*

1<sup>ère</sup> mesure de 8 temps : pas de base.

Sautiller 3 fois sur le pied gauche, en pointant pied droit devant (sur le 1<sup>er</sup> temps) puis côté (sur le 2<sup>ème</sup> temps) puis derrière (sur le 3<sup>ème</sup> temps) puis sauter en rassemblant les 2 pieds sur le 4<sup>ème</sup> temps (ce mouvement peut être accentué).

Répéter la même chose sur l'autre pied, c'est-à-dire : sautiller 3 fois sur le pied droit, en pointant pied gauche devant (sur le 1<sup>er</sup> temps) puis côté (sur le 2<sup>ème</sup> temps) puis derrière (sur le 3<sup>ème</sup> temps) puis sauter en rassemblant les 2 pieds au 4<sup>ème</sup> temps (ce mouvement peut être accentué).

2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mesures de 8 temps : Répéter la première mesure.

### *2<sup>ème</sup> partie:*

5<sup>ème</sup> à 8<sup>ème</sup> mesures de 8 temps : les danseurs se déplacent en ronde, en SAM, en alternant pied droit devant et pied droit derrière.

A la fin de ces 4 mesures, les danseurs se remettent face au centre et reprennent au début, et ce, jusqu'à la fin de la musique.

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier:**

- Dans la 1<sup>ère</sup> partie : ne pas sautiller mais pointer simplement le pied et rassembler au 4<sup>ème</sup> temps
- Dans la 2<sup>ème</sup> partie : au lieu de se déplacer en SAM, en alternant pied droit devant et pied droit derrière, on peut effectuer le déplacement simplement en marchant ou en pas de branle (poser le pied gauche à gauche, rapprocher le droit, poser le pied gauche à gauche, rapprocher le droit...). On peut également le faire en sautillant.
- Ne pas accentuer spécialement le 4<sup>e</sup> temps.

#### **Pour complexifier:**

- La 2<sup>ème</sup> partie, répétitive, peut être progressivement enrichie pour ajouter des figures collectives, la formation en ronde le permettant (emprunt au cercle circassien par exemple).

**Notes personnelles :**



## **VALSE EN ROND-LA MARIANNE \*\*\***

*Valse en rond La Marianne permet d'aborder le pas de valse collectivement, de manière ludique, entraîné par le groupe. Danser à 4 couples permet de retrouver toujours le même cavalier, ce qui peut être plus simple dans un premier temps. Si le nombre de cavaliers n'est pas multiple de 4, ou mieux, impair, on pourra danser avec tous les cavaliers, selon la durée de la musique.*

### **Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ? Le pas de valse. Le changement de partenaire, cette danse étant un mixer.**

Formation de départ : en cercle, par couple côte à côte sur le cercle, le garçon est à droite de sa cavalière. Départ du pied droit.

Musique : Petite introduction de 4 fois 3 temps.

#### *1<sup>ière</sup> partie*

1<sup>ière</sup> mesure de 3 temps : Tout le monde se tient par les mains; on avance vers le centre du cercle sur le pied droit, en portant les mains vers l'avant ; les 2 autres appuis se font sur place.

2<sup>ème</sup> mesure de 3 temps : On revient à sa place en reculant sur le pied gauche, en portant les mains vers l'arrière ; les 2 autres appuis se font sur place, pour revenir à sa position départ.

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mesures de 3 temps, pour changer de cavalier : le danseur fait le pas sur place, en faisant passer sa cavalière devant lui, de sa gauche à sa droite. La fille lâche donc son cavalier de gauche, effectue un tour sur elle-même SAM, en passant devant son cavalier de droite, puis prend la main droite de ce dernier avec sa main gauche, libère sa main droite pour saisir la gauche de son nouveau cavalier en se remettant sur le cercle.

L'ensemble de ces 4 mesures est réalisé 4 fois. Si le cercle est composé de 4 couples, on retrouvera alors son cavalier de départ.

#### *2<sup>ème</sup> partie*

Les 2 premières mesures de la 1<sup>ière</sup> partie sont reprises 8 fois (soit 16 mesures de 3 temps).

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier:**

- Découvrir le pas de valse dans une approche globale et progressive, en dispersion. Dans un 1<sup>ier</sup> temps, sur la musique, balancer simplement de droite à gauche, jambes légèrement écartées, sans déplacer les pieds, même chose d'avant en arrière, pied droit devant, puis pied gauche devant, les bras accompagnant les balancés. Dans un 2<sup>ème</sup> temps, même chose en rapprochant pied (ex : Poser droit devant, rapprocher le gauche, puis poser gauche derrière, rapprocher le droit...). On pourra ensuite faire réaliser le pas tel qu'énoncé dans la 1<sup>ière</sup> partie de la description de la danse.
- Effectuer le changement de partenaires simplement en marchant pour automatiser le déplacement dans un 1<sup>er</sup> temps.

**Pour complexifier:** la 2<sup>ème</sup> partie, répétitive, peut être progressivement enrichie par des propositions à faire inventer aux élèves ou par l'enchaînement de pas suivant.

- Le couple se fait face, se tenant par la main extérieure au cercle et effectue un pas de valse vers l'intérieur du cercle, suivi d'un pas de valse vers l'extérieur du cercle puis tourne sur place sur 2 pas de valse en se lâchant les mains . Cette phrase est répétée deux fois (= 2 fois 4 mesures de 3 temps, soit 8 mesures de 3 temps).
- Le couple se tient en position de danse moderne (position classique de la valse à 2), il effectue 2 pas chassés vers l'intérieur du cercle suivis de 2 pas chassés vers l'extérieur du cercle puis enchaîne 4 pas de valse en tournant sur place. A la fin du 4<sup>ème</sup> pas, on se replace en cercle pour reprendre la 1<sup>ière</sup> partie, le cavalier plaçant la cavalière avec laquelle il vient de danser, à sa main droite (=8 mesures de 3 temps).

**Notes personnelles :**

## **LE MADISON \*\***

### *Proposition d'entrée dans cette danse*

Sur plusieurs lignes

#### **- Premier déplacement :**

Déplacement vers la droite : 3 pas sur le côté puis 1 frappé des mains

Puis déplacement vers la gauche : 3 pas sur le côté puis 1 frappé des mains

Ces déplacements sont à répéter pour être automatisés

#### **- Deuxième déplacement :**

Déplacement en arrière : 3 pas en arrière en commençant par le pied droit suivi de pied gauche pointé vers l'avant puis posé suivi de : pied droit pointé vers l'avant puis posé puis dire « et »

Ces déplacements sont à répéter pour être automatisés

### **PROGRESSION :**

- Après le deuxième déplacement, chaque danseur effectue un  $\frac{1}{4}$  de tour vers la droite pendant le « et »

Ces déplacements sont à répéter pour être automatisés

- Les deux déplacements s'enchaînent et après le  $\frac{1}{4}$  de tour, puis cet enchaînement est reproduit.
- Dans les déplacements latéraux, un pied est légèrement lancé en même temps que les frappes des mains
- Dans les déplacements latéraux, les pieds se croisent
- dans les déplacements latéraux, un tour complet est effectué avant la frappe des mains et le lancer du pied.

#### **ATTENTION :**

Apprendre les déplacements avant d'introduire la musique.

Les déplacements doivent être répétés

L'enchaînement des déplacements doit être répété

La répétition des enchaînements doit être exercée

Les déplacements doivent être accélérés

La musique peut être écoutée seule

**TRANSFORMATION du madison en danse en deux lignes face à face**, avec changement de place entre deux partenaires

- Départ en deux lignes de danseurs face à face, le premier déplacement est identique au madison de base, et donc en décalé, puisque les deux lignes partent chacune sur leur droite.

Deuxième mouvement :

- 2 pas en arrière en commençant par le pied droit, suivis d'un pas vers l'avant avec le pied droit.
- Puis pas chassé vers l'avant (pied gauche devant) et pas chassé vers l'avant (pied droite devant).
- Faire un demi-tour vers la droite, en tournant sur le pied droit, poser pied gauche pour se retrouver face à l'autre ligne de danse.

Reprendre depuis le début.

## **LE BRANLE DES LAVANDIERES\***

*Le branle est la forme la plus caractéristique des danses du 16<sup>e</sup> siècle, provenant du Moyen-âge. Le branle est un pas de base (ouverture pied gauche – fermeture pied droit) qui a donné son nom à beaucoup de danses de cette époque.*

*Le branle des lavandières est un branle « morgué », c'est-à-dire qu'il comprend un élément de mime (frappé des mains pour imiter le bruit des battoirs pour le linge). La lavandière est arrivée en retard à la rivière pour laver le linge sale et se fait disputer par les autres.*

### **Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ? Le pas de branle, le déplacement en ronde, les changements de sens, l'accentuation de certains temps**

Formation de départ : en cercle, tournés vers le centre, tous les danseurs se tiennent par la main. Départ du pied gauche.

Musique : très courte introduction, quelques notes de flûte seule.

#### *1<sup>ère</sup> partie*

2 mesures de 8 temps : 8 pas de branle (ouverture pied gauche – fermeture pied droit) en balançant légèrement les bras d'avant en arrière : deux vers la gauche, deux vers la droite, puis de nouveau deux vers la gauche, deux vers la droite.

#### *2<sup>ème</sup> partie*

1 mesure de 8 temps : les danseurs agitent leur index comme lorsque l'on se fâche en regardant vers le centre du cercle, sur 4 temps de l'index droit, puis 4 autres temps de l'index gauche.

#### *3<sup>ème</sup> partie*

4 x 1 mesure de 8 temps : sur les 4 premiers temps, frapper 4 fois dans ses mains en faisant un geste de bas en haut, puis tourner sur soi-même sur les 4 suivants, et répéter l'ensemble de cette mesure 4 fois.

A la fin de ces 7 mesures, les danseurs reprennent au début, et ce, jusqu'à la fin de la musique. L'ensemble se danse 4 fois.

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier :**

- Dans la 1<sup>ère</sup> partie : ne pas faire le pas de branle mais se déplacer en ronde en SAM. On peut aussi aller en SAM les 8 premiers temps et changer de sens de ronde pour les 8 suivants.
- Dans la 1<sup>ère</sup> partie : au lieu de faire le pas de branle à gauche puis à droite, il est possible de se déplacer tout le temps vers la gauche.

#### **Pour complexifier :**

- Dans la 1<sup>ère</sup> partie : au lieu du pas de branle, faire ouverture pied gauche, croiser pied droit derrière, décroiser pied gauche, fermer avec pied droite et même chose en sens inverse.
- Dans la 2<sup>ème</sup> partie : par deux, les danseurs se tournent l'un vers l'autre et se regardent quand ils agitent leur index, puis se tournent vers le danseur de l'autre côté pour faire la même chose.
- Dans la 3<sup>ème</sup> partie : pendant qu'ils frappent dans leurs mains, les danseurs effectuent un pas de branle double vers la gauche (4 temps) et se tournent en revenant vers la droite, à leur point de départ.

**Notes personnelles :**

## **MAYIM MAYIM\*\***

Danse traditionnelle et populaire d'Israël, datant du début du 20<sup>e</sup> siècle. Le mot « Mayim » signifie « eau » en hébreu.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**  
**Danse très festive et jouée, au rythme assez rapide.**  
**Alternance de pas sautés.**

Formation de départ : en cercle, tournés vers le centre, tous les danseurs se tiennent par la main. Départ du pied droit.

Musique : courte introduction avec des percussions, puis deux mesures de 8 temps instrumentales, puis chant. Démarrer la danse sur le chant.

### *1<sup>ère</sup> partie*

2 mesures de 8 temps : se déplacer en ronde, en SAM, en croisant alternativement pied droit devant puis pied droit derrière, en sautant légèrement.

### *2<sup>ème</sup> partie*

2 mesures de 8 temps : face au cercle, se lâcher les mains et avancer vers le centre en faisant 4 pas et en montant les bras devant, comme pour célébrer quelque chose. Reculer ensuite de 4 pas en baissant les bras. Recommencer une seconde fois ces 8 temps.

### *3<sup>ème</sup> partie*

1 mesure de 4 temps : toujours en ronde, faire 4 pas courus, en SAM, D-G-D-G.

### *4<sup>ème</sup> partie*

2 mesures de 8 temps : face au cercle, sur place, se lâcher les mains et sauter 4 fois sur le pied G (8 temps), en croisant / décroisant la pointe du pied D vers la G. Faire la même chose sur le pied D (8 temps), en croisant / décroisant alors la pointe du pied G vers la D. Frapper des mains devant soi, en même temps que la pointe du pied croise devant l'autre jambe (donc frapper des mains et croiser le pied en même temps).

Repartir du début jusqu'à la fin de la musique.

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier:**

- Réaliser la danse sans sauter mais en marchant simplement.
- Dans la 4<sup>ème</sup> partie : sauter sur place 4 fois lentement, puis sauter 4 autres fois lentement en frappant des mains.

#### **Pour complexifier:**

- Dans la 2<sup>ème</sup> partie : frapper dans les mains une fois arrivées en l'air, après que la chanteuse a dit 4 fois « mayim ».
- Dans les 3<sup>ème</sup> : faire 3 pas légèrement sautés, en SAM, D-G-D et laisser le pied gauche en l'air pendant un temps (rester un temps en suspend).
- Dans la 4<sup>ème</sup> partie, commencer les croisés sautés sur le pied droit au lieu du pied gauche. Attention à la reprise de la 1<sup>ère</sup> partie, repartir quand même du pied droit.

**Notes personnelles :**

## **CONTREDANSE A 6 DITE « LE SERPENT »\*\***

*Danse d'origine anglaise, la contredanse est une danse à figures, dansée en couples disposés en deux colonnes.*

*La danse proposée se danse en deux colonnes de 3 danseurs et par couple. Dans sa version aboutie, les couples vont changer de position les uns par rapport aux autres au fur et à mesure de la danse.*

*Les phases de déplacements en farandole autour d'autres danseurs lui valent le nom de « serpent ».*

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?  
Une danse en colonnes alternant les différentes formes de déplacements en ligne.  
Des déplacements latéraux par deux ou en ligne.**

Formation de départ : en deux colonnes parallèles de trois danseurs chacune. Les danseurs des colonnes sont face à face.

Musique : Petite introduction de 4 temps.

*1<sup>ère</sup> partie : le serpent*

1<sup>ère</sup> phrase de 16 temps :

Une des deux colonnes se déplace en marchant en farandole, sans se donner la main, en serpentant autour de l'autre colonne qui reste immobile, puis se replace à sa position initiale.

2<sup>ème</sup> phrase de 16 temps : C'est au tour de l'autre colonne de faire la même chose.

Les danseurs se replacent en position initiale.

*2<sup>ème</sup> partie : les pas chassés*

1<sup>ère</sup> phrase de 16 temps :

Les couples de danseurs face à face se donnent les mains et se déplacent en pas chassés latéraux dans un sens (8 temps) puis dans l'autre (8 temps) : retour à la position initiale

2<sup>ème</sup> phrase de 16 temps :

Les danseurs de chaque ligne se donnent la main (lignes de 3 danseurs) et se déplacent en pas chassés dans un sens (8 temps) puis dans l'autre (8 temps).

Les deux colonnes se déplacent en même temps, en face à face.

Les danseurs, revenus en position initiale reprennent la première partie de la danse et alternent les deux parties jusqu'à la fin de la musique.

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier:**

Dans la 1<sup>ère</sup> partie : se donner la main comme dans une farandole pour serpenter et revenir à sa position initiale.

#### **Pour complexifier:**

- La 2<sup>ème</sup> partie : varier les modalités pour se tenir par deux : par les mains, une main à l'épaule, une main dans la main, aux épaules ...

- Avec changement de position des couples dans les colonnes : L'intérêt est de provoquer une variation des meneurs de la farandole de la première partie.

Pour cela, sur la première phrase musicale de la deuxième partie, seul le premier couple se déplace en pas chassés latéraux et viendra se placer à la suite du dernier couple, de sorte que le deuxième couple se retrouve en première position. Chacun des deux sera alors le meneur de sa farandole.

**Notes personnelles :**

## **BIG SET MIXER\*\***

Danse anglo-saxonne, qui combine le principe du « Big set » (deux cercles concentriques : les danseuses face au centre, les danseurs dos au centre) et celui du « mixer » (changement de partenaire au cours de la danse), l'idée étant que tout le monde se rencontre à un moment donné.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**  
**L'enchaînement des pas, le changement de partenaire, la formation en double cercle.**  
**La chaîne anglaise dans la version complexifiée.**

Formation de départ : deux cercles concentriques, danseuses face au centre, danseurs dos au centre. Chaque Départ du pied droit.

Musique : introduction. Démarrer après le décompte 1-2-3-4.

*1<sup>ère</sup> partie : tour main droite*

2 mesures de 8 temps : avec son partenaire d'en face, se donner la main droite à hauteur des yeux et effectuer un tour complet, en SAM, jusqu'à retrouver sa place de départ. Même chose avec la main gauche, en SIAM.

*2<sup>ème</sup> partie : tour deux mains*

1 mesure de 8 temps : toujours avec le même partenaire, se donner les deux mains et effectuer un tour complet, en SAM, jusqu'à retrouver sa place de départ.

*3<sup>ème</sup> partie : dos à dos*

1 mesure de 8 temps : avancer l'un vers l'autre et se croiser épaule droite/épaule droite ; dès que l'on se retrouve dos à dos, se décaler latéralement sur la droite, sans se retourner, juste assez pour permettre de reculer à la place de départ (en se croisant donc cette fois-ci, épaule gauche).

**Attention !** À la fin de ce mouvement, **changer de partenaire** : chacun se dirige vers sa gauche, de manière à effectuer le pas suivant avec son nouveau partenaire.

*4<sup>ème</sup> partie : tours swing*

2 mesures de 8 temps : avec ce nouveau partenaire, tourner sur place en pas de patinette\* pendant 16 temps, en SAM. **Attention !** Les danseurs doivent se retrouver sur le cercle intérieur après les tours swing pour débiter le pas suivant.

*5<sup>ème</sup> partie : promenade*

2 mesures de 8 temps : toujours avec ce nouveau partenaire, se promener en SIAM pendant 16 temps.

Repartir du début jusqu'à la fin de la musique.

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier:**

- Ne pas changer de partenaire.
- Ne pas faire de tour swing (= pas de patinette) mais tourner d'une autre façon (mains jointes, mains croisées, etc...).
- Changer de partenaire à un autre moment (à la fin de la promenade par exemple, les danseuses avançant simplement pour prendre le danseur suivant).

#### **Pour complexifier:**

- dans les 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> parties : changer de partenaire à chaque nouvelle mesure de 8 temps, selon le principe de la chaîne anglaise. Les danseuses vont toujours en SAM, les danseurs en SIAM. Après la 3<sup>ème</sup> partie (dos à dos), changer une nouvelle fois de partenaire et finir les pas de danse avec celui-ci, jusqu'à reprendre du départ et de nouveau partir en chaîne anglaise, APRES le tour main droite, soit au moment du tour main gauche.
- au lieu des deux tours swing sur 16 temps (qui peuvent faire tourner la tête), on peut faire 2x deux pas sautillés en face de son partenaire (vers la droite puis vers la gauche, sur 8 temps), avec les mains à la taille, et ne faire qu'un seul tour swing.

#### **Notes personnelles :**

\* pas de patinette : position « danse de salon » (mains jointes gauche danseur/droite danseuse, main droite du danseur sur l'omoplate de la danseuse, main gauche danseuse sur l'épaule du danseur), pivoter sur les pieds droits collés, en SAM.

## LA CALIBOURDAINE \*

Danse traditionnelle de Guérande, région Pays de la Loire, également pratiquée en Bretagne. Elle date du dernier quart du XIX<sup>ème</sup> siècle.

### **Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

Danse simple et dynamique, utilisant un objet, le bâton qui sera partagé par les deux danseurs placés en face à face. Cette danse engage la coordination motrice.

Formation de départ : en deux lignes, face à face, une ligne de danseurs, une ligne de danseuses. Chaque danseur à une danseuse en face de lui. Le nombre de couples n'est pas limité. On ne se tient pas les mains. Départ du pied droit.

Musique : Introduction de 8 temps.

### *1<sup>ère</sup> partie*

2 mesures de 8 temps : 4 pas sur 8 temps en avançant, 4 pas sur 8 temps en reculant en pas de Jibidi. Le pas de Jibidi (dit « avant deux ») consiste à poser un pied devant puis à sursauter dessus (donc sur 2 temps), puis à poser l'autre pied et sursauter dessus, ainsi de suite. On commence par le pied droit et exécute ainsi 4 pas en avant puis 4 pas en arrière. En avant D, G, D, G puis en arrière D, G, D, G. Au départ le bâton est tenu à deux mains devant soi par le danseur qui le donne à la danseuse à la fin du 4<sup>ème</sup> pas réalisé en avançant, puis la danseuse recule avec le bâton tenu également à deux mains devant elle.

### *2<sup>ème</sup> partie*

2 mesures de 8 temps : Son exécution est alternée, une fois les danseuses, une fois les danseurs. La danseuse réalise 8 pas de Jibidi sur place sur 16 temps en frappant délicatement le bâton sur le côté du pied. Ainsi elle pose le pied droit sur place et sursaute dessus en levant la jambe gauche fléchie sur le côté gauche pour toucher la cheville avec le bâton tenu dans la main gauche (2 temps), puis pose le pied gauche et sursaute dessus en levant la jambe droite fléchie sur le côté droit pour toucher la cheville droite avec le bâton tenu dans la main droite (2 temps). Le bâton change donc de main au moment de l'avant-deux. Ceci 8 fois donc sur 16 temps : D, G, D, G, D, G, D, G. Le danseur pendant ce temps reste sur place sans bouger.

On reprend ensuite la phrase 1, puis ce sera au tour du danseur d'exécuter les pas de la 2<sup>ème</sup> partie, la danseuse restant sur place.

### **Suggestions de simplification et de complexification**

#### **Pour simplifier:**

- Réaliser la danse sans sauter
- Réaliser la danse sans utiliser de bâton mais simplement en touchant sa cheville de la main.

#### **Pour complexifier:**

- Au lieu de frapper la cheville du bâton, on peut le passer sous la jambe libre, en le faisant passer par l'intérieur, entre les deux jambes.
- Les danseuses exécutent la 2<sup>ème</sup> partie avec le « frappé » et les danseurs avec le « passé sous la jambe ».
- On peut également choisir d'alterner pour tous une fois sur deux le « frappé » et le « passé sous la jambe ».

**Notes personnelles :**

## **LA LINE DANCE (DANSE DE COWBOY) \*\*\***

Les « line dance » sont empruntés à la country, musique très populaire aux Etats-Unis. Elles se dansent en ligne, et peuvent se danser par deux, en se faisant face. Celle-ci se danse seul, tous les danseurs évoluant sur la même ligne de danse.

**Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

**Elle nécessite un effort de mémorisation dans la mesure où il y a un certain nombre d'enchaînements de pas à retenir. Des pas spécifiques très fréquents dans les danses en ligne (demi-tour, ouverture du corps et pas chassés). Le changement possible de ligne de danse, comme dans le madison classique.**

Formation de départ : en ligne, tous les danseurs orientés dans une direction.

Musique : Merle Haggard - Mama Tried

Courte introduction à la guitare puis 8 temps marqués. Démarrer avec le chant.

### *1<sup>ère</sup> partie*

2 mesures de 16 temps : ouvrir le pied droit et pointer côté droit, revenir (2 temps, 1-2). Ouvrir le pied gauche et pointer côté gauche, revenir (2 temps, 3-4). Taper le talon droit au sol puis soulever légèrement le genou droit, poser le pied droit puis poser le pied gauche (faire cela 2 fois de suite, 5 et 6, 7 et 8).

Faire un demi-tour en avançant sur le pied droit et en pivotant dessus, puis avancer le pied gauche (sur 2 temps, 1-2). Taper de nouveau le talon droit au sol puis soulever légèrement le genou droit, poser le pied droit puis poser le pied gauche (faire cela 2 fois de suite, 3 et 4 - 5 et 6).

Faire un demi-tour en avançant sur le pied droit et en pivotant dessus, puis avancer le pied gauche (sur 2 temps, 7-8).

### *2<sup>ème</sup> partie*

2 mesures de 8 temps (16 temps) : faire un pas chassé avant pied droit, puis un pas chassé avant pied gauche (1 et 2, 3 et 4). Faire un demi-tour en avançant sur le pied droit et en pivotant dessus, puis avancer le pied gauche (sur 2 temps, 5-6). Faire un pas chassé avant pied droit, puis un pas chassé avant pied gauche (7 et 8, 1 et 2) puis faire encore un demi-tour (3-4) (il faut se retrouver sur la même ligne de danse qu'au départ).

Faire 4 pas sur 4 temps (5-6-7-8) : croiser pied droit avant – lever pied gauche arrière – ramener pied droit côté – fermeture en ramenant pied gauche.

**Repartir du début en pointant pied droit vers la droite directement à la fin du saut.**

### **Suggestions de complexification**

#### **Pour complexifier :**

- A la fin de la 2<sup>ème</sup> partie changer de ligne de danse comme au madison en opérant un quart de tour vers la droite sur la fermeture.

**Notes personnelles :**



## SET CARRE QUEBECOIS \*\*\*

*Le dispositif en carré de quatre couples n'est pas propre au seul set carré. On le retrouve dans le quadrille et dans le cotillon, aussi bien dans leurs formes originales des XVIIIe et XIXe siècles, que dans leurs versions traditionnelles recueillies au Québec.*

*Bien que le quadrille, le cotillon ou le set se dispose en carré de quatre couples, ce dernier est le seul à faire progresser la figure de couple en couple. Ainsi, le premier couple danse avec le deuxième, puis avec le troisième, et termine avec le quatrième. Le set fait répéter la même figure trois autres fois par le deuxième couple (avec le troisième, le quatrième, puis le premier), puis par le troisième, puis finalement par le quatrième. Le corps de la danse est donc répété douze fois dans le set carré (tandis que les figures du quadrille et du cotillon ne sont exécutées que deux fois, ou même qu'une fois lorsqu'elles sont dansées en colonnes de couples).*

*Tout semble indiquer que le set, tel qu'on le connaît au Québec, provient plutôt des États-Unis, et tirerait ses mouvements de danses anglaises et françaises des XVIIe et XVIIIe siècles.*

### **Pourquoi faire travailler cette danse ? Que fait-elle découvrir aux élèves ?**

**Le pas patinette, le « set carré », progression d'une figure danse de couple en couple déplacements, l' « embrassement » à quatre.**

Formation de départ : 4 couples garçon/fille si possible, en formation de carré. Chaque couple reçoit un numéro de 1 à 4. Le meneur (garçon) est à la gauche de sa-sa partenaire (fille).

Musique : Aland-island-contra

#### *1<sup>ère</sup> partie*

- On se salut tous de la tête, 4 temps ; puis son partenaire, 4 temps ; puis son autre voisin, 4 temps.
- En couple, pas de patinette, 16 temps.
- Promenade, les garçons à l'intérieur du cercle, 16 temps.

#### *2<sup>ème</sup> partie*

- Le couple n°1 va danser en ronde avec le couple n°2 (les autres couples regardent la danse des deux autres couples et frappent des mains en rythme) : une ronde de 8 temps en SAM, puis 8 temps en SIAM.
  - Les deux garçons se donnent les mains, en « entourant », « embrassant », de leurs bras les deux filles qui se sont placées au milieu ; à leur tour, elles joignent leurs mains et passent leurs bras autour du cou des garçons, sur 8 temps.
  - Ils tournent ainsi entre-enlacés en pas de set (ou pas basque) en SAM sur 8 temps. Les couples qui n°3 et n°4 frappent dans leurs mains en rythme.
  - les couples n°1 et n°2 se séparent en deux couples initiaux qui tournent en pas patinette en SIAM sur 8 temps. Les deux autres couples se mettent à danser le pas de patinette en même temps que les autres.
  - Le couple n°1 se dirige vers le couple n°3 et réitère la même danse (ronde dans les deux sens, entrelacement, pas de patinettes).
  - Puis le couple n°1 va danser avec le couple n°4.
  - Quand le couple n°1 a dansé avec tous les autres couples : promenade, les garçons à l'intérieur du cercle, 16 temps.
  - Le couple n°2 danse avec tous les autres couples, puis promenade ; c'est ensuite au tour du couple n°3 de danser avec tous les autres couples suivi de la promenade, puis au tour du couple n°4.
- A la fin de la danse, saluer son voisin, puis son partenaire, puis l'ensemble des danseurs et s'applaudir.

#### **Suggestions de simplification/ progression :**

- Remplacer le pas de patinette par tour sur soi, ou tour crochette, remplacer les pas de set par des pas chassés, remplacer l'entrelacement par une autre figure telle que le moulin, travailler en décroché le pas de patinette, le pas de set, l' « embrassement » à quatre.

**Notes personnelles :**

## 9- Situations créatives

Il est possible d'alterner l'apprentissage des danses codifiées avec des moments plus libres où les élèves proposent des mouvements. Cela permet de mettre en jeu la créativité en lien avec le corps, le rythme, l'espace et l'écoute de l'autre ainsi que de favoriser l'expression de chacun.

Les exercices qui suivent sont à prendre comme des manières de guider cette libre expression, ils seront enrichis de vos idées et de celles de vos élèves.

Tous les morceaux du CD compris entre le n°1 et le n°9 peuvent être utilisés, à titre d'exemples.

Nous vous proposons ici une progression en différentes étapes. Dans un premier temps, chaque étape peut être mise en œuvre séparément des autres.

### 1<sup>ère</sup> progression

- Former plusieurs **files** de **quatre élèves** (les élèves se placent l'un derrière l'autre, sans se tenir). Le premier élève guide en proposant aux autres une manière particulière de se déplacer, puis laisse sa place en allant à la queue de la file. Chaque élève devient leader à un moment. (Morceau n°5)
- Former plusieurs **farandoles** de **huit élèves** (ils se tiennent par la main) où le premier élève guide en proposant aux autres une manière particulière de se déplacer, puis laisse sa place en allant à la queue de la farandole. (Morceau n°6)
- Former un ou plusieurs **cercle(s)** constitués de **seize élèves** où chacun, **dans l'ordre de la ronde**, propose un mouvement aux autres, en restant **sur place**, et « passe le relais » au voisin en lui indiquant par un geste qu'il peut continuer. (Morceau n°7)
- Toujours en **cercle**, chaque élève propose un mouvement aux autres **en se déplaçant** vers le centre du cercle et en reculant. L'ordre de la ronde ne va pas être respecté : le premier commence et quelqu'un d'autre, **au hasard**, continue en proposant un mouvement. Pour que le changement de leader soit clair, à chaque fois que quelqu'un propose un nouveau mouvement, il doit rendre visible son mouvement, l'accentuer. Cet exercice demande et fait donc travailler l'écoute. (Morceau n°7)

### 2<sup>ème</sup> progression

- En **cercle**, chaque élève, à tour de rôle et **tout seul**, danse **en direction de son voisin** (comme s'il s'adressait à lui) dans l'ordre de la ronde ; il met en mouvement plus précisément **une partie du corps** proposée par l'enseignant ou choisie par lui-même. C'est une manière ludique de danser seul devant les autres et aussi d'apprendre à attendre son tour en regardant les autres. (Morceaux n°7, n°8 et n°9, valables pour toutes les étapes suivantes)
- Même chose, mais chaque élève danse sur 16 temps (la durée de la **phrase musicale**).
- Chaque élève, dans l'ordre de la ronde, **avance et recule** en dansant librement, toujours sur les 16 temps de la **phrase musicale**. A la fin des 16 temps, il doit être revenu à sa place.
- Chaque élève danse librement, toujours sur les 16 temps de la **phrase musicale**, en allant au milieu du cercle et en **appelant le suivant** qui va continuer. A chaque fois, on prend la place de celui qui va continuer.
- A partir de ce cercle où chacun a dansé seul devant les autres, terminer en faisant avancer/reculer **tous les élèves ensemble**, chacun avec ses propres mouvements.

## 10- 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).

## 11- Danse traditionnelle et interdisciplinarité

Le plaisir et la motivation suscités par la danse, langage à la fois corporel, symbolique, social facilitent les apprentissages. Comme toutes pratiques expérimentales, les pratiques corporelles, la danse en particulier, parce qu'elle engage l'émotion dans un permanent aller-retour entre « agir » et « comprendre », permet de donner du sens à d'autres apprentissages, de percevoir les relations entre les disciplines, de découvrir les liens qui unissent les différents arts et d'affiner une approche sensible et sociale du monde.

Quelques exemples non exhaustifs :

- **Langage oral et écrit** : expression orale à partir du vécu partagé ; recherche et étude d'albums, d'extraits de romans, de documents, d'articles de journaux ; vocabulaire, création d'un lexique thématique ; création de textes, d'histoires, d'acrostiches, de calligrammes ; correspondance scolaire....

- **Arts visuels** : dessin, schéma, étude de costumes, d'affiches, de photos, de films...

- **Education musicale** : les instruments de musique, étude des musiques, des partitions musicales...

- **Histoire et histoire des arts** : évolution des danses traditionnelles au cours du temps, caractéristiques culturelles, sociales d'une époque, d'un peuple...

- **Mathématiques** : schéma, dessins, codage, tableaux à double entrées...

- **Géographie** : repérage des régions, pays...

- **Langues vivantes** : vocabulaire...

## 12- Bibliographie, discographie, filmographie, lieux et sites ressources

### Bibliographie

- Yves GUILCHER, *La danse traditionnelle en France*, Librairie de la Danse, Modal Folio, L'ADP, 2001.
- Môme GUILCHER et l'ADP, *Rondes et jeux dansés*, Delagrave, 2001. (Coffret Livre + CD)
- L'Atelier de la Danse Populaire, *L'arbre à danses. Bal chanté*, L'ADP, 2004.
- L'Atelier de la Danse Populaire, *Le Livre des Mixers*, L'ADP.
- Michel ASSELINEAU, Eugène BEREL, Claude CHAPGIER, *Musiques et Danses traditionnelles d'Europe*, Editions J.M. Fuzeau, 1995. (Coffret Livre + CD)
- Sophie ROUSSEAU, *Le Cahier de Maître Guillaume. Danses & Musiques à danser de la Renaissance*, Editions Musiluc, 1996. (Livre + CD)
- Cécile LAYE, *Les Contredanses Anglaises*, Chestnut. (Plusieurs volumes + CD)
- [Collectif], *Histoires de Bal. Vivre, représenter, recréer le bal*, Cité de la Musique, 1998.
- France SCHOTT-BILLMANN, *Le besoin de danser*, Odile Jacob, 2001.
- Alain FOX, *Je danse donc je suis*, Gallimard Jeunesse, coll. « Giboulées », 2007.

### Discographie, filmographie

- « Le bal de mandarine » et « Le nouveau bal de mandarine », (CD + Livret), Association Mandarine.
- « Si on dansait, les enfants ? » (DVD + CD), Edition SCEREN, CRDP Aquitaine et USEP 33 disponible au CRDP.
- « 17 danses collectives » (CD + fascicule, à partir du CE2), Edition Revue EPS.
- « 50 rondes et jeux chantés » (CD + fascicule, pour les cycles 1 et 2), Edition Revue EPS.
- « Danses de France », « Danses d'Europe », « Danses du monde », Edition UNIDISC.
- Plusieurs CD + brochures intitulés « Les écoles qui folkent » à commander sur le site de l'OCCE 51 : [www.occe.coop/ad51](http://www.occe.coop/ad51).

### Quelques lieux d'information sur la musique et la danse

- Cité de la musique, Centre de ressources musique et danse.
- Discothèque des Halles, partie « Livres sur la danse ».
- Musée National des Arts et Traditions Populaires, Centre d'ethnologie française.

### Sites ressources

- Site de l'OCCE 51 : « les écoles qui folkent », **vidéos** de danse par cycle sur le lien <http://www.occe.coop/~ad51/articles.php?lng=fr&pg=352>
- Site de la Cancoillottefolk : des fiches de danse, partitions et surtout des **vidéos** de démonstration (dont cercle circassien, valse des roses....) et puis une bibliographie et une discographie... : <http://www.cancoillottefolk.com/>
- Site de P Myriad : Partitions de folk, descriptions de danses, écoute de la musique. On y retrouve Cochinchine, Bransle de la Montarde, Valse des roses, Pat a cake polka...  
<http://pascal.myriad-users.com/D166.html>
- Site des danses médiévales et danses de la renaissance française : description de danses et musique <http://www.danceries-provins.com/index.html> . Proposition de classes Patrimoine : [http://www.danceries-provins.com/classes\\_du\\_patrimoine.htm](http://www.danceries-provins.com/classes_du_patrimoine.htm)
- Site de l'association La Faribole : <http://pagesperso-orange.fr/lafaribole/index.html>
- Vidéo de Pat a cake polka sur ce lien : <http://www.mts.net/~jinks%20fd/patacake.htm>

## **Ilaria FONTANA**

### ***Danseuse, chorégraphe et enseignante***

Formée à la danse classique et au jazz en Italie, elle est danseuse contemporaine et chorégraphe en France.

Depuis quelques années, elle étudie les danses du monde (danses traditionnelles, danses afro-latines, swing-charleston) en lien avec leurs cultures et à travers des voyages dans différents pays (Brésil, Cuba, Ecosse, Bulgarie, Angleterre...).

Elle dirige l'Association CESAME\*, y organise et anime cours et stages de danse, ainsi que le *Bal-Atelier* et le *Bal Trad'*.

Elle dispense des formations pour la DASCO (Direction des Affaires Scolaires) de la Ville de Paris auprès des enseignants d'EPS et de musique sur la pédagogie de la danse.

Elle enseigne les danses traditionnelles, ainsi que le Do In et le Shiatsu, pour la Mairie de Montreuil ; elle est aussi formatrice d'italien en entreprise.

Diplômée en Do In et Shiatsu, elle pratique d'autres techniques corporelles : Tai chi chuan, I chuan, Alexander.

Licenciée en « Littérature et Civilisation Italiennes » à l'Université Paris III – Sorbonne Nouvelle, elle se passionne aussi pour l'étude de la philosophie.

Elle poursuit une recherche personnelle sur la philosophie de la danse et sur le sens de cet art.

Elle explore le mouvement et cherche à dépasser les frontières existantes entre les différentes danses, pour retrouver le sens premier de la danse en tant qu'expression de vie.

\*Association CESAME - 20, quai de la Marne - 75019 Paris  
Téléphone : 01 42 01 08 65 – Site : <http://www.cesame.asso.fr/>

**Vous pourrez retrouver ce document ainsi que les fiches, une à une, sur le site EPS à la rubrique « Danse traditionnelle»**

La navigation sur le site vous permettra par ailleurs d'accéder aux liens Internet des différentes ressources citées.