



## PROPOSITIONS DE DANSES TRADITIONNELLES

### • ALUNELUL (ROUMANIE)

**Apprentissage en immersion** : faire écouter la musique, faire marquer les temps (recommencer à de nombreuses reprises, jusqu'à ce que les élèves aient bien le rythme en tête)

1<sup>ère</sup> phrase (A) : chaque lettre minuscule (taper main sur la table), chaque lettre majuscule (frapper mains)  
→ Tap tap tap tap tap POUM POUM (4 fois en tout)

2<sup>ème</sup> phrase (B) : tap tap tap POUM tap tap tap POUM (2 fois)

3<sup>ème</sup> phrase (C) : tap POUM tap POUM tap POUM POUM / tap POUM tap POUM tap POUM POUM

Normalement, cette danse s'effectue en ronde.

Avec la distanciation physique imposée, vous pouvez mettre les élèves par lignes de 4 ou 5 élèves bien espacés, chaque ligne en quinconce, à 2 m de distance.

Lorsque la lettre est en gras, il faut « taper » le pied au sol (pas forcément très fort).

d = pied droit posé (D = pied droit frappé) g = pied gauche posé (G = pied gauche frappé)

A : 3 pas marchés latéralement vers la droite d g d g d **GG**

Idem vers la gauche g d g d g **DD**

On recommence

B : pas marchés latéraux vers la droite d g d + 1 pied frappé **G**

Pas marchés latéraux vers la gauche g d g + 1 pied frappé **D**

On recommence

C : d **G** g **D** d **G** **G** pause g **D** d **G** g **DD**

La principale difficulté se trouve au niveau de la phrase C, surtout qu'au fur et à mesure, le rythme va en s'accéléralant.

Pour **simplifier la phrase C** : faire simplement d g d g d **GG** puis g d g d g **DD** (et reprendre phrase A)

En fait, cela revient à faire A / B / A au lieu de A / B / C

Voici un lien vers une vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=59oTVRV\\_1gU](https://www.youtube.com/watch?v=59oTVRV_1gU)

## • CERCLE CIRCASSIEN

FORMATION DE DEPART :

Sur un grand cercle, garçons et filles en alternance se donnent la main.

FIGURE A 1(8 temps) : en marchant, garçons et filles s'avancent vers le centre du cercle sur 4 pas et reviennent à leur place en reculant sur 4 pas.

FIGURE A 1' (8 temps) : même déplacement, garçons et filles ;

FIGURE A 2 (8 temps) : les filles, seules, avancent vers le centre sur 4 pas et reviennent à leur place en reculant sur 4 pas. Pendant ce temps, les garçons restent sur place et frappent dans leurs mains.

FIGURE A 2' (8 temps) : les garçons, seuls, avancent vers le centre sur 4 pas, font demi-tour à gauche et vont, en avançant sur 4 pas, vers la fille qui était située à leur gauche sur le cercle.

FIGURE B 1(16 temps) : le garçon et la fille se donnent le bras droit et tournent sur place en sautillant sur 16 pas. On peut introduire ici le pas de "patinette" : le couple tourne sur lui-même en prenant appui sur la jambe droite et en "patinant" avec le pied gauche.

FIGURE B 2 (16 temps) : le garçon, à l'intérieur du cercle, passe son bras droit autour de la taille de la fille (à l'extérieur pour qu'on voit bien sa robe) pour une promenade en cortège sur le cercle, en 16 pas marchés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. - Vers le 12<sup>ème</sup> pas, les couples se replacent sur la ronde, le garçon à gauche de sa cavalière, pour être prêts à repartir comme en figure A t.

### DÉROULEMENT DE LA DANSE (récapitulatif)

A1 : Avance / recule de tous

A1' : Idem

A2 : Avance / recule des filles

A2' : Avance et demi-tour des garçons

B1 : Patinette

B2: Promenade

*NB : Le principe (et le plaisir !) de cette danse est de changer de partenaire à chaque retour de la figure A 2'*

Voici un lien vers une vidéo :

## • TARENTELE NAPOLITAINE (ITALIE)

### Apprentissage par messages

Message 1 : Mettez-vous par 4, comme les 4 points sur le dé



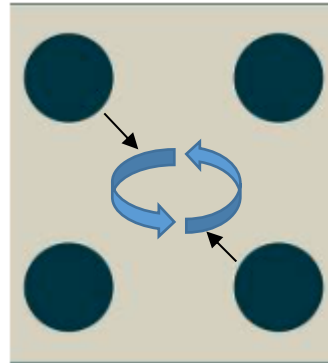
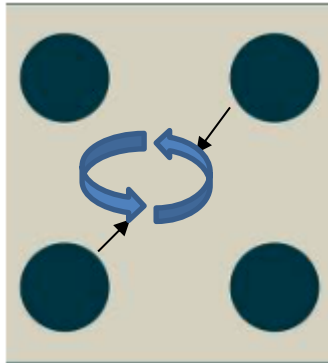
Mains sur les hanches, sautillez sur place, au changement de musique, lancez la jambe gauche (G) vers l'avant et sur le côté, puis la droite (D), et sautiller, encore la gauche, puis

la droite, et sautiller.

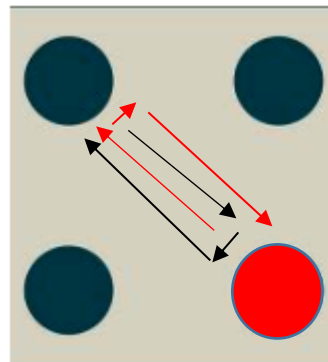
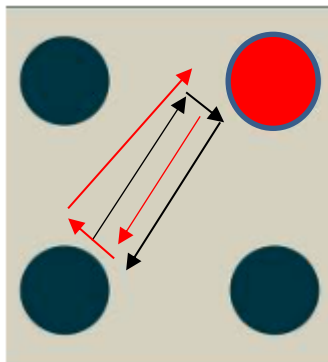
Faire cela 2 fois.

(sur la musique, c'est de 0 à 16s)

Message 2 : voir schéma ci-dessous. Les 2 élèves en diagonale se rapprochent, et vont tourner SAM en levant le bras G et en agitant la main, puis reviennent à leur place (les 2 autres restent sur place, ils peuvent sautiller). Ensuite, c'est au tour des 2 autres qui sont en diagonale. On recommence, mais cette fois-ci, on tourne SIAM.



Message 3 : voir schéma ci-dessous. Les 2 élèves en diagonale se rapprochent, et vont se croiser dos à dos (chacun se dirige en sautillant vers la place de son camarade, ils vont se croiser « épaule droite », puis reviennent à leur place en reculant (les 2 autres restent sur place, ils peuvent sautiller). Ensuite, c'est au tour des 2 autres qui sont en diagonale de faire pareil. On recommence, mais cette fois-ci, on se croise « épaule gauche ».



Message 4 : les 4 élèves tournent sur un cercle imaginaire, SAM, sur 8 temps (compter jusqu'à 8), puis SIAM sur 8 temps, en levant le bras en l'air (le droit pour SAM, le gauche pour SIAM) et en agitant la main. Normalement, à la fin, chacun est revenu à sa place.

**Pour danser la tarentelle napolitaine, on va accoler ces 4 messages dans un ordre bien précis :**

**1 / 2 / 1 / 3 / 4 et on recommence 1 / 2 / 1 / 3 / 4**

4 élèves placés en carré

**A** : Sautiller, lancer jambes sur le côté (d'abord jambe G, puis jambe D, sautiller, puis G, puis D, et ensuite Sautiller - Faire ceci **2 fois**

**B** : les 2 élèves placés en diagonale se rapprochent et tournent dans un sens sans se toucher, en levant le bras et agitant la main, puis reviennent à leur place, et ce sont les 2 autres élèves qui font pareil. On recommence, si possible en tournant dans l'autre sens puis dans l'autre sens.

**A** : idem A

**B'** : les 2 élèves placés en diagonale vont se croiser dos à dos, puis reviennent à leur place  
Chaque couple se croise 2 fois, l'un après l'autre

**C** : Moulinet collectif sur 8T : d'abord SAM, puis SIAM. Pour éviter de se toucher : lever le bras et agiter la main.

On recommence.

Voici un lien vers une vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=302BoYSMot4>

## • CHAPELOISE

### Apprentissage par vidéo :

montrer la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=2kWbpKcI1WM>

#### • Mélodie 1 :

En 4 pas : chaque couple avance sur le cercle (main droite du garçon à main gauche de la fille) et fait demi-tour.

En 4 pas : chaque couple recule sur le cercle (main gauche du garçon à main droite de la fille). Sur les 8 pas suivants : mêmes déplacements pour revenir à sa place initiale (d'abord main gauche du garçon à main droite de la fille, puis le contraire).

#### • Mélodie 2 : pour une meilleure compréhension, voir les dessins ci-dessous.

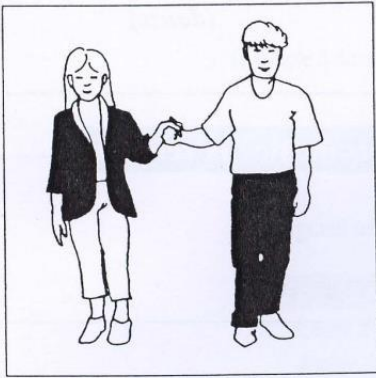
En 4 pas : on se rapproche, on s'écarte, (le garçon tient la fille avec sa main droite).

En 4 pas : le garçon fait passer la fille devant lui pour la placer à sa gauche, (on change de main).

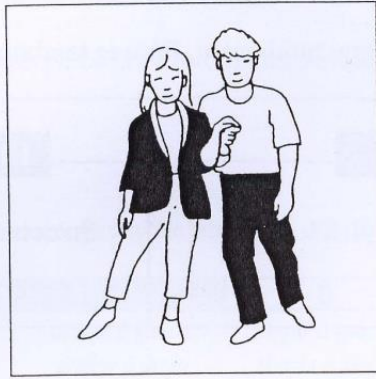
En 4 pas : on se rapproche, on s'écarte, (main gauche du garçon à main droite de la fille).

En 4 pas : la fille passe sous le bras de son cavalier pour se placer à droite du cavalier qui est

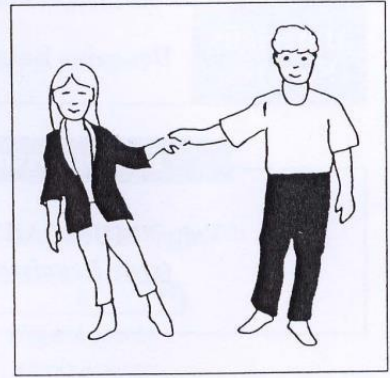
derrière. On a changé de cavalier !



Position de départ



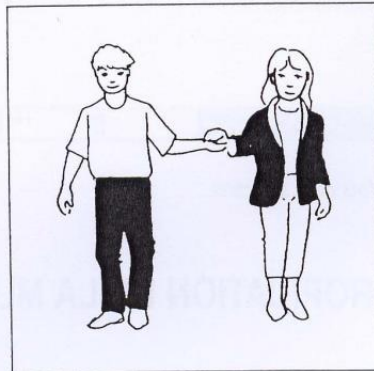
Je m'approche



... et je m'écarte



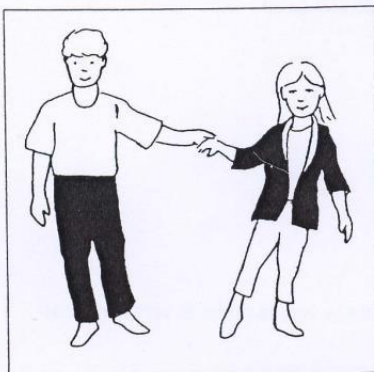
Et je passe...



... de l'autre côté



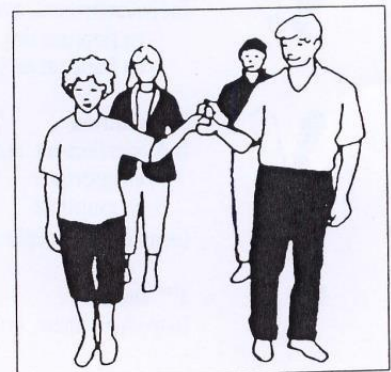
Je m'approche



... et je m'écarte



et la fille...



...passe derrière.