

# TÀ DANÇAR LA GASCONHA



MENESTRÈRS GASCONS / A.C.P.L. / F.O.L.

TÀ DANÇAR

LA GASCONHA

MENESTRÈRS GASCONS  
A.C.P.L.  
F.O.L.

Edicions  
**MENESTRÈRS GASCONS/A.C.P.L./F.O.L.**

---

Tota reproduccion, per quin biais que sia, d'aqueste obratge, o d'un tròç sonque, n'ei possible que dab l'autorizacion escrita deus editors. Aquera autorizacion ne pauserà pas cap de problèma si l'utilisacion de la copia qu'ei d'ordi pedagogic.

## ABANS DISER

Aqueth liberòt, compair de la caisheta "TÀ DANCAR LA GASCONHA" qu'ei estat hèit per l'A.C.P.L. (Associacion tà la Cultura Populari en las Lanàs), la Federacion de las Obras Laicas deus Pireneus Atlanticos e los Menestrèrs Gascons.

Aqueras tres associacions que hiquèn amassa la loa experiéncia e lo lor saber-har tà'vs prepausar un materiau pedagogic de qualitat en puser hens lo repertòri tant ric e totun hòrt desconegut de la tradicion gascona.

Atau "TÀ DANCAR LA GASCONHA" que vado de mantuas annadas de recerca e de collectatge gavidadas per l'A.C.P.L. e peu son president Miquieu Berdòt, e gràcias a tot un trabalh pedagogic miat dab regents, animators de talhèrs de danças e dab los adults e los mainatges qui i participavan.

La cultura occitana qu'ei tostemps plan vitèca, la soa coneishença tostemps d'actualitat e qu'esperam aver sabut har'vs partatjar lo noste plaser de dançar la Gasconha.

Plan mercès a tots los qui, de proïsha o de luenh, e ns'an dat ajuda, de quinh ordí que sia, en particulèr las amigas de l'A.C.P.A.

MARIE-CLAUDE HOURDEBAIGT

## DESCRIPTION DES PAS DE BASE

### REMARQUES GENERALES

Avant d'aborder la description des pas de base, quelques précisions sur le maintien du danseur traditionnel (du moins du danseur gascon).

\* Quelle que soit la danse, le poids du corps est toujours porté sur l'avant du pied.

Attention : L'avant du pied n'est pas la 1/2 pointe. Le talon est dégagé mais pas soulevé et les chevilles sont très souples. Ce sont elles qui, en fait, "encaissent" tous les mouvements de flexion/détente caractéristiques de la danse traditionnelle.

En conséquence, on évitera expressément :

- de lever ou soulever exagérément les pieds. Le danseur traditionnel gascon semble au contraire glisser sur le sol.

- lorsqu'on relève une jambe devant soi, ne jamais pointer le bout du pied vers le bas. Les pieds sont toujours parallèles au sol même dans les déplacements.

\* Quel que soit le pas, l'énergie, l'impulsion, partent du bassin et sont propulsées vers le haut de la colonne vertébrale. Ainsi, c'est tout le corps qui prend en charge la dépense énergétique, et les mollets ou les cuisses ne sont donc plus les seuls à supporter la fatigue physique.

En fait le poids du corps est toujours situé au milieu, en équilibre entre les 2 appuis et ce sont le bassin et la colonne vertébrale qui sont les moteurs de l'énergie et du mouvement.

Ainsi placé, on peut danser pendant des heures sans vraiment avoir à subir les assauts répétés de la fatigue. Au contraire, il semblerait que cette attitude du danseur traditionnel, ajoutée au mouvement de ressort flexion/détente du corps et aux échanges créés par le caractère collectif de ces danses, aide à se recentrer et à faire remonter l'énergie.

## SAUTS PIEDS JOINTS

Ces pas ne présentent aucune difficulté technique. Il s'agira simplement de suivre le rythme donné pour telle ou telle danse. Par contre, il est important de veiller à bien porter le poids du corps sur l'avant des pieds.

Le jeu ne consiste pas à sauter et à lever les pieds le plus haut possible, mais à bien se détendre vers le haut, la dynamique partant du bassin vers le sommet de la colonne vertébrale.

Au moment de la détente, les pieds se déroulent du talon vers la pointe.

Pour la descente, les chevilles amortissent la chute en freinant et compensant le mouvement de la pointe vers le talon. Les genoux participent aussi mais ne sont pas moteurs.

Le poids du corps est toujours sur l'avant du pied, même en fin du saut pieds joints.

Pour s'entraîner, on peut s'amuser à faire des sauts pieds joints sans décoller les pointes de pieds.

## CHIBRELI

Le pas de chibreli est une variante du saut pieds joints.

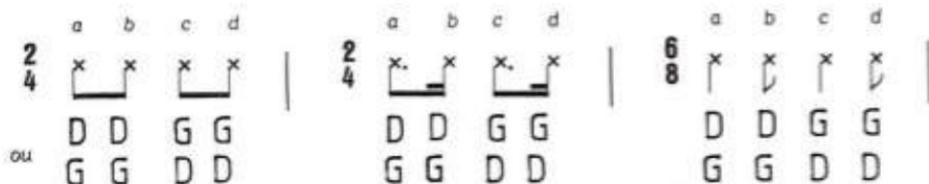
Il suffit d'écartier les pieds d'avant en arrière et d'alterner ce qui donne :

D	G	D	G
G	D	G	D

Le poids du corps est réparti également sur l'avant des 2 pieds en appuis, le centre de gravité se situant toujours entre ces 2 appuis.

Eviter d'écartier trop les pieds. On ne peut plus à ce moment-là faire porter le poids du corps sur l'avant du pied et libérer le talon.

## SAUTILLE :



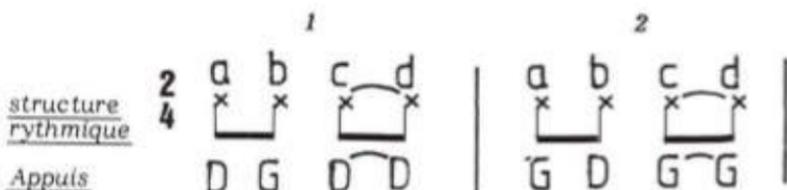
## **DEROULEMENT :**

- Avancer appui D
- Sursaut sur ce même pied D. (Il s'agit en fait d'un ressort accentué au moment de l'extension).  
La jambe G, relevée repliée vers l'avant, accompagne le mouvement.
- Avancer appui G
- Idem qu'en b) mais appui G

## **REMARQUE :**

La progression ne se fait pas sur le sursaut mais au moment du changement de pied.

## PAS DE POLKA



## **DEROULEMENT :**

### Mesure 1 :

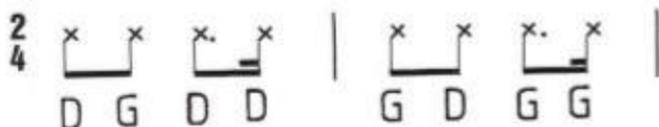
- Avancer appui D
- Ramener appui G, légèrement en retrait du pied D
- Avancer à nouveau appui D
- Ressort sur le pied D qui permet le changement de jambe et de côté moteur

### Mesure 2 :

- Avancer appui G
- Ramener appui D, légèrement en retrait du pied G
- Avancer à nouveau appui G
- Ressort sur le pied G qui permet le changement de jambe et de côté moteur.

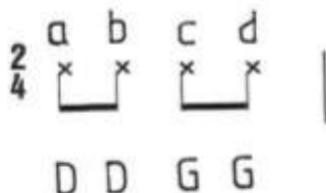
## REMARQUE :

Si on augmente l'amplitude de l'extension du ressort en raccourcissant la durée, on obtient un sursaut au lieu d'un ressort et on dansera une polka sautée, ce qui donne :



## PAS DE MATELOTE

structure  
rythmique



Appuis

## DEROULEMENT :

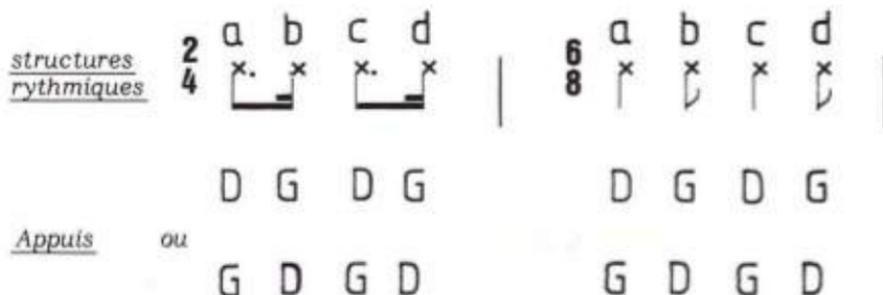
- Poser le pied D derrière le G, pied ouvert, appui sur l'avant du pied
- Sursaut sur le pied en appui (D). Pendant ce temps, la jambe G libérée décrivant un 1/2 cercle vient se placer derrière la jambe D
- Poser le pied G derrière le pied D, pied ouvert, appui sur l'avant du pied.
- Sursaut sur le pied G. Pendant ce temps, la jambe D libérée décrivant un 1/2 cercle vient se placer derrière la jambe G.

## REMARQUE :

Dans le domaine gascon, le pas de matelote se fait sur place. Or, si l'on exécute le pas tel qu'il est décrit ci-dessus, on recule.

Pour rester sur place, il faut pousser vers l'avant le pied en appui au moment du sursaut.

## PAS CHASSE LATERAL



### **DEROULEMENT :**

Le pas chassé latéral est un déplacement vers la droite ou vers la gauche en fonction des besoins d'une chorégraphie donnée.

Pour un pas chassé latéral à droite :

- Ecarter pied D vers la droite, appui jambe fléchie
- La jambe D se détend et le pied G prend la place du pied D propulsé latéralement
- Appui D après écartement latéral, jambe D fléchie
- La jambe D se détend et le pied G prend la place du pied D propulsé latéralement

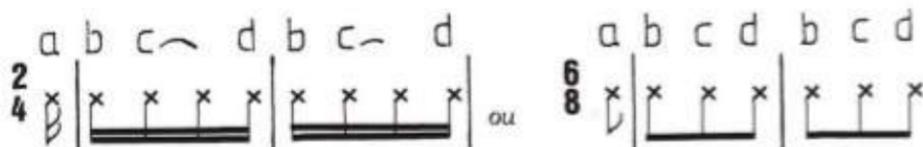
et ainsi de suite.

### **REMARQUES :**

Dans ce cas, déplacement vers la droite, c'est la jambe droite qui est moteur, qui impulse le mouvement.

Dans un pas chassé latéral à gauche, le rôle moteur sera tenu par la jambe gauche.

## PAS DE PATINETTE



### **DEROULEMENT :**

Le pas de patinette est un pivot autour d'un axe qui sera le côté D ou le côté G du danseur suivant les besoins de la chorégraphie. Tout au long de la danse, le bassin et les épaules, dans un même plan, décriront un arc de cercle dans un mouvement continu.

Pour un pas de patinette pivot D, se placer jambes écartées, pied D devant, pied G derrière.

La rotation se fera en S.A.M.

- Porter le pied G, dans le sens de la rotation, à la hauteur du pied D (qui lui ne bouge, ni ne décolle)
- Les 2 pieds restent sur les mêmes appuis (poids du corps sur l'avant des pieds) mais le mouvement de rotation continue.

On tire sur la jambe G dont le talon est soulevé. Le poids du corps se déplace vers l'avant du pied pivot.

Les jambes fléchissent, genoux ouverts et l'impulsion donnée par la jambe extérieure pousse le talon du pied pivot (dont la pointe ne décolle pas) vers l'avant, dans le sens de la rotation. A l'arrêt, cela donne une position assez inconfortable.

Heureusement, dans le mouvement, cela ne dure pas.

- La jambe D se détend. Le bassin poursuivant son mouvement de rotation la jambe G décolle (dans le prolongement du corps). Profitant de cette extension, tout le corps continue à pivoter pour épouser l'orientation du pied en appui (D).
- En continuant le mouvement de rotation, poser le pied G à la hauteur du pied D (qui ne bouge pas).

Reprendre à b), c), d)...

## PROPOSITION DE PROGRESSION PEDAGOGIQUE

La progression pédagogique que nous proposons ci-dessous n'a rien d'absolu et d'inéluctable. Ce sont l'expérience et la pratique sur le terrain qui nous ont permis de l'élaborer.

C'est une base de travail et chacun l'adaptera en fonction de ses besoins, tout comme on introduira les diverses variantes étudiées selon l'âge, les acquis, la pratique des élèves.

Toutes sortes de combinaisons sont possibles, par contre il est essentiel de ne pas vouloir aller trop vite et de **NE PAS BRULER LES ETAPES**.

### 1. Lo carillon

pas sautillés

### 2. La timosina

Ces deux danses peuvent s'intégrer un peu n'importe où dans la progression. Elles ne présentent pas de difficultés rythmiques mais permettent un travail sur le déplacement dans l'espace.

Du fait de sa chorégraphie, la Limosina s'adresse plutôt à des danseurs déjà "dégrossis".

La progression de la Biga Bigueta au Pas de 4 dit de Luxey forme un tout qui permet petit à petit, à partir de danses simples

\* de maîtriser le pas de polka

\* d'apprendre à danser en couple, position danse moderne, et collectivement avec d'autres couples, ce qui est moins simple que ça n'en a l'air.

### 3. Biga Bigueta : pas sautillés - sauts pieds joints

2 phrases musicales facilement repérables.

Les sauts pieds joints sur place permettent déjà de prendre conscience de la position, du maintien en danse traditionnelle.

La variante A a une chorégraphie symétrique à celle de la Raspà.

### 4. La Raspà : pas sautillés - pas de chibrelì

L'air est généralement connu et les phrases musicales facilement identifiables. 2ème phrase musicale : intérêt du changement de rotation à la reprise (travail d'écoute, d'appropriation de la mélodie, de sa durée).

Travail sur le style, le maintien du danseur, poids du corps réparti également sur l'avant des 2 appuis pour le chibrelì.

**5. Gibli Gibla :** pas de chibrelé (+ pas sauté pour la variante A). Même intérêt que la Raspa (la variante A de Gibli Gibla fonctionne d'ailleurs de la même façon).  
La 1ère version donnée prépare la danse suivante.

**6. Chibeli Chibela :** en plus des pas et des rythmes déjà abordés avec Gibli Gibla, introduction pour la 1ère fois de la notion de direction (droite/gauche) et du pas de polka.

### **LE PAS DE POLKA :**

Dans l'apprentissage du pas de polka, les principaux obstacles sont :

\* le couple, position danse moderne qui gêne souvent les danseurs débutants adultes et enfants,

\* la répétitivité, voire la monotonie de la danse qui entraîne souvent crispation ou découragement pour les débutants qui ne trouvent pas d'échappatoires,

En introduisant le pas de polka avec Chibeli Chibela, on se simplifie nettement la tâche car :

\* c'est la ronde entière des danseurs qui petit à petit entraîne par son rythme collectif ceux qui auraient quelques problèmes de coordination,

\* la partie pas de polka ne revient que toutes les 3 phrases musicales. Ainsi le danseur débutant ne sera-t-il pas constamment obnubilé par ce pas de polka !

### **7. La Giga :** Pas de polka + "partie jeu"

Pour la 1ère fois, la notion de couple est abordée puisque les 2 partenaires dansent pieds opposés.

### **8. Pas de 4 dit de Luxey :**

1ère partie : même position que pour la Gigue

2ème partie : pour la 1ère fois de la progression proposée, on dansera par couple, position danse moderne.

### **9. Polka des bébés :**

Polka tournée entrecoupée d'une "partie-jeu".

**10. La Nosta Gata :** Danse en couple, position danse moderne, utilisant le pas de polka.  
Assez complexe dans son enchaînement.

## **11. Saut de l'Escoba :**

Danse jeu assez spectaculaire et dynamique. L'intérêt (rythmiquement parlant !) vient de la 2<sup>ème</sup> partie qui prépare :

\* le pas de matelote (rythmiquement, par rapport aux appuis, il se passe la même chose)

\* le ressort/balancé de la Borregada.

**12. Matelota :** Polka + partie-jeu que l'on danse en pas de matelote (assez difficile).

**13. Borregada :** Ressort/balancé préparé par le saut de l'Escoba. Introduction du pas chassé latéral.

**14. Yoscà :** Introduction du pas de patinette.

Comme la Limosina, on peut proposer la Yoscà un peu n'importe quand dans la progression, mais en s'adressant de préférence à des danseurs un peu débrouillés.

Le fait de proposer la danse d'abord par 4 ou 6 oblige le danseur débutant à rendre efficace son pas de patinette le plus rapidement possible.

Sinon la cohésion, la giration du groupe s'en ressent (et dans ce cas là, il se trouvera toujours quelqu'un pour-en faire la remarque) Quand le pas de patinette est relativement bien maîtrisé en groupe de 4 ou de 6, on peut alors proposer aux danseurs la formation en couple.

**15. Rondeaux en chaîne de la Haute Lande** (dans l'ordre des variantes).

**16. Congo du canton de Vert** (qui utilise la variante A des rondeaux décrits).

Ces 2 danses sont les seules que nous pourrions qualifier de danse de caractère et nous attirons toute votre attention et toute votre vigilance quant au respect de leur esprit et de leur style.

## LO CARILHON (LE CARILLON)

**ORIGINE :** M. BERNADET natif de LACQUY (40)  
et demeurant à ROQUEFORT (40)  
M. et Mme DUCAMP de MONT DE MARSAN (40)

**FORMATION :** 4 couples disposés en quadrille  
(en carré)

**PAS :** Pas sautillés

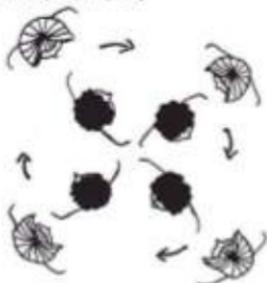
**DEROULEMENT :**

\* 1ère partie :



Pendant toute la 1ère partie, les cavalières restent sur place sans sautiller. Elles sont face au centre et frappent dans leurs mains, marquant les temps de la musique.

Les cavaliers frappent eux-aussi dans leurs mains tout décrivant à l'intérieur du carré formé par les cavalières un cercle en S.A.M. en pas sautillés.



\* 2ème partie :

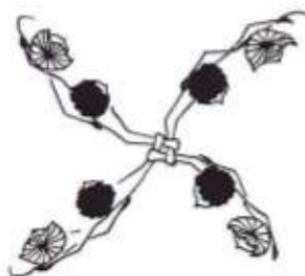


Les cavaliers s'accrochent bras droit (cf. 2ème partie de la variante de Gibli Gibla).

En même temps, du bras gauche, ils prennent les cavalières par la taille et tout le monde sautille en S.A.M.

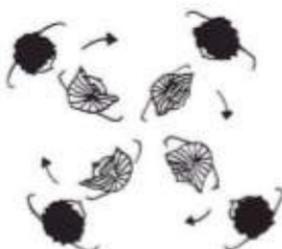
A la fin de la 2ème partie, les cavaliers d'un mouvement du bras gauche placent les cavalières au centre du carré.

Puis on reprend, mais en inversant les rôles. Ainsi :



**\* 1ère partie :**

Cavaliers sur place face au centre  
Cavalières en pas sauté S.A.M.

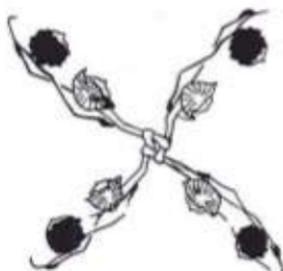


**\* 2ème partie :**

Les cavalières s'accrochent bras droit. Et en même temps, elles prennent les cavaliers par la taille.

Tout le monde tourne en sautant en S.A.M.

A la fin de la 2ème partie, on inversera à nouveau les rôles (cavaliers à l'intérieur, cavalières sur place) et ainsi de suite jusqu'à la fin de la musique.



**REMARQUE :**

L'expérience prouve qu'en fin de 1ère partie, on ne retrouve pas forcément son partenaire. C'est le hasard qui fait les choses (bien ou mal !) et il peut donc même arriver qu'un danseur (cavalier ou cavalière) de l'extérieur ne puisse s'accrocher au 1er tour et ne se joigne aux autres qu'au tour suivant, retrouvant le danseur de l'intérieur qui était resté tout seul.

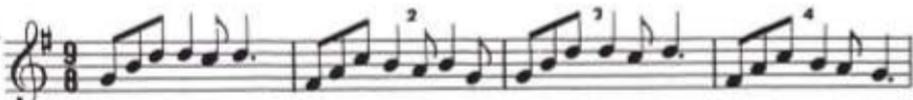
## CORRENTA - LA LIMOSINA (COURANTE - LA LIMOUSINE)

**ORIGINE :** Famille *ESQUERRE* et *LAQUE* de *LUXEY*  
M. *DUCAMP* de *MONT DE MARSAN*  
Mme *BERNADET* de *POUYDESSAUX*

**FORMATION :** Le cavalier se trouve à gauche de la cavalière,  
par 2 chacun tient l'extrémité d'un mouchoir dans la main  
gauche. Les couples se rangent en cortège sur une  
file et se déplaceront en ligne droite.

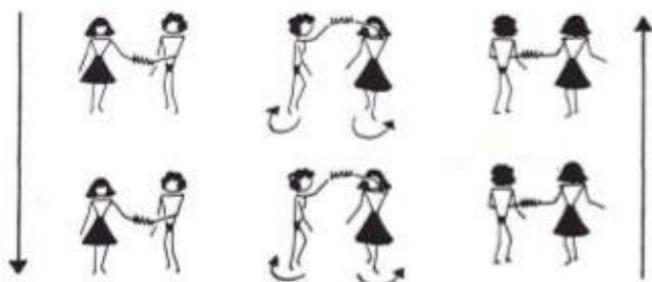
**PAS :** Pas sautillé

**DEROULEMENT :** \* 1ère partie : en avançant - pas sautillés



A la fin de la 4ème mesure de la 2ème partie, chacun se retrouve en position de départ, cavalier à gauche de la cavalière, mais prêts à décrire le trajet de l'aller en sens inverse.

C'est ainsi que le couple en tête de la file pour le trajet aller se retrouve en fin de file pour le trajet retour, et que le couple en fin de file pour le trajet aller se retrouve en tête pour le retour.



départ 1ère partie

2ème partie

départ 1ère partie

(on recommence la danse  
mais dans l'autre sens)

**REMARQUES :**

Le pied de Départ (D ou G) importe peu, mais on sautille tout le temps.

Le but du jeu est de mailler et de démailler sans cesse le mouchoir. Cette danse ne se prête pas tellement à une étude rythmique mais plutôt à un travail sur l'orientation dans l'espace.

**VARIANTE :**

**ORIGINE :** A partir d'éléments donnés par M. BERNADET (ROQUEFORT 40)

**FORMATION :** Couples en cortège ouvert qui progressera toujours en S.A.M. sur un cercle. Le cavalier est à l'extérieur du cortège ouvert. Comme précédemment chaque partenaire tient l'extrémité d'un mouchoir dans la main gauche.

**PAS :** Pas sautillés

**DEROULEMENT :**

Le déroulement est identique à celui de la version précédente sauf pour la fin de la 2ème partie et donc pour l'enchaînement de la partie "maillage".

En fin de "démaillage", le cavalier et la cavalière doivent retrouver leur position initiale, cavalier à l'extérieur du cercle, couple orienté en S.A.M.

Dans cette version-ci, il n'y a pas d'allées-venues. Les danseurs vont toujours dans la même direction (S.A.M.) et gardent toujours leur position de départ, cavalier à l'extérieur du cortège ouvert.



2. Le départ de la ronde est donné appui G, ce qui est logique puisque la ronde tourne en S.A.M. Mais ne pas tenir rigueur aux personnes qui démarreraient D. L'important est d'arriver à respecter la structure rythmique de la danse ainsi que le fait de bien porter le poids du corps sur l'avant des 2 pieds en même temps pour les pas sautés.

#### VARIANTE A :

ORIGINE : Famille BRUSTIS de LUXEY (40)

FORMATION : par 2

PAS : pas sautillés  
pas de chibell

#### DEROULEMENT :

\* 1ère partie : bras dessus, bras dessous (bras D / bras D).  
Tourner en S.A.M. en pas sautillés pendant les 4 premières mesures soit 8 pas. A la reprise, on change de sens. Tourner en S.I.A.M., bras G / bras G.

\* 2ème partie : face à face en se tenant les mains, faire des pas de chibell sur le même rythme que les sauts pieds joints.

#### VARIANTE B :

ORIGINE : Famille BRUSTIS de LUXEY (40)

FORMATION : par 2

PAS : pas sautillés  
sauts "à la cosaque" ou autres.

#### DEROULEMENT :

\* 1ère partie : comme 1ère partie variante A

\* 2ème partie : Face à face en se tenant les mains, s'accroupir et faire des sauts "à la cosaque" ou toute autre forme de saut au gré de l'inspiration des danseurs mais toujours sur le même rythme que les sauts, pieds joints.

VARIANTE C : (en préparation au déplacement du rondeau en chaînes)

FORMATION : en ronde ouverte

PAS : pas sautillés  
pas sautés pieds joints

## DEROULEMENT :

- \* 1ère partie, en pas sautillés  
Se déplacer suivant les chaînes décrites dans la fiche rondeau
- \* 2ème partie, sauts pieds joints sur place.

## VARIANTE D :

FORMATION : en chaînes (cf. fiche de rondeau)

PAS : pas de rondeau (cf. fiche de rondeau)  
pas de chibeli ou pas sautés pieds joints

## DEROULEMENT :

\* 1ère partie : rondeau en chaîne

\* 2ème partie : en gardant les chaînes du rondeau , faire sur place des pas de chibeli de préférence à des sauts, pieds joints.

---

## LA RASPA

ORIGINE : Danse populaire adoptée et adaptée dans toute la Gascogne au début du XXème siècle.

FORMATION : En couple, face à face, bras ballants ou en se donnant les mains (plus facile pour un meilleur équilibre et pour le maintien du poids du corps sur l'avant des pieds)

PAS : 1ère partie : pas de chibeli  
2ème partie : pas sautillés



DEROULEMENT : \* 1ère partie :

D G G D G D G G D G D D G D G G D G G G

\* 2ème partie : pas sautillés

D D G G D D G G D D G G D      D D G G D D G G D D G G D

1ère fois (4 mesures) : Frapper dans ses mains, puis sautiller, bras dessus, bras dessous (bras D/bras D) en S.A.M.

2ème fois (4 mesures) : A la reprise, frapper dans ses mains puis sautiller mais en inversant le sens de rotation. On tourne en S.I.A.M. bras G/bras G.

REMARQUE :

1. Les départs des pas de Chibeli sont donnés  $\frac{D}{G}$ , c'est-à-dire pied D avant et pied G en arrière.

On peut aussi commencer  $\frac{G}{D}$ , cela n'a pas d'importance.

Ce qui importe, par contre, c'est de bien respecter la structure rythmique des appuis.

On tendra par la suite et petit à petit à ce que les danseurs partent du même pied.

2. Si le pied de départ n'a pas d'importance au moins dans les premiers temps, la façon d'effectuer les pas de chibrelé, elle, est primordiale.

On insistera donc sur le maintien des danseurs et sur la répartition du poids du corps sur les deux appuis effectifs, le centre de gravité du corps se plaçant entre ces 2 appuis (en se souvenant que c'est l'avant du pied et non le talon qui porte).

3. On essaiera donc de passer rapidement :

de :

D G    D    G D    G <  
G D    G    D G    D

C'est à dire d'un arrêt bloqué.

à :

D G    D~D    G D    G~G  
G D    G~G    D G    D~D  
ressort                      ressort

c'est-à-dire un ressort sur les appuis, ressort effectué bien sûr sans décoller la pointe des pieds et qui n'est possible que si le poids du corps est également réparti sur l'avant des 2 appuis.

## GIBLI GIBLA

**ORIGINE :** M. Roger SOURNET de TRENSACQ (40)  
M. et Mme DUMACQ de TRENSACQ (40)  
Mme PARAGE Léontine de COMMENSACQ (40)

**FORMATION :** par 2 - face à face  
on se donne les mains



**PAS :** Pas de chibeli (en faisant toujours attention de bien répartir le poids du corps sur l'avant des 2 appuis)

**DEROULEMENT :**

\* 1ère partie :

Musical notation for the 1st part of the dance, consisting of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The bottom staff is in treble clef with a 2/4 time signature. The notation includes notes and rests, with 'x' marks indicating foot taps. Below the staves, the foot sequence is written as follows:

D D G G D G DD G G DD G D G G  
G G DD G D GG DD GG D G DD

\* 2ème partie :

Musical notation for the 2nd part of the dance, consisting of two staves. The top staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The bottom staff is in treble clef with a 2/4 time signature. The notation includes notes and rests, with 'x' marks indicating foot taps. Below the staves, the foot sequence is written as follows:

DDD GGG D G D̂D GGG DDD G D ĜG  
GGG DDD G D ĜG DDD GGG DG D̂D

**REMARQUES :**

1. Comme dans la Raspa, les départs sont donnés  $\frac{D}{G}$  c'est-à-dire pied D en avant et pied G en arrière.

On peut aussi partir  $\frac{G}{D}$ . Cela n'a pas d'importance.

L'important est de bien respecter la structure rythmique des appuis et la répartition du poids du corps sur l'avant des 2 pieds en appui.

2. On peut accompagner le déplacement des pieds d'un mouvement de bras (c'est-à-dire tendre le bras droit quand on avance le pied droit et inversement tendre le bras gauche quand on avance le pied gauche).

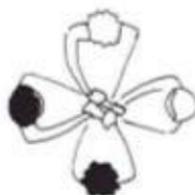
Ceci amène le danseur à tenir vraiment compte de son partenaire et oblige les danseurs à partir du même pied pour que cela puisse fonctionner au niveau des bras.

### VARIANTE :

ORIGINE : M. DUPY d'ARENGOSSE (40)  
M. LASSERRE d'IGOS (40)

FORMATION : Par 4

PAS : Pas de chibeli sur la 1ère partie  
Pas sautillés sur la 2ème partie



#### \* 1ère partie :

Les 4 danseurs sont face à face  
en croix

Bras droit tendu devant eux

Main D sur le poignet du partenaire de gauche

Le bras gauche est également tendu devant soi mais la main gauche vient juste reposer sur le carré des mains droites.

Faire des pas de chibeli comme dans la 1ère partie de la version précédente.



#### \* 2ème partie :

Sans lâcher les mains droites, on ouvre côté gauche et on tourne en pas sautillés en S.A.M.

### REMARQUE :

Dans un souci de progression pédagogique, on peut présenter cette variante avant la version de Gibli Gibla décrite précédemment, puisque l'alternance des pas de la variante à 4 danseurs est la même que dans la Raspa à savoir pas de chibeli / pas sautillés / pas de chibeli / pas sautillés, etc...



3ème partie - toujours en ronde, sans lâcher les mains,  
sauts pieds joints.



Mesure 0 : Sur la 4ème pulsation, faire un appel et 1/4 de tour à droite.

Mesure 1 : 3 appuis pieds joints  
+ appel et 1/2 tour à gauche

Mesure 2 : 3 appuis pieds joints  
+ appel et 1/2 à droite

Mesure 3 : Appuis pieds joints  
appel + 1/2 tour gauche  
Appuis pieds joints  
appel + 1/2 tour droite

Mesure 4 : 1 appui pied joints  
sur la 4ème pulsation, appel + 1/2 tour gauche

Mesure 5 : 3 appuis pied joints  
1 appel + 1/2 tour droite

Mesure 6 : 3 appuis pieds joints  
1 appel + 1/2 tour gauche

Mesure 7 : 1 appui pieds joints  
1 appel + 1/2 tour droite  
1 appui pieds joints  
1 appel + 1/2 tour gauche

Mesure 8 : 1 appui pieds joints - on se retrouve bien orienté pour la ronde en pas de polka

CHOREGRAPHIE :

On suivra systématiquement l'ordre des 3 parties décrites ci-dessus mais on fera :

- A - 1ère partie - pas de polka en grande ronde
- 2ème partie - pas de chibeli en grande ronde, face au centre
- 3ème partie - pas sautés pieds joints en grande ronde

- B - 1ère partie** - pas de polka en grande ronde  
**2ème partie** - chibeli par 2 ( on reste sur le cercle, par 2, main dans la main)  
**3ème partie** - pas sautés pieds joints en restant par 2 (sans lâcher les mains du partenaire)
- C - 1ère partie** - pas de polka en ronde à 2  
**2ème partie** - Chibeli par 4  
**3ème partie** - Sauts pieds joints à 4

et ainsi de suite 4 - 8 - 16...

En fait la grande ronde du départ éclate en petites rondes à 2 personnes. Puis ces rondes se regroupant au fur et à mesure de la danse, vont passer de 4 personnes à 8, puis 16... jusqu'à reconstitution de la grande ronde qui peut à nouveau éclater si la longueur de la musique s'y prête.

Le passage de la grande ronde à la ronde à 2, de la ronde à 2 à la ronde à 4, etc se fait à la fin de la partie en pas de polka. Pour de plus de commodité, on formera un couple avec le partenaire de sa droite ou de sa gauche selon l'occasion.

#### REMARQUES :

1. Chibeli Chibela se danse toujours en ronde que l'on soit à 2, à 4 ou à 20. Donc on danse toujours en tenant les mains de son ou ses partenaires.
2. On peut simplifier la danse en restant toujours en grande ronde ou en alternant grande ronde / ronde à 2 / grande ronde / ronde à 2...
3. On peut aussi simplifier la danse en remplaçant les pas de polka par des pas sautillés. Mais il vaut quand même mieux utiliser les pas de polka.
4. Cette danse, à la chorégraphie plus élaborée que les précédentes permet, outre l'introduction du pas de polka, de bien travailler sur l'anticipation et la notion de groupe (socialisation).

## LA GIGA

**ORIGINE :** Danse populaire dans toute la Gascogne

**FORMATION :** En couple sur un cercle. Les partenaires sont côte à côte, main droite dans main droite et main gauche dans main gauche. Le cercle tourne en S.A.M., cavalier à l'extérieur.

**PAS :** Pas de polka sur la 1ère partie  
Lancés de jambe sur la 2ème partie



**DEROULEMENT :** \* **1ère partie :** pas de polka en progressant sur le cercle (S.A.M.)

G D G   D G D   G D G   D G D   G D G   D G D   G D G   D G D  
D G D   G D G   D G D   G D G   D G D   G D G   D G D   G D G

\* **2ème partie :** Lancés de jambe et 1/2 tours

D D   D D   G G   G G   D D   D D   G G   G G

**Mesures 1 et 2 :** Sur chaque temps, petits sauts sur appui D tandis qu'on lance la jambe gauche tendue devant soi au niveau du mollet.



Entre la mesure 2 et la mesure 3, effectuer un 1/2 tour sans lâcher les mains du partenaire.

Fin de la mesure 2      Début mesure 3

**Mesures 3 et 4 :** Sur chaque temps, petits sauts sur appui G, tandis qu'on lance la jambe D comme dans mesures 1 et 2.

Entre la mesure 4 et la mesure 5, effectuer un 1/2 tour sans lâcher les mains du partenaire



Fin de mesure 4

Début mesure 5

**Mesures 5 et 6 :** comme Mesures 1 et 2

**Mesures 7 et 8 :** comme Mesures 3 et 4

La cavalière fait la même chose mais ses appuis sont inversés. Par exemple, elle démarre les appuis de la 2ème partie du pied gauche en levant la jambe droite.

**VARIANTE A :**

**ORIGINE :** ROQUEFORT (40)

**FORMATION :** En ronde fermée. Les danseurs se déplacent main dans la main en S.A.M. Départ pied extérieur (donc G)

**PAS :** Pas de polka  
Lancés de jambe

**DEROULEMENT :**

- \* **1ère partie :** en ronde S.A.M., pas de polka
- \* **2ème partie :** sans lâcher les mains, lancés de jambe face au centre de la ronde.

**Mesures 1 et 2 :** Appui D, 4 lancés jambe G

**Mesures 3 et 4 :** Appui G, 4 lancés jambe D

**Mesures 5 et 6 :** Idem Mesures 1 et 2

**Mesures 7 et 8 :** Appui G, 3 lancés jambe D. Terminer 4ème temps, pieds joints pour pouvoir repartir en pas de polka, appui G.

**VARIANTE B :**

**ORIGINE :** M. et Mme SERRES de VERT (40)  
M. et Mme DURECHE de LABRIT (40)

**FORMATION :** En couple, position danse moderne

**PAS :** Pas de polka  
Ressorts sur la jambe d'appui (sans décoller la pointe, dérouler le pied à partir du talon, l'impulsion part du sommet de la colonne vertébrale)

**DEROULEMENT :**

\* **1ère partie :** polka tournée (cf. pas de quatre)

Le cavalier termine la polka appui D, la cavalière appui G, c'est-à-dire sur la jambe opposée au côté des bras tendus

\* **2ème partie :**

**Mesures 1 et 2 :** en gardant le même appui, 4 ressorts de la jambe d'appui, l'autre jambe légèrement écartée latéralement accompagne la mouvement.

**Mesures 3 et 4 :** Idem mais changement d'appuis. Ressorts du côté des bras tendus.

**Mesures 5 et 6 :** Idem Mesures 1 et 2

**Mesures 7 et 8 :** Idem Mesures 3 et 4 mais on fait 3 ressorts et on termine au dernier temps de la mesure 8 pieds joints pour pouvoir repartir en polka tournée.

---

**PAS DE QUATRE (DIT DE LUXEY)**

**ORIGINE :** Mr et Mme ESQUERRE - Mr et Mme LAQUE  
Marthe GLEIROUS de LUXEY (40)  
Mr BRUSTIS de LUXEY pour la musique

**FORMATION :** En couple  
Les partenaires se tiennent comme pour la gigue.  
Les couples s'organisent sur un cercle progressera en S.A.M.

Les cavaliers sont donc à l'extérieur du cercle.

**PAS :** Pas marchés  
Pas de polka

**DEROULEMENT :** \* **1ère partie :** On progresse sur le cercle en S.A.M.

G D G D GD G DGD G D G D GDG DGD

Mesures 1 et 2 : 4 pas marchés bien marqués  
Le couple progresse en S.A.M. sur le cercle  
Le cavalier part pied G, la cavalière pied D

Mesure 3 : Le couple reste sur place. Sans se lâcher, chaque partenaire fait un pas de polka latéral.  
Comme le cavalier et la cavalière sont en appuis opposés, leurs déplacements seront donc aussi opposés.  
Les partenaires s'écarteront donc très légèrement.

Mesure 4 : Pas de polka latéral.  
Le couple reste toujours sur place.  
Les appuis comme les déplacements étant toujours opposés, chacun retrouve sa place initiale et les partenaires sont à nouveau côte à côte.

Mesures 5, 6, 7 et 8 : comme mesures 1, 2, 3 et 4

\* 2ème partie : polka tournée, position danse moderne

G D G D G D G D G D G D G D G D G D

Pour la polka de la 2ème partie, le couple tourne sur lui-même, en progressant tout en respectant sa place sur le cercle (en clair, on ne double pas les copains).

Ne pas oublier en fin de 2ème partie de se replacer côte à côte, bras croisés comme pour la gigue, pour pouvoir repartir sur les 4 pas marchés en avançant de la 1ère partie.

#### REMARQUE :

Les débutants prennent souvent la mauvaise habitude de danser la polka latéralement, ce qui rend la danse monotone, voire désagréable.

On insistera donc au départ de l'apprentissage du pas en position danse moderne sur l'avancée du pied D et le recul du pied G qui permet au couple de danseurs de polka de tourner sur lui-même et de se déplacer (comme on fait pour la valse).

## POLKA DES BEBES OU POLKA DES VOLEURS

**ORIGINE :** Danse populaire dans toute la Gascogne. La version "frappés dans les mains" uniquement vient du canton de ROQUEFORT (40)

**FORMATION :** En couple.

Face à face, sans se tenir pour la 1ère partie. En position danse moderne pour la 2ème partie.

On peut aussi simplifier cette 2ème partie en dansant en ronde à 2 (comme le Chibéli Chibela). C'est la formule que nous avons adoptée dans les ateliers d'enfants.

**PAS :** Pas de polka pour la 2ème partie.

Jeux de rythmes frappés pour la 1ère partie.

**DEROULEMENT :**

\* 1ère partie : face à face



Mesures 1, 2, 3, et 4 : Frappés

Mesure 5 : 3 menaces main droite

Mesure 6 : 3 menaces main gauche

Mesures 7 et 8 : 1 tour complet sur soi-même (plutôt en S.A.M., mais pas obligatoirement)

Pour les frappés, on peut faire :

soit Mesure 1 : 1er temps, frapper sur ses cuisses  
2ème temps, frapper dans ses mains

Mesure 2 : Frapper 3 fois les mains du partenaire sans croiser - à hauteur du visage

Mesure 3 : Idem mesure 1

Mesure 4 : Idem mesure 2



ou Mesure 1 : 1er temps, frapper la main du partenaire  
au niveau du visage - Main D/Main D  
on croise  
2ème temps, idem mais Main G/Main G

Mesure 2 : Frapper 3 fois les mains du partenaire  
sans croiser

Mesure 3 : Idem mesure 1

Mesure 4 : Idem mesure 2

ou . . . à vous d'inventer. La liste n'est pas exhaustive, l'important  
étant de respecter la structure rythmique des frappés.

\* 2ème partie : polka



REMARQUES :

1. Sur la partie polka, on peut danser en position danse moderne ou simplifier en dansant à 2, main dans la main comme dans la ronde à 2 de Chibeli Chibela. Cette position, pas très "agréable" pour des danseurs confirmés est très pratique quand on s'adresse à des débutants surtout quand il s'agit d'enfants.

Elle a l'avantage d'éviter le problème du pied de départ.

Elle permet aussi de danser la 1ère fois en S.A.M. et de marquer la reprise en inversant le sens de rotation, et en tournant alors en S.I.A.M.

2. On peut aussi simplifier la danse en remplaçant les pas de polka par des pas sautillés, mais l'intérêt est quant même de s'habituer par le biais d'une danse-jeu, à danser le pas de polka.

3. Dans un 2ème temps, on peut agrémenter la danse en changeant de partenaire après le 2ème tour complet sur soi-même. C'est ce que faisaient les personnes qui nous ont retransmis la Polka des Bébés.

MOSCOVA O LA NOSTA GATA  
(MOSCOVA OU NOTRE CHATTE)

**FORMATION :** En couple, position danse moderne  
Les couples sont disposés sur un cercle qui tournera  
S.I.A.M., cavaliers à l'intérieur.

**PAS :** pas de polka  
ressort sur la (les) jambe(s) d'appui

**DEROULEMENT :**

\* 1ère partie - 2 mesures

D G D G      G D G D

**Mesure 1 :** 1er temps, ressort sur le pied D (pour le cavalier)  
puis 1 pas de polka départ G

**Mesure 2 :** 1er temps, ressort sur le pied G (pour le cavalier)  
puis 1 pas de polka départ D

\* 2ème partie - 2 mesures - 2 pas de polka

G D G      D G D

\* 3ème partie - 2 mesures

D   GD   G   DG



Mesure 5 : 1er temps, ressort sur pied D, pied gauche écarté latéralement  
2ème temps, ressort sur pied D, ramener pied G

Mesure 6 : 1er temps, ressort sur pied G, pied droit écarté latéralement  
2ème temps, ressort sur pied G, ramener pied D

REMARQUE :

La cavalière effectue la danse en appuis opposés.

VARIANTE A :

- \* 1ère partie : Idem version proposée ci-contre
- \* 2ème partie : Idem version proposés ci-contre
- \* 3ème partie : La chorégraphie du cavalier et celle de la cavalière sont différentes

**Cavalier** : Mesure 5 : 1er temps, ressort sur pied D, pied G écarté latéralement  
2ème temps, ressort sur pied D, ramener pied G

Mesure 6 : 1er temps, ressort sur les 2 pieds, le cavalier soulève la cavalière  
2ème temps, le cavalier accompagne la descente de la cavalière

**Cavalière** : Mesure 5 : 1er temps, ressort sur pied G, pied droit écarté latéralement  
2ème temps, ressort sur pied G, ramener pied D

Mesure 6 : 1er temps, appel des 2 pieds, la cavalière saute et redescend sur le 2ème temps.

VARIANTE B :

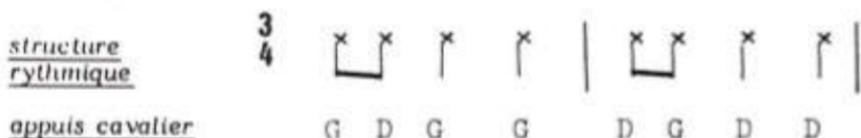
ORIGINE : Mme Alice TERRADE de LAMONTJOIE (17)

FORMATION : En couple, position danse moderne, mais pas sur un cercle.

PAS : Pas de polka

DEROULEMENT :

\* 1ère partie :



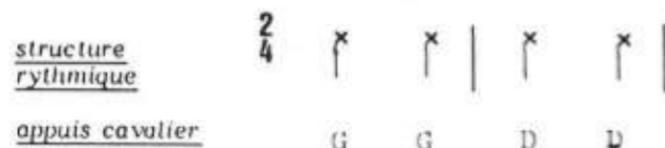
Mesure 1 : 1 pas de polka, puis sur le 3ème temps, ressort sur le pied G

Mesure 2 : 1 pas de polka, puis sur le 3ème temps, ressort sur le pied D

\* 2ème partie :

Mesures 3 et 4 : Pas de polka

\* 3ème partie :



Mesure 5 : 1er temps, appuis pied G  
2ème temps, ressort pied G

Mesure 6 : 1er temps, appuis pied D  
2ème temps, ressort pied D

La cavalière effectue la danse en appuis opposés.

## SAUT DE L'ESCOBA (SAUT DU BALAI)

**ORIGINE :** Famille DUPI d'ARENGOSSE et Mss LAFOURCADE (40), canton d'YGOS

**FORMATION :** Danse d'hommes. Les danseurs sont face à face, par 2, chacun tenant l'extrémité d'un balai (ou au moins de son manche).  
Les couples de danseurs sont côte à côte.

**PAS :** Pas marchés  
Sauts d'un pied sur l'autre par-dessus le balai.

**DEROULEMENT :**

\* **1ère partie :** en pas marchés, on passe alternativement sous le balai.



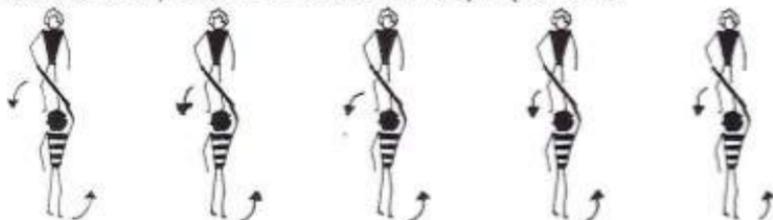
**Mesure 1 :** en 2 pas, le danseur A lève le bâton et passe dessous, donc sous son bras droit.  
Le danseur B a avancé de 2 pas mais en baissant le bâton.

**Mesure 2 :** Le danseur A continue à avancer (2 pas) mais baisse le bâton.  
Le danseur B avance de 2 pas en passant sous le bâton (sous son bras droit).

A la fin de ces 2 premières mesures, les danseurs A et B ont échangé leur place. On continue de la même façon pendant toute la 1ère partie.

Chaque danseur passera alternativement 4 fois sous le bâton et retrouvera à la fin sa place de départ.

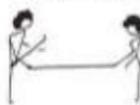
Insister sur le mouvement de balancier du bâton (Pendant qu'un des danseurs le lève, l'autre le baisse et réciproquement).



\* 2ème partie : on saute par-dessus le balai (pas de déplacement)

D DG GGD D DG GGD D DG GGD D DG GGD

Les danseurs lancent alternativement la jambe par-dessus le bâton dont le mouvement de balance continue.

 Pour pouvoir passer alternativement la jambe D et la jambe G par-dessus le balai, on fait passer le manche d'une main dans l'autre. Attention de ne pas lâcher le balai, qu'il ne tombe pas par terre.

Les départs sont donnés appui D, jambe G lancée. On peut ainsi commencer appui G. Le tout est de ne pas se gêner.

**VARIANTE :**

La version originale décrite ici est assez difficile à réaliser tel quel.

Nous vous en proposons une variante que nous avons simplifiée à l'usage, en animant des ateliers de danseurs débutants.

\* 1ère partie :

On dédouble le temps de passage sous le balai. C'est-à-dire qu'en 2 mesures, soit 4 pas, les partenaires échangent leurs places mais un seul des 2 sera passé sous le balai.

Les 2 danseurs sautent en même temps par dessus le balai, ce qui donne :

\* 2ème partie :

D DG GGD D DG GGD D DG GGD D DG GGD

## MATELOTA (MATELOTE)

**ORIGINE :** *Forme de ROQUEFORT*  
Mélodie : M. BERNADET (ROQUEFORT)

**FORMATION :** *par couple, position danse moderne*

**PAS :** *Pas de polka*  
*Pas de matelote*

**DEROULEMENT :**

1ère partie : *polka tournée*

G D G D G D G D G D G D G D G D G D

2ème partie : *matelote*

G G D D G G D D G G D D G G D D G G D D G G D D G G D D G G D

**REMARQUE :**

danser : 1. Sur la 2ème partie, pour le pas de matelote, on peut

- \* face à face, sans se tenir, bras ballants
- \* face à face, en se tenant main droite/main droite
- \* face à face main dans la main
- \* continuer à danser en position danse moderne

2. Le pas de matelote est assez difficile à réaliser. Toutefois, les sauts par dessus le balai de la 2ème partie du saut de l'escoba sont une bonne préparation au moins rythmique au pas de matelote.

3. D'après les témoignages que nous avons recueillis en particulier celui de Lucien MARTIN, vieilleux, originaire de VIELLE SOUBIRAN, la matelote pouvait servir de prétexte à différents défis entre "danseurs mâles" comme danser le pas de matelote sur un bétet, sur une table, sur un banc...

## BORREGADA (LA BOURREGADE)

**ORIGINE :** André DRETZ de SAMATAN (32)  
Léa ST PE de SAMATAN (32) pour la musique

**FORMATION :** Par couple, position danse moderne

**PAS :** Pas chassés latéraux  
Ressorts alternatifs sur chaque pied

**DEROULEMENT :** \* 1ère partie : pas chassés latéraux

G D G D G D G G D G D G D G D D G D G D G D G G D G D G D G D D

Mesure 1 : 2 pas chassés latéraux du côté des bras tendus

Mesure 2 : 1er temps, un pas chassé latéral du côté des bras tendus en chassant appui G par appui D (pour le cavalier), rester sur l'appui G et faire un ressort.  
Ceci permet de...

Mesure 3 : Repartir en pas chassés, mais en changeant d'orientation, et en se déplaçant côté opposé aux bras tendus.

Mesure 4 : 1er temps, 1 pas chassé latéral côté opposé aux bras tendus 2ème temps, commencer 1 pas chassé mais terminer par un ressort sur le pied en appui (D pour le cavalier) pour pouvoir changer d'orientation.

Mesures 5 et 6 : comme mesures 1 et 2

Mesures 7 et 8 : comme mesures 3 et 4

\* 2ème partie : ressorts alternatifs sur chaque pied

G G D D G G D D G G D D G G D D

On balance d'un pied sur l'autre.  
Le couple peut soit rester sur le même plan,  
soit tourner sur lui-même (en S.A.M.)



### **REMARQUE :**

1. Sur la 1ère partie, on peut aussi faire 2 fois 7 pas chassés + 1/2 pas chassé et changement d'orientation.

2. Qui dit changement d'orientation ne dit pas automatiquement revenir sur ses pas. Chaque couple se déplace librement suivant son inspiration. Le tout est de danser en pas chassés et de changer de direction au moment opportun.

### **VARIANTE :**

Nous vous proposons une évolution collective des couples en référence à l'esprit des autres danses en couples pratiquées dans les LANDES.

### **FORMATION :**

En couple sur un cercle qui tournera S.I.A.M., cavaliers dos au centre.

### **DEROULEMENT :**

#### **\* 1ère partie :**

Mesures 1 et 2 : On progresse sur le cercle en S.I.A.M. Pas chassés comme dans la version proposée ci-contre, mais le ressort de la fin de la 2ème mesure permet au couple d'effectuer 1/2 tour sur lui-même (en S.A.M.) Et la cavalière se retrouve dos au centre.

Mesures 3 et 4 : Pas chassés toujours en S.I.A.M. sur le cercle puis 1/2 tour. Le cavalier se retrouve dos au centre.

Mesures 5 et 6 : Comme mesures 1 et 2.

Mesures 7 et 8 : Comme mesures 3 et 4. On termine donc cavaliers dos au centre (comme au départ).

#### **\* 2ème partie :**

Ressorts alternatifs d'un pied sur l'autre. Comme dans la version précédente, le couple peut balancer en restant sur le même plan, ou en tournant sur lui-même (S.A.M.).

Veiller à respecter sa place dans le cercle des danseurs.

## LA YOSCA (LA YOUSCA)

### ORIGINE :

M. et Mme DUCAMP de MONT DE MARSAN (40) et aussi Haut Agenais

### FORMATION :

Par 4 ou 6 (2 ou 3 couples)

En ronde. Cavaliers/Cavalières alternés sur le cercle. Les cavaliers se donnent la main au niveau du dos des cavalières, les cavalières se tiennent de la même façon en passant leurs bras par-dessus ceux des cavaliers.

### PAS :

Pas de chibeli  
Pas de patinette



### DEROULEMENT :

\* 1ère partie : sur place, pas de chibeli

G D G D G D G G D G D G D G D D D  
D G D G D G D D G D G D G D G G

\* 2ème partie : pas de patinette, en tournant S.A.M.

## REMARQUES :

1. On termine la 1ère partie pied D au milieu, ce qui permet d'enchaîner sans problème le pas de patinette, toujours pied D au milieu, pied D qui sert de pivot.

2. Pour éviter une trop forte tension dans la jambe de pivot, il ne faut pas hésiter à se pencher, épaules vers l'arrière.

## VARIANTE A :

ORIGINE : M. Roger SOURNET, M. et Mme DUMACQ de TRENSACQ (40)  
Mme Léontine PARAGE de COMMENSACQ (40)

FORMATION : par couples  
position danse moderne (que l'on peut simplifier en se tenant mains dans les mains).

## PAS :

Pas de chibell  
Pas de patinette

## DEROULEMENT :

Le déroulement est identique à la version donnée à 4 ou à 6.

1ère partie - pas de chibell

Les 2 partenaires commencent tous les 2 en avançant d'abord le pied G

2ème partie - pas de patinette

Pied D en pivot, le côté intérieur du pied D contre le côté intérieur du pied D du partenaire. Cela permet de rester bien face à face, et le couple ainsi mieux stabilisé peut plus facilement tourner en S.A.M. son pas de patinette.

## REMARQUES :

M. et Mme DUMACQ précisent qu'ils tournaient en pas de patinette ou en pas sautillés et qu'ils changeaient de partenaire en fin de 2ème partie.

## VARIANTE B :

### ORIGINE :

STE CHRISTIE (32)

## FORMATION :

par 4 (2 couples), disposés en quadrille

cavalier à gauche de la cavalière  
On se tient mains dans les mains



## PAS :

Sauts + lancés de jambe  
Pas de patinette

## DEROULEMENT :

\* 1ère partie : mains dans les mains - les partenaires partent du même appui.

Mesure 1 : 1er temps, appui D, jambe gauche tendue devant  
2è temps, appui G, jambe droite repliée vers l'arrière

Mesure 2 : 1er temps, appui G, jambe droite tendue devant  
2è temps, appui D, jambe gauche repliée vers l'arrière et ainsi de suite jusqu'à la fin de la 1ère partie.

\* 2ème partie : pas de patinette à 2 en position danse moderne.

## REMARQUE :

En fin de 2ème partie on intervertit les places pour danser avec le contre-partenaire

Cela donnera donc :



On change ainsi à la fin de chaque 2ème partie. Les cavaliers se déplaceront donc en S.A.M. sur le carré et les cavalières en S.I.A.M.

## RONDEUS

### (RONDEAUX EN CHAÎNE DE LA HAUTE LANDE)

#### ORIGINE : LA DANSE LANDAISE.

Sa pratique populaire, stimulant la créativité des danseurs a donné, à partir d'une base commune quantité de versions diverses quant au style, à la formation, aux pas...

Les variantes que nous vous proposons ci-après sont des formes simples encore pratiquées couramment et qui permettront dans un deuxième temps d'aborder des structures de pas plus élaborées (fonction de la génération, de la personnalité du danseur et de l'aire géographique de la forme étudiée).

Il est certain que ce qui fait la richesse et le plaisir du rondeau c'est son style, son swing particulier. Or décrire le style d'une telle danse est un exercice périlleux auquel nous ne nous hasarderons pas. Disons simplement que de l'allure générale du rondeau se dégage un sentiment de cohésion et d'échanges entre les danseurs qui, le port droit, mais tout en souplesse et en détente, décrivent un cercle.

Le meneur quant à lui (ainsi que le danseur en bout de chaîne, mais dans une moindre mesure) peut se livrer à toutes sortes d'extravagances chorégraphiques.

#### FORMATION : Plusieurs chaînes courtes (5 à 7 danseurs).

Les danseurs se tiennent côte à côte, main dans la main, bras le long du corps cassé au niveau du coude, avant bras relevés devant soi. Le danseur passe son bras droit par-dessus le bras gauche de son voisin de droite pour pouvoir tirer et maîtriser la cohésion de la chaîne.

Un homme mène la chaîne (lo qui mia), un autre la conclut (lo qui tōca). Les autres danseurs se répartissent (plutôt par couples mais pas obligatoirement) sur la chaîne. Le rôle du meneur n'est pas systématiquement tenu par la même personne au cours de la fête ou du bal.

#### DEROULEMENT :

Le déplacement se fait en S.A.M. La chaîne est légèrement incurvée, chacun doit pouvoir voir tous les autres danseurs de la chaîne.

Une chaîne ne passe jamais devant une autre chaîne (on ne double pas, on ne coupe pas le chemin aux autres danseurs). Si une chaîne avance un peu plus rapidement que la chaîne qui la précède, elle passera derrière celle-ci.

De même qu'il y a un meneur par chaîne, il y a une chaîne meneuse par rondeau.

## PAS :

L'analyse des nombreux pas de rondeaux collectés et l'expérience personnelle de la retransmission nous ont amenés à dégager la constante suivante que nous avons baptisée pas de base du rondeau en chaîne de la Haute Lande.

G D G D G D G D

Mesures 1 et 2 : la chaîne progresse sur un cercle, corps dans le sens de la progression. Tous les appuis sont franchis.

Mesures 3 et 4 : la chaîne se stabilise, danseurs face au centre. (phase dite "sur place")

## REMARQUE :

Techniquement, ce pas ne pose aucun problème.

Par contre, il s'agit de faire très attention à la cohésion de la chaîne et à la position du danseur (poids du corps sur l'avant du pied, le talon dégagé mais non soulevé pour avoir un minimum de ressort, surtout pour la partie "sur place").

Attention : ressort ne veut pas dire bond ou saut. C'est la détente qui prime et non la hauteur à laquelle on soulève les pieds.

## VARIANTES :

Ces variantes concernent les mesures 3 et 4 du pas de base (la partie dite "sur place").

Elles proviennent toutes des cantons de LABRIT-YGOS (40).

### VARIANTE A :

G D G D G D G D

Mesures 1 et 2 : La chaîne progresse (cf. Pas de base)  
Sur le dernier appui (D), ressort pour préparer...

Mesures 3 : Face au centre  
1er temps, ressort pieds joints  
2ème temps, ressort du pied gauche (dont la pointe reste au sol).  
Plier la jambe droite au niveau de la hanche (genou cassé devant soi)

Mesures 4 : Comme mesure 4 du pas de base

**VARIANTE B** :

G D G    D G D    GD G    D DG

Mesures 1 et 2 : comme pas de base

Mesure 3 : comme mesure 3, variante A

Mesure 4 : toujours face au centre.  
1er temps, appui pied D qui reprend la place qu'il occupait en fin de mesure 2.  
2ème temps, ressort pied D (sans décoller la pointe)  
Ramener pied G à la hauteur du pied D.

**VARIANTE C** : dite arreculada (en reculant)

G D G    D G D    GD G    D G D



## CONGO

(DIT DE VERT, DANS LE CANTON DE LABRIT - 40)

**ORIGINE :** M. et Mme SERRES, Mme DUSSAU, M. DAUBA DE VERT (40)  
M. et Mme DURECHE de LABRIT (40)

**FORMATION :** par 4 (2 couples face à face)



Les partenaires se tiennent main D/main D

Les différentes quadrettes s'alignent au départ.

**PAS :** pas marchés pour le salut  
pas de rondeau, variante A pour le reste de la danse.  
(Ce Congo étant joué en 2/4, les danseurs adapteront leurs appuis à cette musique binaire. Mais attention de ne pas transformer le pas de rondeau en pas de polka !)

GD G DGD GD G DGD D GDG DGD D GD G DGD D

### DEROULEMENT :

La danse commence par un salut.

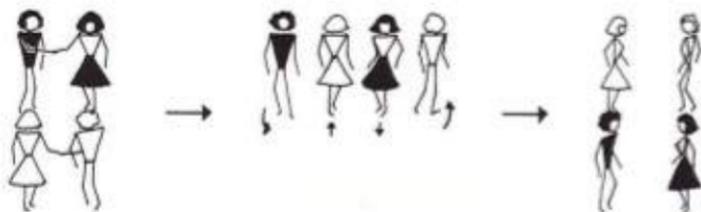
Les danseurs se mettent en place sur la musique de la phrase A.

Puis, phrase B :

Mesures 1 et 2 : les couples avancent l'un vers l'autre en 4 pas marchés (départ G)

Mesures 3 et 4 : les couples reculent en 4 pas marchés

Mesures 4 à 8 : les couples se croisent en 8 pas, cavaliers à l'extérieur, cavalières à l'intérieur.



Début de B

On croise

Fin de B

A la fin du salut, les couples ont changé de côté et les partenaires se font face.

Puis la danse consiste pour chaque danseur à décrire le carré angle par angle toutes les 4 mesures, les cavaliers en S.I.A.M., les cavalières en S.A.M., toujours en pas de rondeau, variante A.

- a) On croise d'abord avec son partenaire (cavalier à l'intérieur)



Début 1ère mesure

Fin 4ème mesure

- b) Puis on croise avec le contre-partenaire (cavalière toujours à l'intérieur)



Début 1ère mesure

Fin 4ème mesure

c) On recroise avec son partenaire



Début 1ère mesure

Fin 4ème mesure

d) On recroise enfin avec le contre-partenaire



Début 1ère mesure

Fin 4ème mesure

e) On reprend les déplacements à a) et ainsi de suite jusqu'à épuisement des danseurs ou des musiciens.

### REMARQUES :

1. Il faut tout un pas de rondeau variante A (c'est-à-dire 4 mesures) pour changer d'angle du carré.

- les 2 pas de la partie progression du rondeau (soit 2 mesures) servent dans ce Congo à changer de place

- les 2 pas "sur place" du rondeau (2 autres mesures) servent au danseur à s'orienter pour la prochaine traversée. On peut effectuer 1 ou 2 tours en S.A.M. sur soi-même selon l'agilité du danseur ou, comme fait M. Jules DAUBA, rester sur place une fois sur 2.

2. Une fois sur 2, les quadrettes alignées forment une allée.

## **ADRESSES UTILES**

### **Menestrèrs Gascons**

Ostau Bearnés

46 Bd Alsace Lorraine

64000 Pau

<http://www.menestrersgascons.com>

### **A.C.P.L. (Association pour la Culture Populaire dans les Landes)**

Bât. C.15

Petit Beillet

40000 Mont de Marsan

Couverture et personnages intérieurs  
réalisés par **Isabelle MORLAAS-LURBE**

LA RASPA



PAS DE QUATRE



LA GIGA



MOSCOVA



SAUT DE L'ESCOBA



CORRENTA



CHIBELI - CHIBELA



CONGO



### BORREGADA



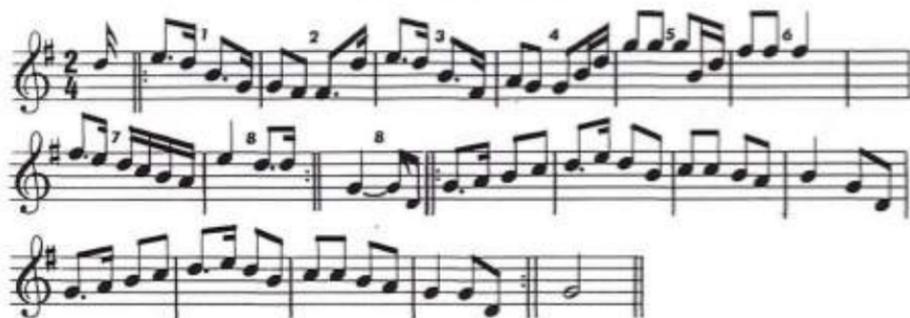
### MATELOTA



### LA BIGA BIGUETA



### POLKA DES BEBES



LA YOSCA



GIBLI GIBLA



LO CARLHON



RONDEU



<b>ABANS DESER</b> . . . . .	<b>1</b>
------------------------------	----------

**DESCRIPTIONS DES PAS**

- <i>Remarques générales</i> . . . . .	<b>2</b>
- <i>Sauts pieds joints</i> . . . . .	<b>3</b>
- <i>Pas de Polka</i> . . . . .	<b>4</b>
- <i>Pas de Matelote</i> . . . . .	<b>5</b>
- <i>Pas Chassé latéral</i> . . . . .	<b>6</b>
- <i>Pas de patinette</i> . . . . .	<b>7</b>

<b>PROPOSITION DE PROGRESSION PEDAGOGIQUE</b> . . . . .	<b>8</b>
---	----------

**DANSES**

- <i>Carilhon</i> . . . . .	<b>11</b>
- <i>Correnta</i> . . . . .	<b>13</b>
- <i>Biga bigueta</i> . . . . .	<b>15</b>
- <i>Raspà</i> . . . . .	<b>17</b>
- <i>Giblí, gíbia</i> . . . . .	<b>19</b>
- <i>Chibeli, Chibela</i> . . . . .	<b>21</b>
- <i>La giga</i> . . . . .	<b>24</b>
- <i>Pas de 4</i> . . . . .	<b>26</b>
- <i>Polka des bébés</i> . . . . .	<b>28</b>
- <i>La moscovà</i> . . . . .	<b>30</b>
- <i>Saut de l'escoba</i> . . . . .	<b>33</b>
- <i>Matelòta</i> . . . . .	<b>35</b>
- <i>La borregada</i> . . . . .	<b>36</b>
- <i>La yoscà</i> . . . . .	<b>38</b>
- <i>Rondeu</i> . . . . .	<b>41</b>
- <i>Congò</i> . . . . .	<b>45</b>

<b>ADRESSES UTILES</b> . . . . .	<b>48</b>
----------------------------------	-----------

Achévé d'imprimer  
sur les presses d'**ICN**  
64300 Orthez  
*Cité du livre*

Vous trouverez dans le présent livret une quinzaine de danses gasconnes faciles à apprendre, ainsi que leurs nombreuses variantes. Ces danses sont décrites de la plus simple à la plus élaborée, selon une progression qui permettra à tous, enfants, animateurs, enseignants ... et autres, de danser rapidement.

Ce livret est accompagné d'un CD contenant tous les airs de danses. Il porte la référence MG004.



Que trobaratz en aqueste liberet un quinzenat de danças gasconas aisidas a apréner, dab mantuas variantas. Aquestas danças que son explicadas en anar de la mei simpla a la mei elaborada, en seguir ua progression qui permeterà a tots, gojatòts, animators, ensenhants ... e autes, de dançar viste.

Aqueste liberet qu'ei acompanhat per un CD dab tots los aires de danças. Qu'a la referéncia MG004.