



LES

Amis de Miss Rachel

Annexe 09 -

Et maintenant, Dansons !



Historique 1830-1914

Au début du XIX^{ème} siècle le répertoire des bals est essentiellement dominé par le **Quadrille Français** (appelé aussi **Contredanse** ou Quadrille de Contredanses) et l'apparition de la **Wals**. Le Quadrille de l'époque Napoléon 1er ou Restauration était exécuté avec des pas savants qui ne pouvaient être appris qu'avec un maître de danse, et son style ne ressemble en rien à ce qu'il est devenu ensuite ; le quadrille de 1840 correspond plus à l'image qui en est restée dans la mémoire collective du XX^{ème} siècle. Il en est de même de la **Valse** dont le style a complètement changé entre 1815 et 1830. La reconstitution de la première forme de la Walse en France fait encore l'objet des recherches du groupe "Révérences" (Lyon).

Quant à la date de clôture, comme tous les historiens et les sociologues, nous considérons que la guerre de 1914 marque la fin du XIX^{ème} siècle. Même si l'on peut déceler, dès 1900, les signes des grands changements qui vont suivre (surtout dus à l'apparition des danses américaines et latino-américaines), les autres danses ne disparaissent pas brusquement, mais après la première guerre mondiale elles seront considérées comme "vieilles".

Pendant cette période, de 1830 à 1914, apparaissent en France de nouvelles danses originaires d'Europe Centrale. La date la plus précise est celle de l'hiver 1844, où la **Polka** envahit les salons parisiens et français "comme une épidémie". Au départ exécutée avec des figures (Polka Nationale), elle devient, comme la Valse pour le 3 temps, l'archétype des danses tournantes à 2 temps. Toutes les danses deviennent "Polkées". Même la **Mazurka** n'y échappe pas et prend le nom de Polka-Mazurka où le mot "Polka" vient s'insinuer dans une danse à 3 temps et marcher ainsi sur les pieds de la Valse. Une variante de la Polka, la **Scottisch** apparaît à la veille du Second Empire et gardera un succès égal jusqu'en 1914.

Le second Empire reste cependant marqué dans les esprits d'aujourd'hui par la création du **Quadrille des Lanciers**. Le pauvre **Quadrille Français** a connu bien des vicissitudes au cours du siècle et sa fin sera jalonnée par des essais successifs de remise à l'honneur de ce qui n'est plus qu'un pâle rejeton de l'ancienne Contredanse.

La fin du XIXème siècle est remarquable par une intense créativité des Professeurs de Danse qui ne cessent de proposer quantité de variantes de toutes ces danses, s'abreuvant toujours à la même source d'inspiration que constituent la Valse, la Mazurka la Polka, la Scottisch et le Quadrille. C'est alors que le **Boston** américain viendra tout bousculer, comme 50 ans plus tôt la Polka, au point que toutes les danses seront "

Polka

La polka prend ses origines dans la Bohème (république tchèque actuelle) du début du XIXe siècle (on parle de 1830). Ce serait une paysanne qui aurait lancé cette danse en bougeant d'une manière personnelle sur l'air d'une chanson populaire de l'époque. Le mot "polka" serait issu de "pulka", mot tchèque signifiant "moitié", en référence au pas chassé servant de base à la danse.

La polka est essentiellement composée de sauts et pas chassés réalisés dans un déplacement du couple autour de la piste sur la ligne de danse. Différentes variantes ont cours : polka sautée, polka glissée ou polka piquée selon l'exécution des pas autres que le pas chassé.



Évolution

Partie de Prague, la polka devint vite populaire dans les autres capitales européennes au point de faire ombre à la valse. La polka-mania qui prit forme était telle qu'on qualifia de "polka" de nombreux articles : tabatières, éventails, tissus, etc. D'ailleurs, les Anglais ont gardé l'appellation "polka dots" (littéralement *pois polka*) pour nommer un tissu à gros pois.

L'intérêt pour la polka en France diminua au début du XXe siècle à mesure que de nouveaux rythmes venus d'Amérique deviennent populaires sur le vieux continent.

De nos jours, la polka est assez peu dansée dans les bals populaires français. Elle garde cependant un statut de danse populaire dans les pays d'Europe centrale comme la Pologne (dont elle est la danse nationale) et elle y est très pratiquée.

Musique et tempo

La polka se danse sur un rythme musical vif 2/4 et la vitesse se situe aux alentours de 52 mesures par minute (MPM).

De grands musiciens "classiques" ont composé des polkas. Citons en particulier des compositeurs comme J. Strauss (le fils), Smetana, Dvorak, etc.

Valse

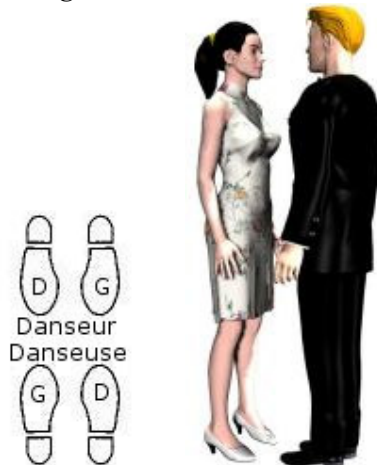
Pas de base

La **VALSE VIENNOISE** est une danse traditionnelle pour l'ouverture d'un bal et se danse à deux, chaque danseur effectuant la moitié du travail...

Pour réaliser le pas de base, il faut s'y prendre par étapes : tout d'abord les deux danseurs face à face sans contact, puis avec contact.

Mesure et vue d'ensemble

Démarrage, mesure et vue d'ensemble



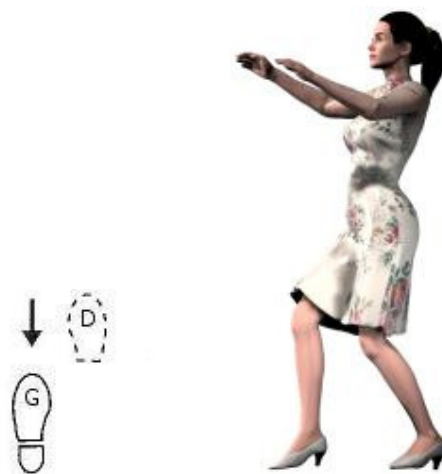
Le cavalier et la cavalière sont face à face car leurs pas sont réalisés en miroir l'un par rapport à l'autre.

Nous allons faire le pas de base en deux étapes. La première consiste à dessiner un carré sur le sol avec ses pas. Cette étape est la même dans le cadre de l'apprentissage de la valse viennoise "normale". La seconde étape consistera à y ajouter une rotation du couple, ce qui donnera le pas de la valse.

Dans la valse viennoise "normale", les danseurs effectuent un tour complet sur eux-mêmes tous les 6 temps. Or dans le cas de l'ouverture d'un bal de mariage, la mariée est vêtue d'une robe descendant jusqu'au sol et souvent très ample (sans compter la traîne !). L'astuce ici est de ne pas tourner autant. Afin d'éviter encore plus que le cavalier ne marche sur la robe de sa douce et tendre, contrairement à la position très rapprochée de la valse viennoise actuelle, il y aura un écart plus important entre les deux danseurs. Cette position se rapproche de la position de la valse originelle et elle a l'avantage de permettre aux nouveaux mariés de se regarder les yeux dans les yeux tout en dansant... bref, beaucoup des instants tagada en perspective

La position de départ idéale inclut le fait que les danseurs soient sur la plante des pieds (demi-pointe). Les talons ne touchent donc pas le sol.

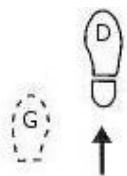
Description des pas de la Cavalière





1. Déplacement du pied gauche en arrière. Le poids du corps passe sur le pied gauche.

2. Déplacement du pied droit sur le côté droit du pied gauche tout en montant sur les demi-pointes. Jambes légèrement écartées.



3. Le pied gauche rejoint le pied droit, toujours sur les demi-pointes.

4. Déplacement du pied droit en avant, le talon se pose sur le sol en premier.

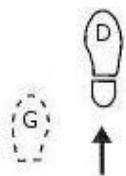


5. Déplacement du pied gauche sur le côté droit du pied droit en montant sur les demi-pointes. Jambes légèrement écartées.

6. Le pied droit rejoint le pied gauche, toujours sur les demi-pointes. Nous sommes de retour à la position de départ et au même endroit du sol. Nous venons de dessiner un carré.

Puis étape 1 de nouveau...

Description des pas du Cavalier



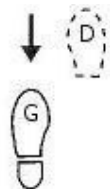
1. Déplacement du pied droit en avant, le talon se pose sur le sol en premier. Le poids du corps passe sur le pied droit.



2. Déplacement du pied gauche sur le côté droit du pied droit, tout en montant sur les demi-pointes. Jambes légèrement écartées.



3. Le pied droit rejoint le pied gauche, toujours sur les demi-pointes. Nous sommes de retour à la position de départ et au même endroit du sol.



4. Déplacement du pied gauche en arrière.



5. Déplacement du pied droit sur le côté droit du pied gauche tout en montant sur les demi-pointes. Jambes légèrement écartées.



6. Le pied gauche rejoint le pied droit, toujours sur les demi-pointes. Et voilà qui achève le carré dans le coin où nous avons démarré !

Puis étape 1 de nouveau...

Une fois que les deux partenaires savent effectuer ces pas sur la musique, ils peuvent les refaire l'un dans les bras de l'autre (position dite "fermée"). À chaque compte 1 ou 4, le partenaire qui avance pousse légèrement l'autre qui doit "résister" à cette pousser : ceci assure la cohésion de l'ensemble.

Description des pas de Rotation

À présent que les danseurs savent faire les pas sur le rythme et dans un carré, l'étape suivante consiste à ajouter une rotation générale du couple dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre. La rotation se fera ici sur le 2 ou le 5 puisque nous n'allons pas effectuer un montant de tour important (de 1/4 à 1/3 d'un tour complet). C'est le fait d'être sur la demi-pointe des pieds qui permet d'effectuer la rotation.

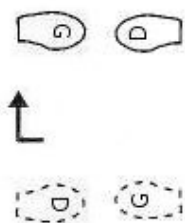
Le "1" se fait toujours vers l'avant et sans rotation et le "4" toujours en arrière et sans rotation pour le cavalier. Pour la cavalière, le "1" se fait toujours vers l'arrière et sans rotation et le "4" toujours en avant et sans rotation.

Voici ce que cela donne sur un quart de tour...

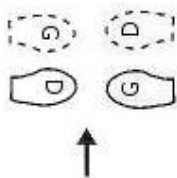
Rotation en couple



1. Le danseur avance son pied droit en avant tout en "poussant" légèrement la danseuse qui recule son pied gauche.



2. Le danseur entraîne la danseuse dans un quart de tour "vers a droite" tout en montant sur les demi-pointes. La danseuse se laisse guider et monte en même temps sur les demi-pointes.



3. Les deux danseurs joignent leurs pieds tout en restant sur les demi-pointes.

Et voilà ! Il ne reste plus qu'à continuer tout en tournant...



Musique

Il est évident qu'il est difficile voire impossible de danser la valse viennoise directement sur les rythmes (60 et plus) des valse de Strauss pour des débutants qui désirent juste faire bonne impression lors de l'ouverture d'un bal.

Il est donc utile de choisir des musiques lentes (30 à 40 mpm), prévues pour la valse lente.

Et surtout règle d'or, au moindre doute, répétez vous obstinément :

Oui, je vais y arriver !