

## **DEFI : DANSES TRADITIONNELLES**

Dans ces défis, tu vas apprendre à danser, faire danser ....

### **Le premier défi : La polka de Pompogne**

Cette danse se réalise à deux. Sois très attentif à commencer au bon moment et à respecter les bons gestes.

### **Le second défi : Le madison**

Cette danse peut se réaliser seul. Tu peux aussi la danser avec ta maman, ton papa ou tes frères et sœurs. Il te faudra un peu plus d'espace.

Entraîne-toi plusieurs fois avant de nous envoyer les vidéos.

## LA POLKA DE POMPOGNE

Cette danse est originaire du village de Pompoigne, une commune du Sud-Ouest de la France, située dans le département de Lot-et-Garonne, en région Nouvelle-Aquitaine.

Formation de départ : par deux face à face.



Musique d'introduction : compter 6 temps avant de commencer à danser.

**Première figure** : à réaliser 4 fois

Frapper sur ses cuisses 1 fois (1 temps)

Frapper dans ses mains 1 fois (1 temps)

Frapper dans les mains du partenaire à hauteur du visage 3 fois rapidement (2 temps)

**Deuxième figure** :

Effectuer un tour complet avec son partenaire avec bras en crochet en pas marchés ou sautillés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant 8 temps, puis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant 8 temps.

**Reprendre la 1ère figure et continuer jusqu'à la fin de la musique.**

**Suggestions** : Imaginer d'autres gestes.

### **ATTENTION** :

Ecouter la musique seule et repérer la pulsation  
(*battements réguliers et la structure (organisation de la musique)*).

Apprendre les déplacements sans la musique.

Réaliser la danse sur la musique.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=NPo7wZO9BWo>

Musique : [https://www.youtube.com/watch?v=tmAvF\\_oU-eE](https://www.youtube.com/watch?v=tmAvF_oU-eE)

## **LE MADISON**

Cette danse est originaire de Philadelphie, la plus grande ville de l'état de Pennsylvanie aux Etats-Unis. Le créateur du madison **original** est un américain ancien mineur, M. Al Brown. En 1960, il écrivit The Madison (son premier disque) avec son groupe, les Tunetoppers.

Il s'agit d'une danse sans contact qui se pratique en ligne, seul ou à plusieurs.

### **Premier déplacement :**

Se déplacer vers la droite en effectuant 1 pas vers la droite, puis le pied gauche rejoint le pied droit, puis 1 pas vers la droite, puis le pied gauche est légèrement levé vers la droite pendant qu'on frappe des mains.

Idem à gauche

### **Deuxième déplacement :**

Commencer par le pied droit.

Se déplacer en effectuant 3 pas en arrière.

Pointer le pied gauche vers l'avant puis poser le talon.

Pointer le pied droit vers l'avant puis poser le talon et dire « et ».

Effectuer un quart de tour vers la droite pendant le « et ».

### **ATTENTION :**

Ecouter la musique seule et repérer la pulsation  
(*battements réguliers et la structure (organisation de la musique)*).

Apprendre les déplacements sans la musique.

Réaliser la danse sur la musique.

Vidéo : <https://www.dailymotion.com/video/xgxszy>

Musique : [https://www.youtube.com/watch?v=6qxm7f8\\_Urc](https://www.youtube.com/watch?v=6qxm7f8_Urc)