

LES PROMENADES

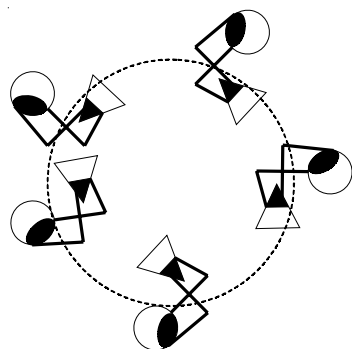
Musique : les promenades

Vieille danse limousine qui se danse avec un nombre illimité de couples.

Les promenades



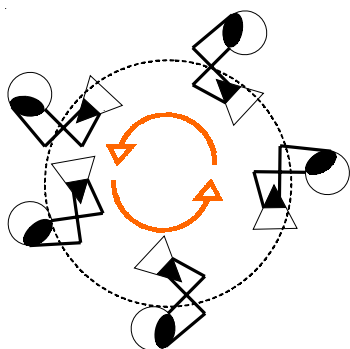
Position de départ



Les couples se placent en cortège suivant un cercle, les cavaliers à l'intérieur du cercle et les cavaalières à l'extérieur. Chaque cavalier a sa cavaalière à sa droite, ils ont les mains jointes croisées devant eux à hauteur de la taille.

Les promenades (suite)

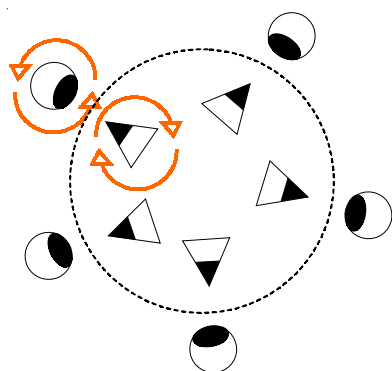
1^{ère} figure. Elle dure les 8 mesures de la 1^{ère} phrase musicale



Les couples avancent avec le pas saccadé suivant : pied droit en avant en sautant sur pied gauche, le pied gauche rejoint le pied droit en glissant rapidement, le pied droit avance de nouveau, le pied gauche le rejoint, etc. Ils décrivent un cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2^{ème} figure. Elle dure les 8 mesures de la 2^{ème} phrase musicale.

Les couples se lâchent et tournent sur eux-mêmes.



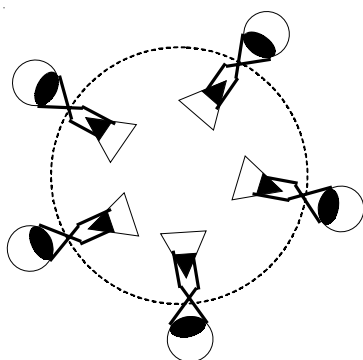
[1] Pendant 2 mesures, les cavaliers font 1 tour complet les mains sur les hanches dans le sens des aiguilles d'une montre alors que les cavalières, tenant leur jupe, tournent dans le sens inverse. Ils se trouvent face à face et se saluent légèrement.

[2] Pendant les 2 mesures suivantes, ils font la même figure en sens inverse : les cavaliers font 1 tour complet les mains sur les hanches dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre alors que les cavalières, tenant leur jupe, tournent dans **le sens des aiguilles** d'une montre. Ils se trouvent face à face et se saluent légèrement.

[3] Identique à [1].

[4] Identique à [2].

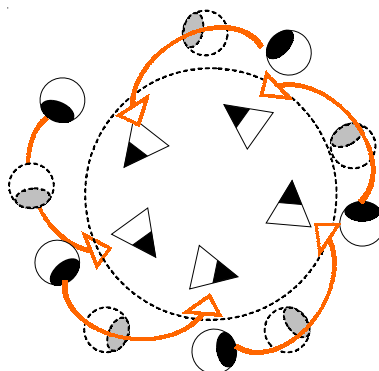
3^{ème} figure. Elle dure les 8 mesures de la 2^{ème} phrase musicale qui est doublée.



Le cavalier prend de sa main droite la main droite de sa cavalière et de sa main gauche, lui prend la main gauche. Les couples sautent alors d'un pied sur l'autre, le cavalier lançant alternativement la jambe gauche puis la jambe droite en avant. La cavalière fait les mouvements inverses.

Pendant la huitième mesure, le cavalier fait tourner sa cavalière sous l'arceau de son bras droit (les mains gauches sont libres) et ils se saluent.

Chaque danseuse quitte son cavalier et se place face au cavalier du couple qui se trouvait devant elle (la première cavalière face au dernier cavalier) et la danse reprend. =====>



Ces trois figures sont reprises à volonté.