

Valse

Olivier Pécheux, décembre 2013

Formation

C'est une danse de couples, position danse sociale (garçon face à la fille, son bras droit est dans le dos de la fille, son bras gauche offre sa main, bras ouvert; la fille pose délicatement sans poids sa main droite dans la main gauche du garçon, et sa main gauche est sur l'épaule droite du garçon).

Chaque couple évolue en tournant sur lui même dans le sens horaire et progresse sur le cercle de danse dans le sens antihoraire.

Pas de valse

C'est une musique à trois temps. Chaque mesure permet de faire un demi tour. Le pas suivant est décrit pour le garçon, la fille inverse mesure 1 et mesure 2. Au début, le garçon est dos à la ligne de danse.

Sur le premier temps de la mesure, le temps est accentué, la pas est un peu plus grand et il est accentué vers l'avant et vers le haut.

La grosse difficulté de la valse est de faire des appuis réguliers et non pas long court court.

<i>mesure</i>	<i>temps</i>	<i>pieds</i>
1	1	G en arrière en faisant un quart de tour sens horaire. Le pas est moyen voir petit pour laisser passer son partenaire son partenaire. Ce pas fait une petite progression. Pied posé plutôt à plat.
	2	D sur place en faisant un huitième de tour. Plutôt la pointe du pied.
	3	G sur place en faisant un huitième de tour Plutôt la pointe du pied.
2	1	D en avant entre les pieds de son partenaire. Le D est posé en avant mais est posé ouvert sur la droite permettant le quart de tour sur la fin. Ce pas fait une bonne progression. Pied posé plutôt à plat.
	2	G sur place en faisant un huitième de tour Plutôt la pointe du pied.
	3	D sur place en faisant un huitième de tour Plutôt la pointe du pied.

Pédagogie

L'apprentissage peut se faire pas l'étude d'un carré comme le font beaucoup de professeur de danses de salon. Personnellement je préfère passer par les étapes:

- Rythme de base (temps réguliers) sur un air de valse lente (valse cajun par exemple). Individuel sur un cercle. Le garçon commencera toujours par le pie G, la fille par le pied D, et on débute sur la mesure 1 ou 5 d'une phrase musicale.

- Pas de base de la valse cajun en couple: le garçon avance toujours, la fille recule toujours. On ne tourne pas

- En couple et sur un air cajun puis sur un air de valse lente, figure suivante pour le garçon: un pas de valse en avant (dit "préparation"), un pas se valse tourné D en avant (dit "demi-tour"), un pas se valse tourné G en arrière (dit "demi-tour"), un pas de valse non tourné (dit de "stabilisation"). Enchaînement de ces 4 pas tout au long de la musique.

- Suppression un pas de stabilisation et du pas de préparation qui suit quand c'est possible. Bien faire observer qu'alors les deux font exactement la même chose avec une mesure de décalage.

Pour les départs, partir avec un pas de préparation non tourner systématiquement, garçon du pied G, fille du pied D

Valse à l'envers

Chaque mesure permet de faire un demi tour. Le pas suivant est décrit pour le garçon, la fille inverse mesure 1 et mesure 2. Au début, le garçon est dos à la ligne de danse.

<i>mesure</i>	<i>temps</i>	<i>pieds</i>
1	1	D en arrière en faisant un quart de tour sens antihoraire. Le pas est moyen voir petit pour laisser passer son partenaire son partenaire. Ce pas fait une petite progression. Pied posé plutôt à plat.
	2	G sur place en faisant un huitième de tour. Plutôt la pointe du pied.
	3	D sur place en faisant un huitième de tour Plutôt la pointe du pied.
2	1	G en avant pas sur les pieds de son partenaire mais un peu plus à gauche. Le G est posé en avant mais est posé ouvert sur la droite permettant le quart de tour sur la fin. Ce pas fait une bonne progression. Pied posé plutôt à plat.
	2	D sur place en faisant un huitième de tour Plutôt la pointe du pied.
	3	G sur place en faisant un huitième de tour Plutôt la pointe du pied.

Pour passer de la valse à l'endroit à la valse à l'envers, ou l'inverse, il faut rajouter une mesure de valse sans tourner.

Pas de travers

Ce pas est une déformation du pas de valse. Il est moins esthétique, ce n'est plus de la valse, mais il est plus facile. Il vient d'une mauvaise observation des pas de valse. J'en parle ici mais je ne le danse pas. La suite de la fiche utilise un pas de valse.

C'est une musique à trois temps. Chaque mesure permet de faire un demi tour. Le pas suivant est décrit pour le garçon, la fille inverse mesure 1 et mesure 2. Au début, le garçon est dos au centre.

<i>mesure</i>	<i>temps</i>	<i>pieds</i>
1	1	G écarté à gauche en faisant un quart de tour sens horaire. Le pas est grand car on passe devant son partenaire. C'est ce pas qui fait la progression
	2	D sur place en faisant un huitième de tour
	3	G sur place en faisant un huitième de tour
2	1	D sur place en faisant un quart de tour
	2	G sur place en faisant un huitième de tour
	3	D sur place en faisant un huitième de tour

Figures de valse

La plupart des figures se font:

- en 4, 6 ou 8 pas de valse.
- les figures se terminent généralement par une clôture: un pas de valse ou le garçon se remet devant sa cavalière, dos à la ligne de danse. La figure d'après, le garçon commencera en arrière, et la fille en avant (plus facile pour elle car elle ne sait pas ce qui l'attend).
- les figures commencent donc généralement en arrière pour le garçon.
- les appuis sont donnés pour le garçon, la fille utilise les pieds inverses
- on peut inclure la préparation de la figure dans la figure elle même, ce qui rajoute en fait 2 pas de valse, ou préparer dans la mesure qui précède. Dans ce dernier cas ma notation indique mesure -1 pour indiquer "mesure d'avant".

1-Sans tourner

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Préparation: pas de valse sans tourner (garçon avance, fille recule)
1	GDG	Pas de valse sans tourner (garçon avance, fille recule)
2	DGD	Pas de valse sans tourner (garçon avance, fille recule)
3	GDG	Pas de valse sans tourner (garçon avance, fille recule)
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

2-Ouverture

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Le garçon fait un pas sans tourner (reste face à la ligne de danse), mais fait tourner la fille sens horaire vers la droite . On se donne les mains intérieures
1	GDG	Pas de valse vers l'extérieur du couple en progressant sur la ligne de danse, bras extérieur en bas ou sur les hanches
2	DGD	Pas de valse vers l'intérieur du couple en progressant sur la ligne de danse, bras extérieur en bas ou sur les hanches
3	GDG	Pas de valse vers l'extérieur
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

3-Ouverture, fin avec un tour cavalière

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1 à 3		identique à "ouverture"
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière, mais de son bras droit lancé derrière, il propose à la cavalière de faire un tour complet antihoraire. Bien entendu, il laissera glisser son bras droit pour permettre la rotation de la fille

Pédagogie

On peut enchaîner les figures "Valse", "Sans tourner", "Ouverture", "Valse", "Sans tourner"...

4-Côte à côte

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Le garçon fait un pas sans tourner (reste face à la ligne de danse), mais fait tourner la fille sens horaire vers la droite . On passe en couple ouvert, chacun regarde dans le sens antihoraire (ligne de danse) mais on est toujours main D de la fille dans main G de le garçon. On est côte à côte
1	GDG	Pas de valse en avant en progressant sur la ligne de danse
2	DGD	Pas de valse en avant
3	GDG	Pas de valse en avant
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

La description ci dessus est écrite pour un pas de base précédent le "côte à côte". On peut l'enchaîner avec une "ouverture, fin avec un tour cavalière". La clôture de l'ouverture sera alors:

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
4	DGD	Clôture: le garçon reste face à la ligne de danse, mais de son bras droit lancé derrière, il propose à la cavalière de faire un peu plus d'un tour complet antihoraire. Bien entendu, il laissera glisser son bras droit pour permettre la rotation de la fille. Ils termineront côte à côte

Variante de la clôture avec tour du couple:

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
4	DGD	Clôture: le garçon tourne d'un quart de tour autour de la fille (il est devant, face extérieur, la fille est sur sa droite), mais de son bras droit lancé derrière, il propose à la cavalière de faire un peu moins d'un tour complet antihoraire. Bien entendu, il laissera glisser son bras droit pour permettre la rotation de la fille. Ils termineront côte à côte regardant vers l'extérieur du cercle
5 & 6	GDG DGD	Le couple est côte à côte et fait $\frac{3}{4}$ de tour sur place sens horaire, le garçon avance, la fille recule

5-Enlacement départ ouverture

C'est comme ci dessus, on finit côte à côte, mais la position des bras change

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-3	DGD	Clôture: le garçon tourne d'un quart de tour autour de la fille (il est devant, face extérieur, la fille est sur sa droite), mais de son bras droit lancé derrière, il propose à la cavalière de faire un peu moins d'un tour complet antihoraire. La main D de le garçon ne lâche pas la main G de la fille. Ils termineront côte à côte regardant vers l'extérieur du cercle. Les bras de la fille sont enroulés autour d'elle: son bras G va à droite et attrape la main D de le garçon dur son côté D, son bras D va à droite et attrape la main G de le garçon dur son côté G
-2 & -1	GDG DGD	Le couple est côte à côte et fait $\frac{3}{4}$ de tour sur place sens horaire, le garçon avance, la fille recule
1	GDG	Pas de valse en avant pour les deux, position enlacée
2	DGD	Pas de valse en avant pour les deux, position enlacée
3	GDG	Pas de valse en avant pour les deux, position enlacée
4	DGD	Clôture (voir ci après)

6-Clôture d'un enlacement par rotation

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
4	DGD	Clôture: le garçon, tout en restant face à la ligne de danse passe à l'extérieur du couple par derrière la fille. Il lâche sa main D ce qui faéit tourner la fille d'un tour complet sens antihoraire pour libérer son bras D et finir par se retrouver à G de le garçon
1	GDG	Pas en avançant des deux
2	DGD	Pas en avançant des deux
3	GDG	Le garçon ramène sa fille devant lui (il reste sur place)
4	DGD	Re-clôture: en pas de base normal, le garçon se trouve bien dos à la ligne de danse prêt à faire des pas de base.

7-Grands zigzags

Ces zigzags changent de sens toutes les deux mesures, une seule main est tenue, et on change de main à chaque changement de sens.

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Préparation: le garçon fait un pas sans tourner (reste face à la ligne de danse), mais fait tourner la fille sens horaire vers la droite . On passe en couple ouvert, chacun regarde dans le sens antihoraire (ligne de danse) mais on est toujours main D de la fille dans main G de le garçon. On est côte à côte
1 & 2	G...	Le garçon fait deux pas de valse en diagonale avant droite en passant derrière la fille, cette dernière fait deux pas de valse en diagonale avant gauche en passant devant le garçon. sur la première mesure, les deux changent de mains au dessus de la fille.
3 & 4	G...	Même chose en inversant droite et gauche
5 & 6	G...	Comme "1 & 2"
7	GDG	Le garçon et la fille font un pas de valse en diagonale pour changer de place, mais restent près l'un de l'autre
8	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

8-Petits zigzags

Ces zigzags changent de sens toutes les mesures, le couple est en position de danse sociale fermée.

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Préparation: un un pas de valse, le garçon reste en arrière de la fille par rapport à la ligne de danse tourné vers l'extérieur. Le couple est en position de danse sociale fermée. La fille est tournée vers le centre.
1	GDG	Le garçon fait un pas de valse sans tourner vers l'extérieur du cercle, la fille fait un pas de valse sans tourner en arrière vers l'extérieur du cercle. Sur le dernier temps, ils font un demi-tour sans se lâcher pour que le garçon regarde vers le centre, la fille, parallèle, regarde à l'extérieur
2	DGD	Même chose en inversant droite et gauche ainsi que intérieur extérieur
3	GDG	Comme "1"
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

9-Avance recule à 3 temps

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Préparation: un un pas de valse sans tourner, le garçon va sur sa gauche et se met à côté de la fille il regarde devant, la fille regarde derrière
1	GDG	Le garçon fait un pas de valse sans tourner en arrière, la fille en avant. A la fin du pas, le garçon fait pivoter la fille d'un demi-tour. Ils regardent tous deux en avant et sont côte à côte.
2	DGD	Le garçon et la fille font un pas de valse sans tourner en avant. A la fin du pas, le garçon fait pivoter la fille d'un demi-tour. le garçon regarde devant, la fille regarde derrière
3	GDG	Comme "1"
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

10-Avance recule à 1 temps

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Préparation: un un pas de valse sans tourner, le garçon va sur sa gauche et se met à côté de la fille il regarde devant, la fille regarde derrière
1	G	Le garçon fait un appui G en arrière, la fille en avant. A la fin de la mesure, le garçon fait pivoter la fille d'un demi-tour. Ils regardent tous deux en avant et sont côte à côte.
2	D	Le garçon et la fille font un appui en avant. A la fin de la mesure, le garçon fait pivoter la fille d'un demi-tour. le garçon regarde devant, la fille regarde derrière
3	G	Comme "1"
4	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

11-Tour de la fille

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Préparation: en un pas de valse, le garçon se place dos au centre, face à la fille.
1	GDG	Le garçon fait un pas de valse latéral à gauche en restant dos au centre, et fait tourner la fille un tour complet sens horaire
2	DGD	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

12-Double tour de la fille

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-?...-2		Préparation: Pendant les mesures qui précèdent, le garçon descend sa main G et met la main droite de la fille dans son dos de sa partenaire. Il rattrape cette main de sa main droite, lâche sa main G et peu continuer à valser ainsi
-1	DGD	Le couple fait un pas de valse normal (garçon finit dos à la ligne de danse)
1	GDG	Le garçon sur place, dos à la ligne de danse fait tourner la fille d'un tour pour dérouler le bras de la fille qui était derrière son dos
2	DGD	Clôture: le garçon sur place, dos à la ligne de danse fait tourner la fille d'un tour supplémentaire. Il est déjà dos à la ligne de danse pour continuer à valser

13-Chapelloise

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
-1	DGD	Le garçon fait un pas sans tourner (reste face à la ligne de danse), mais fait tourner la fille sens horaire vers la droite . Le garçon garde sa main droite dans le dos de sa fille. On finit tous deux face à la ligne de danse
1 & 2	G...	En deux pas de valse, le garçon et la fille changent de place comme dans la chapelloise: le garçon se déplace latéralement vers la droite ou reste sur place, la fille passe devant avec un tour sens antihoraire. Derniers temps pour stabiliser
3 & 4	G...	En deux pas de valse, le garçon et la fille changent de place: le garçon se déplace latéralement vers la gauche ou reste sur place, la fille passe devant

		avec un tour sens horaire. Derniers temps pour stabiliser
5 & 6	<i>G...</i>	Comme "1 & 2"
7	<i>GDG</i>	En un pas de valse, le garçon et la fille changent de place: le garçon se déplace latéralement vers la gauche ou reste sur place, la fille passe devant avec un tour sens horaire
8	<i>DGD</i>	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

Autre clôture possible sur les temps 5 & 6:

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
5	<i>GDG</i>	En un pas de valse, le garçon et la fille changent de place: le garçon se déplace latéralement vers la droite ou reste sur place, la fille passe devant avec un tour sens antihoraire
6	<i>DGD</i>	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

14-Pastourelles

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
1	<i>GDG</i>	En commençant dos à la ligne de danse, le garçon fait passer la fille sous son bras G, genre passe de rock, et passe de l'autre côté de la fille en passant par sa droite. La fille fait un demi tour sens horaire. Le garçon finit face à la ligne de danse, la fille dos à la ligne de danse.
2	<i>DGD</i>	Le garçon passe sous son bras G en faisant un demi tout sens antihoraire, et passe de l'autre côté de la fille. La fille fait un demi tour sens horaire. Le garçon finit dos à la ligne de danse, la fille face à la ligne de danse.
3	<i>GDG</i>	Comme "1"
4	<i>DGD</i>	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière

15-Cast (pour rappeler le cast des contredanses anglaises)

<i>mesure</i>	<i>appuis</i>	<i>pieds</i>
1	<i>GDG</i>	Pas de valse normal en arrière
2 & 3	<i>DGD</i>	Cast: le garçon fait un petit rond vers le centre en tournant épaule G en arrière, et lance la fille pour qu'elle fasse un petit rond vers l'extérieur épaule D en arrière
4	<i>DGD</i>	Clôture: le garçon repasse devant sa cavalière