

# ***Pas de base des sauts béarnais*** (Béarn)

Olivier Pécheux, [www.dansetrad.fr](http://www.dansetrad.fr), avril 2016

## **Formation**

Danseurs indépendants, sur un cercle, corps tourné sens antihoraire (position de départ), regards vers les autres danseurs. Léger sur les pieds, le talon ne touche presque pas le sol.

Toutes les figures démarrent pied extérieur.

L: lent; V: vite.

**Vira** VVVV: **tourne coupe marche marche** (½ tour)

**... tres** Remplacer VV: **marche marche** par VVVVVV: **pose coupe pose coupe marche marche** (3 coupés)

**Simple** LLVVVV: **marche marche tourne coupe marche marche**.  
2 pas marchés, ½ tour vers le centre ...

**Dus** VVVVVV: **écarte coupe écarte coupe marche marche**.

**Copar** VVVVVVVV: **écarte coupe marche marche écarte coupe marche marche**.

**Dobla** LLVVVV: **marche marche tourne coupe marche marche**  
suivi de LVVVVV: **lent vite vite pose coupe marche marche**.  
On fait un tour vers l'EXTERIEUR sur les 3 premiers appuis.  
Certains exécutent le dobla en faisant Simple+Copar

**Marcar** LL: **pointe pied extérieur, ramène pied extérieur**

Si on a 2 marcar qui se suivent, le 2ème se fait pied intérieur

**Simple pas Volat** LLVVVVVV: **marche marche tombe arrière pose coupe marche marche**.

½ tour sauté vers le centre sur le troisième temps

**Trucar** VVV: **3 frappés des mains**

**Tres pas e dus**: 2 pas marchés lents suivis de dus

**Doble e dus**: simple suivi de dus