

An Ini vraz

Gavotte des Notables

Localisation : Plougastel dans le Finistère.

Historique : Cette danse a été créée par le pharmacien de Plougastel. Il a créé plusieurs autres pas de danse. Cela se passait dans les années 1950 à 1960. Le pharmacien était de grande taille, la danse a donc été appelée "Dans an ini vraz" : la danse de l'homme grand. C'est son nom d'origine. Elle est devenue la "danse des grands hommes" puis la "Gavotte des Notables" en haute Bretagne.

Forme de la danse : Cette danse se pratique en ronde avec hommes et femmes alternés.

Tempo :

Référence musicale

Variantes de cette danse : Néant

Sources : Stage

Description de la danse

Les danseurs forment une ronde. Ils se tiennent par la main.

Les cavaliers portent les mains des cavalières.



La Ronde progresse vers la gauche.

Le cycle du pas de la danse est de huit temps.

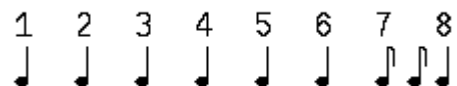
Le balancement des bras ressemble à celui de la Dans Léon ou de la Dans Keff avec un décalage de quelques temps. La difficulté de cette danse est de synchroniser les bras et les pieds.

La Gavotte

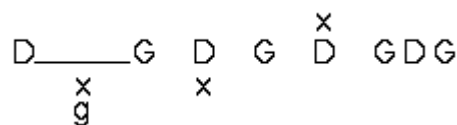
Le cycle du pas de la Gavotte est de huit temps.

Le rythme du pas de la ronde est le suivant : D _ G D

G D GDG



Les bras balancent d'avant en arrière. Les mains montent à hauteur des épaules sur les temps 2 et 6.



Description du pas

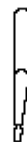


Position de départ

Les pieds sont rassemblés sur la ligne de danse de la ronde.

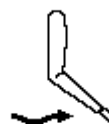
Les danseurs se tiennent par la main.

Les bras pendent le long du corps.





Temps 1 : Le poids du corps est sur le pied gauche. Le pied droit se lève, avance d'une longueur et demie de pied et se pose à plat dans l'axe du pied. Les bras balancent vers l'avant.



Temps 2 : Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se lève. La pointe du pied gauche se tourne vers la droite. Le genou gauche se plie naturellement, il ne faut pas forcer. La cheville gauche va se placer derrière la cheville droite à 10 cm du sol.



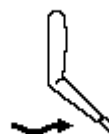
Les mains montent au niveau des épaules à 30 cm devant les épaules.
Le corps se cambre très légèrement de manière à garder l'équilibre sur le pied droit.



Temps 3 : Le poids du corps est sur le pied droit. Le pied gauche qui est en l'air, va se poser à plat à sa position d'origine sur la ligne de danse. Les bras retombent.

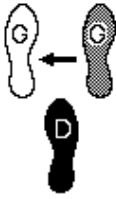


Temps 4 : Le poids du corps est sur le pied gauche. Le pied droit se lève, recule, croise derrière le pied gauche et va se poser à plat de l'autre côté du pied gauche. Il est derrière la ligne de danse. Les bras balancent vers l'avant.

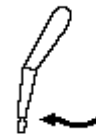


Temps 5 : Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se lève, se déplace vers la gauche et se pose à plat de l'autre côté du pied droit à deux largeurs de pied de sa position de départ sur la ligne de danse.



Les bras balancent vers l'arrière.



Temps 6 : Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève, avance, dépasse le pied gauche, croise devant le pied gauche et se pose à plat devant la ligne de danse.



Les mains montent à hauteur des épaules.



Temps 7 : Le poids du corps est sur le pied droit.

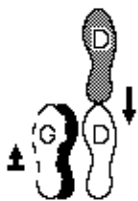
Le pied gauche se lève, se déplace sur la gauche et va se poser à plat à deux largeurs de pied de sa position de départ sur la ligne de danse.



Temps "et" : Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève, recule et va se poser à plat à côté du pied gauche.

Le pied gauche se soulève.



Les mains retombent en allant vers l'avant.



Temps 8 : Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se pose à côté du pied droit. Le pied gauche se soulève, reste à côté du pied gauche au niveau de la cheville.

Les bras balancent vers l'arrière.

