

# Mazurka Folk

**Localisation** : Cette danse est extérieure à la Bretagne. Elle a pour origine la Pologne. Elle est décrite ici car elle est souvent dansée dans les Festoù-Noz.

**Historique** : C'est une danse en couple qui est arrivée en France au 19<sup>e</sup> siècle. Avant de parvenir en Bretagne, elle est passée par les salons parisiens avant d'être repris par les notables de provinces. La danse ne se limite pas à cette "figure". Elle est plus riche que cela. Cette variante vous demandera du travail mais vous serez récompensés de vos efforts.

**Forme de la danse** : Cette danse se pratique en couple.

**Tempo** : Il varie énormément. il peut être lent (voire très lent et indansable avec le pas décrit ci-dessous) à rapide voir très rapide. Il varie en général entre 130 et 168.

**Référence musicale** : "Quand les patt' dansent" - Morceau 7 "Col du Chat" - Une patte, des frettes et des punaises - Durée 4'01 - tempo 130  
"Vol 3 - Musique à Danser en Bretagne" - Morceau 23 - Mike James et Yves Leblanc - Durée 4'09 - Tempo 138  
"Dog of Pride" - Morceau 22 "Mazurka à DD" - Menestra - Durée 2'23 - Tempo 152 –  
"Avel an heol" - Morceau 9 " La Barbière" - Korriganed - Durée 4'43 - Tempo 156  
"Noz ... toujours" - Morceau 2 "Mazurka à Jean-luc" - Ihnze - Durée 4'53 - Tempo 168

**Variantes de cette danse** : Version "Folk" - Version "Polka piquée"

**Sources** : Stage

---

## Description de la danse :

La Mazurka est très agréable à danser de cette façon et très jolie à regarder danser. Il y a une partie dansée sur place, une partie en tournant dans un sens puis dans l'autre sens avec de petits sauts au milieu du pas.

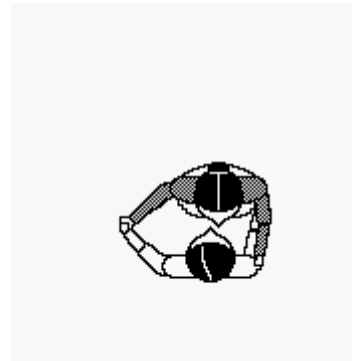
C'est une danse qui est difficile à apprendre.

Il faudra compter plusieurs séances d'atelier de danse pour parvenir à un résultat.

Mais quel plaisir de la danser une fois que l'on est suffisamment à l'aise avec le pas pour simplement écouter la musique et tourner !

**Le pas de base** : Le pas de base est simple mais il n'est pas évident à apprendre. C'est pour cette raison que j'ai créé une page spéciale pour apprendre ce pas de base à travers un petit exercice.

[accès au pas de base de la Mazurka](#)



**La démarche** : Pour éviter de se décourager, je vous suggère la démarche suivante :

- 1 - Apprendre le pas de base effectué en ligne (sans tourner) et seul.
- 2 - Effectuer le pas de base en ligne avec la musique et seul pour apprendre le rythme à tempo lent (138).
- 3 - Effectuer le pas de la Mazurka en tournant comme il est décrit ci-dessous et seul.
- 4 - Effectuer le pas de base en ligne avec la musique et avec un partenaire pour apprendre à sauter sur les temps 9 en même temps.
- 5 - Effectuer le pas de la Mazurka en tournant avec un partenaire et en se limitant à un demi-tour sur les temps 7 à 12 pour ne pas perdre le pas de base en tournant.
- 6 - Faites vous plaisir en dansant la Mazurka !

**Les difficultés :** La difficulté de la danse se situe sur les sauts sur un pied aux temps 3 et 9.

Il faut sauter tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre pied mais les danseurs ont toujours un pied "préféré" ou ils sont plus à l'aise ! il faut se forcer pour être à l'aise aussi bien du pied gauche que du pied droit.

Le saut sur le temps 3 s'acquière assez rapidement car il se fait sur place alors que le couple a effectué un petit mouvement latéral au préalable. Cette difficulté est rapidement surmontée.

Le saut sur le temps 9 est difficile à apprendre car il doit être effectué en tournant.

Le couple à commencer sa rotation sur lui même sur les temps 6, 7, 8 et soudain : il faut sauter !

**Les erreurs courantes** sont :

- un des deux danseurs saute trop tôt : L'autre danseur déclenche son saut et le pas de base est perdu.
- Le saut est déclenché sur le mauvais pied : le pas de base est perdu.
- Un des deux danseurs oublie de sauter : un ou les deux danseurs perdent le pas de base.
- Les danseurs veulent tourner rapidement et beaucoup : le pas de base est perdu. Restons modeste tant que le pas n'est pas maîtriser.

Si vous souhaitez "griller" quelques étapes, apprenez le pas de base en ligne et trouver-vous un partenaire qui sache danser la Mazurka. Il vous apportera le rythme, vous guidera dans les orientations et vous "sentirez" l'instant ou il faut déclencher le saut sur le temps 9. Cela vaut deux à trois séance d'atelier de danse.

**Un conseil :** Lors que le pas de base est perdu, il n'y a qu'une solution : s'arrêter et attendre le temps 1 suivant !

Toute l'harmonie de la danse à lieu sur le saut simultané sur le temps 9 par les deux danseurs.

Il n'y a pas d'à coup, tout se fait en douceur, en souplesse.

Nota : Un couple de danseurs confirmés tournera d'un quart de tour sur lui-même lors du saut sur le temps 9.

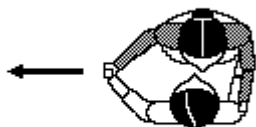
**La musique :** La musique de cette danse est à trois temps. Le cycle du pas de la danse est de douze temps.

Cette danse est caractérisée par les sauts sur un pied sur les temps 3 et 9.

Le rythme du pas de la danse est le suivant :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
H:G	D	D	G	D	G	D	G	G	D	G	D
F:D	G	G	D	G	D	G	D	D	G	D	G

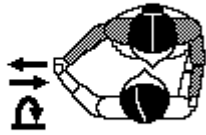
Les pas de la cavalière sont inversés par rapport à ceux du cavalier.



Les danseurs sont face à face. Ils se tiennent en position "[Danse de salon](#)".

Durant la danse, ils vont retrouver cette position tous les douze temps mais ils vont se déplacer sur la gauche du cavalier.

L'axe de progression pour chaque cycle de danse est symbolisé par la flèche.

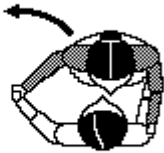


**Temps 1 à 3** : Les danseurs effectuent leurs pas quasiment sur place.

Un petit déplacement vers la gauche (transfert de poids à gauche)

Un petit déplacement vers la droite (transfert de poids à droite)

Un saut sur place sur un pied.



**Temps 4 et 5** : Les danseurs vont effectuer un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur deux temps.

La cavalière recule d'un quart de tour.

Le cavalier avance d'un quart de tour.

Le point de pivot est excentré et situé au niveau des mains formant la flèche.



**Temps 5** : Les danseurs terminent d'effectuer un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles.

La cavalière recule.

Le cavalier avance.

Le point de pivot est situé au niveau des mains formant la flèche.



Les danseurs vont maintenant inverser le sens de rotation pour tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la cavalière porte une jupe longue et évasée, l'inversion de la rotation donne un joli mouvement de robe.

**Temps 6** : Les danseurs reviennent à leur place initiale.

Le point de pivot est situé au niveau des mains formant la flèche.



Le couple de danseurs va continuer de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Pour les débutants : un demi tour (c'est facile)

- Pour les danseurs qui sont à l'aise avec le pas de la mazurka : trois-quarts de tour. Il n'y a pas besoin de forcer.

- Pour les danseurs confirmés : un tour complet. Il faut forcer le mouvement mais c'est faisable. Le mouvement doit rester gracieux.

L'essentiel est de garder le pas de base.

Le point de pivot est situé cette fois entre les danseurs.

**Temps 7** : Le couple de danseurs tourne sur lui même.



**Temps 8** : Le couple de danseurs tourne sur lui même.



**Temps 9** : Le couple de danseurs tourne sur lui-même.  
C'est le temps le plus difficile de la Mazurka.

Sur ce temps 9 les deux danseurs doivent :

- sauter sur un pied,
- tourner sur eux même.



**Temps 10** : Le couple de danseurs tourne sur lui même.



**Temps 11** : Le couple de danseurs commence à ralentir la rotation



**Temps 12** : Le couple de danseurs arrête de tourner et se repositionne pour le temps 1.

Si la cavalière porte une jupe longue et évasée, l'arrêt de la rotation donne un joli mouvement de robe.

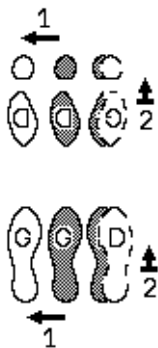
Le couple a progressé vers la gauche.

# Description du Pas de la Mazurka



**Position de départ :** Le poids du corps est sur les deux pieds.

Nota : Afin de faciliter la lecture des schémas ci-dessous qui contiennent six à huit "pieds", l'écart entre la pointe des pieds de la cavalière et la pointe des pieds du cavalier a été exagéré. Sur le schéma ci-contre, cet écart est d'une demi-longueur de pied alors que dans la réalité les points de pieds peuvent se toucher.

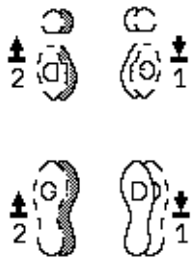


Sur les temps 1 et 2, le poids est transféré d'un pied sur l'autre.

**Temps 1 :** Pour le cavalier :

- 1) Le poids du corps est sur le pied droit. Le pied gauche se lève, se déplace vers la gauche. La semelle du pied gauche se pose à une largeur de pied du pied droit. Le corps se déplace vers le pied gauche et le poids du corps passe entièrement sur le pied gauche.

- 2) Le poids du corps est sur le pied gauche. Le pied droit se soulève à la verticale de cinq centimètres.



**Temps 2 :** Pour le cavalier :

- 1 - Le poids du corps est sur le pied gauche. Le pied droit retourne se poser à la même place. Le corps se déplace vers le pied droit et le poids du corps passe entièrement sur le pied droit.
- 2 - Le poids du corps est sur le pied droit. Le pied gauche se soulève à la verticale de cinq centimètres.



**Temps 3** : Pour la cavalière : Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le talon du pied gauche se soulève et la semelle donne une impulsion pour effectuer un petit saut d'un ou deux centimètres. Le pied gauche retombe à la même place.

Le pied droit reste en l'air à la même position. Il accompagne en l'air le mouvement du corps.

Pour le cavalier : Le poids du corps est sur le pied droit.

Le talon du pied droit se soulève et la semelle donne une impulsion pour effectuer un petit saut d'un ou deux centimètres. Le pied droit retombe à la même place.

Le pied gauche reste en l'air à la même position. Il accompagne en l'air le mouvement du corps.

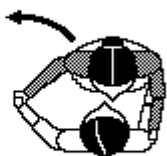
### Temps 4 et 5

Les danseurs sont toujours sur la même ligne.

La cavalière va reculer sur sa droite en effectuant un quart de tour en deux temps.

Elle va se retrouver le dos tourné à l'axe de progression.

Le cavalier avance vers sa partenaire sur le quart de tour



### Temps 4

Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève, recule, la pointe du pied droit se tourne de 45° vers la gauche.

Le pied droit se pose à une demie-longueur de pied légèrement en retrait.



Pour le cavalier :

Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se lève, avance, la pointe du pied se tourne sur la gauche.

Le pied gauche se pose à presque à la même place de pied un peu en avant.

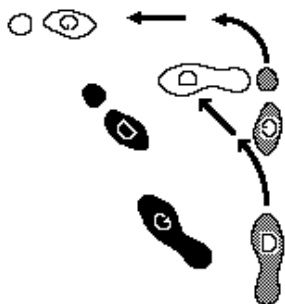
**Temps 5** : Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se lève et va se poser en retrait du pied droit.

La pointe du pied est dirigée à l'opposé de l'axe de progression.

Ce pied gauche bloque le recul du couple et va permettre de repartir vers l'avant sur le temps 6



Pour le cavalier :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève et vient se poser à trois largeurs de pied du pied gauche.

Il est orienté vers l'axe de progression.



**Temps 6 :** La cavalière est maintenant dos à l'axe de progression.

Les danseurs vont inverser le sens de la rotation pour revenir à la position initiale.

Ils disposent de 7 temps pour effectuer un tour et un quart de tour.



**Temps 6 :** Les déplacements des pieds sont faibles.

Ce sont surtout les épaules et le corps qui amorcent la rotation.

Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève, se déplace très peu mais il change surtout d'orientation pour voir commencer à tourner.

Pour le cavalier :

Le poids du corps est sur le pied droit.

De la même manière, le pied gauche se lève, se déplace légèrement pour préparer la rotation.

Il se déplace dans l'axe de progression du couple.

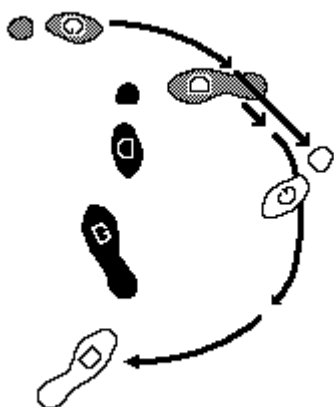


**Temps 7 :** La rotation du couple est lancée.

A partir d'ici le déplacement des pieds est indicatif.

Il dépendra de l'amplitude que les danseurs veulent donner à la rotation : un demi-tour, trois-quarts de tour ou un tour complet.

Les déplacements mentionnés représentent le maximum des déplacements soit un tour complet.



**Temps 7 :** Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied droit. Le pied gauche se lève, passe derrière le pied droit et vient se poser à plat à trois largeurs de pied du pied droit.

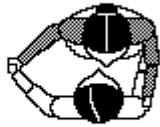
La pointe du pied gauche est orientée vers la droite pour poursuivre la rotation.

Pour le cavalier :

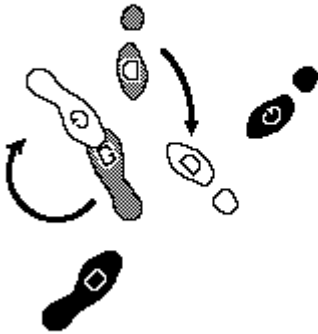
Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève, se déplace vers le pied gauche, croise derrière le pied gauche et se pose à plat.

La pointe du pied droit est tournée vers la droite.



**Temps 8 :** Les danseurs, après un quart de tour, ont retrouvé la position de départ mais ils continuent à tourner vers la droite du cavalier un tour complet. Le cavalier doit "s'effacer" devant sa cavalière pour faciliter la rotation de celle-ci autour de lui.

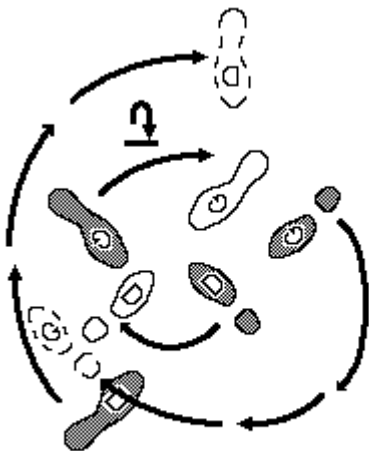


**Temps 8 :** Pour la cavalière :  
 Le poids du corps est sur le pied gauche.  
 Le pied gauche se lève, croise devant le pied gauche et se pose à plat.  
 La pointe du pied gauche est orientée vers la droite.

Pour le cavalier :  
 Le poids du corps est sur le pied droit.  
 Le pied gauche se lève, tourne sur lui même pour s'orienter sur la droite.



**Temps 9 :** La cavalière fait maintenant face à l'axe de progression.  
 Le fameux temps 9 est celui du saut sur un pied en tournant.



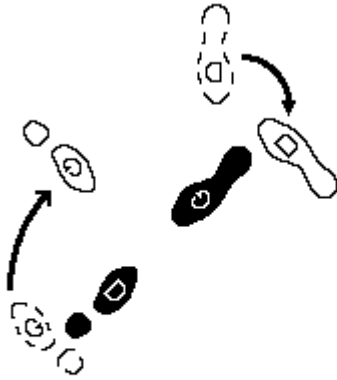
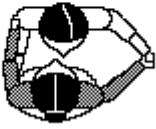
**Temps 9 :** Pour la cavalière :  
 Le poids du corps est sur le pied droit.  
 Le pied gauche se lève et décroise derrière le pied droit.  
 Le pied droit donne une impulsion pour décoller du sol. Avec la rotation du corps, le pied droit se déplace vers la gauche.  
 Le corps retombe en appui sur le pied droit.  
 Le pied gauche reste en l'air.

Pour le cavalier :  
 Le poids du corps est sur le pied gauche.  
 Le pied droit se lève et se déplace vers le pied gauche.  
 Le pied gauche donne une impulsion pour décoller du sol. Avec la rotation du corps, le pied gauche se déplace vers la gauche.  
 Le corps retombe en appui sur le pied gauche.  
 Le pied droit reste en l'air.



**Temps 10 et 11** : Les danseurs continuent de tourner sur la droite.

Le cavalier doit bien tenir sa cavalière avec son bras droit afin de l'attirer sur sa droite pour l'aider à tourner.



**Temps 10** : Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche qui est en l'air, se déplace vers la gauche et se pose à plat à trois largeurs de pied du pied droit.

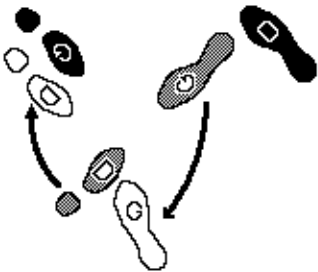
La pointe du pied gauche est tournée vers la droite.

Pour le cavalier :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit qui est en l'air, croise derrière le pied gauche et se pose à plat.

La pointe du pied droit est tournée vers la droite.



**Temps 11** : Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève et vient se poser à côté du pied droit.

Pour le cavalier :

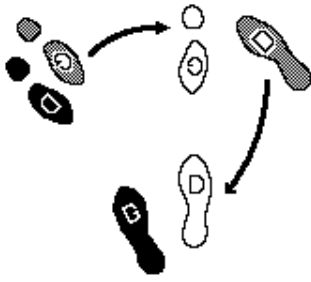
Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se lève, se déplace vers la gauche et se pose à plat.

La pointe du pied gauche est tournée vers la droite.



**Temps 12** : Le cavalier est face à l'axe de progression.



**Temps 12** : Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied droit.

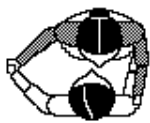
Le pied gauche se lève, se déplace vers la gauche et se pose à plat.

La pointe du pied gauche est orientée vers la droite.

Pour le cavalier :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

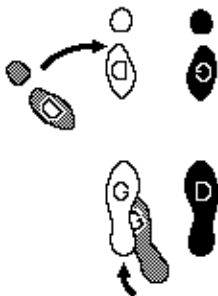
Le pied droit se lève et vient se poser à plat à côté du pied gauche.



Les danseurs ont retrouvé la position de départ.

Ils se sont déplacés de la longueur d'un pas sur la gauche du cavalier.

En continuant ainsi, ils effectuent un tour de salle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



**Temps 1** : Pour la cavalière :

Le poids du corps est sur le pied gauche.

Le pied droit se lève et vient se poser à plat à deux largeurs de pied du pied gauche.

Pour le cavalier :

Le poids du corps est sur le pied droit.

Le pied gauche se lève et vient se poser à plat à deux largeurs de pied du pied droit.