

Les Sept Sauts

Forme :

Origine : Béarn

Les pas :

SIMPLE A DROITE

déplacement sur le cercle

(s.i.a.m.) pose pied D à D, puis G, coupé du pied G sur cheville D en faisant 1/2 tour, (s.a.m.) très rapidement pose G, pose D (comme pour changement de pied), et on repart pour un autre pas simple (à gauche).

SIMPLE A GAUCHE

déplacement sur le cercle

(s.a.m) pose pied G à G, puis D, coupé du pied D sur cheville G en faisant 1/2 tour, (s.i.a.m) très rapidement pose D, pose G (comme pour changement de pied), et on repart pour un autre pas simple (à droite).

COPAR A DROITE

déplacement radial, par rapport au cercle

pose pied D sur côté D

coupé pied G sur cheville D

2 pas latéraux vers G

coupé pied D sur cheville G

pose D, pose G très rapidement

enchaîner avec un pas simple à D

COPAR A GAUCHE

commencer par poser pied G de côté G, et le reste est l'inverse du copar à droite

Bien terminer la série copars/simples en joignant les pieds, et se tourner face au centre du cercle pour les sauts.

Formation :

- En ronde, s.i.a.m., pas par couples, bras ballants
déplacement sur le cercle, le corps tourné dans le sens où l'on se déplace (pas face au centre du cercle, sauf au moment des sauts).

Figures :

1^{ère} figure :

- 4 simples (un à D, un à G, un à D, un à G)
copar vers D
1 simple
copar vers G
1 simple
1 saut face au cercle (d'abord 1 saut, puis 2 sauts à la fin de l'enchaînement suivant, puis 3 sauts et ce, jusqu'à 7 sauts)