

MÉTHODE MODERNE  
DE  
**DANSE**  
ET D'ÉDUCATION

PAR  
**E. GIRAUDET** OIA

*Président de l'Académie Internationale des Auteurs  
Professeurs de Danse*



TENUE

MAINTIEN

CALLISTHÉNIE

USAGES ET COUTUMES

COTILLON

JEUX  
DE SOCIÉTÉ

ÉDITION  
DE LA SOCIÉTÉ  
DE LA  
GAÏÉTÉ FRANÇAISE  
65, rue du Fg-Saint-Denis  
PARIS

8 mesures de promenade, marche patrouille.  
1 Point d'orgue très senti.  
32 mesures à 2/4 gaic pour danser.  
Répéter 4 fois en tout.  
64 mesures de coda pour farandole finale.

### HABANERA (LOLITA)

*Mesure à 2/4.*

8 mesures d'introduction.

1<sup>o</sup>. — Cavalier et dame en face l'un de l'autre, feront les mêmes pas et les mêmes mouvements de bras, corps et pieds, la dame du côté opposé au danseur, sauf au 2<sup>o</sup> où ils sautent sur le même pied.

1<sup>re</sup> MESURE. — Cavalier poser le pied gauche de côté, passer la pointe du pied droit devant et croiser devant le gauche, le corps se plie à droite avec la main droite sur la hanche et la main gauche de côté arrondie.

2<sup>e</sup> MESURE. — Répéter la 1<sup>re</sup> de l'autre pied en changeant les rôles des bras et du corps.

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> MESURES. — Répéter les 2 mesures ci-dessus.

2<sup>o</sup>. 5<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> MESURES. — Tour de bras droit en se tenant par la saignée en sautant alternativement tous les deux sur le pied gauche puis sur le droit (genre pas de gymnastique.)

Répéter encore 3 fois ces 2 sauts.

Répéter le 1<sup>o</sup> (4 mesures).

13<sup>e</sup> à 16<sup>e</sup> MESURES. — Répéter le 2<sup>o</sup> par le bras gauche.

3<sup>o</sup>. 17<sup>e</sup> à 24<sup>e</sup> MESURES. — Cavalier, frapper le pied gauche de côté, le passer ensuite devant et derrière le droit, l'allonger en l'air de côté : puis le croiser fortement derrière le droit, glisser ensuite le droit de côté et rapprocher le gauche auprès du droit (2 mesures).

Répéter de l'autre pied ces 2 mesures.

Répéter ces 4 mesures. La dame fait les mêmes pas de l'autre pied.

4<sup>o</sup>. 25<sup>e</sup> à 32<sup>e</sup> MESURES. — Ils se donnent les 4 mains liées avancées et reculent avec jeux de corps par des pas marchés et scandés.

5<sup>o</sup>. — Répéter le 1<sup>o</sup> et 2<sup>o</sup> (16 mesures).

6<sup>o</sup>. — Répéter le 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup>, 3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup> (32 mesures).

7<sup>o</sup>. — Répéter 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup>, 3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup> (32 mesures).

8<sup>o</sup>. — Répéter le 3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup> (16 mesures).

(Salut final, une mesure).

## L'IMITATIVE

Cette chorégraphie de théâtre et concert demande une grande étude avec une entente parfaite du couple danseur.

Le cavalier, tout en dansant, pourra annoncer à voix basse les changements de figures à sa compagne.

Je conseille donc un grand nombre de répétitions avant d'affronter la scène et que le couple règle bien ses pas afin qu'il n'y ait pas de heurts, surtout que

est le même que celui de la dame en partant du pied opposé et en tournant à gauche.

16 mesures. — Reprendre le boston poursuite.

16 mesures de pirouettes avec les 4 mains liées et une attitude pour finir.

NOTA. — Cette chorégraphie doit être accompagnée d'une mimique aux gestes souples gracieux dont tous les muscles et articulations ont un rôle d'élégance la tête, le corps, les bras et les jambes jouent avec fragilité toutes les nuances artistiques des couples danseurs dignes de ce nom.

---

## VINGT-QUATRIÈME LEÇON

### LE TANGO-BOSTON

Le tango-boston ou boston-tango que par erreur on a appelé Bostang est un heureux mélange de boston (ou valse) et de tango. En effet, à moins d'être dansé d'une façon parfaite avec une grande variété de figures, le tango devient monotone ; dans le tango-boston les reprises de tango n'étant que de 16 mesures (32 au plus) cela devient pour les danseurs un véritable repos pendant lequel ils peuvent ne faire que les *figures faciles du tango, des pas marchés et croisés*, ou même continuer un boston beaucoup plus lent réglé sur les principes du tango. La musique de cette danse tantôt langoureuse, tantôt saccadée

forme avec la valse lente des contrastes fort agréables.  
Il est à souhaiter que le bostang-tango recueille la



Le tango argentin

faveur des snobs, les rallyes-bostons en deviendront  
moins monotones.

Musiques : Le tango-boston (Nigra).

Sangre-Gitana (Yebar-Ener).

## LE BOSTANG

Voici cette fois une danse bien française ; créée en juillet 1912, son nom est déjà sur toutes les lèvres et sous peu il n'y aura pas un bal ou le bostang reviendra deux ou trois fois. Le bostang est en effet un pas charmant, gracieux au possible et extrêmement facile, puisque c'est une variété du two-step ; par sa musique, tour à tour vive et langoureuse, par l'entrain et les attitudes gracieuses de ses figures, le bostang plaît autant aux danseurs qu'aux spectateurs.

Le bostang, dont la théorie est due à la collaboration de deux personnalités parisiennes : le professeur Riester et Géo-Gib, est appelé à une vogue rapide et soutenue à cause de sa facilité, de son élégance, il s'apprend en une leçon et rien n'est plus gracieux que ce nouveau pas dont voici l'explication.

Le cavalier et la dame exécutent 8 mesures de pas de two-step lent.

Ils arrêtent le mouvement tourné par un pas de Two-step sur le côté (cavalier, gauche ; dame, droit), le corps incliné et la jambe opposée légèrement levée.

Le cavalier quitte la taille de sa dame, puis tous les deux posent à terre le pied qui est levé, exécutent un pas de two-step en dehors pour se placer presque dos à dos, la jambe qui est en dedans levée devant eux en portant les mains en avant.

Ils exécutent un pas two-step du pied qui est en dedans pour se placer face à face et un pas de two-step de l'autre pied pour prendre la position suivante :

Cavalier et dame se placent sur la même ligne épaule droite à épaule droite ; la dame place la main gauche en arrière sur sa taille, le cavalier de la main droite lui saisit sa main gauche et de la main

gauche soutient sa main droite devant son épaule gauche ; ainsi placés ils exécutent un tour complet en allant devant eux par 4 pas de two-step.

Le cavalier lève sa main gauche au-dessus de sa tête, ramène la main gauche de sa dame vers lui pour la faire pirouetter sous le bras.

On peut aussi quitter les mains en l'air en laissant les bras arrondis pendant la pirouette.

Le cavalier enlace ensuite la taille de sa dame pour recommencer les 8 mesures de two-step et les 8 mesures de mouvements en dehors et en dedans avec la pirouette autant de fois qu'on le désire.

## TANGO

Tel qu'on le danse maintenant, le promoteur est Simarra. La mesure est à 2/4 ; syncopée, à laquelle les danseurs doivent s'habituer pour en bien saisir la cadence.

Le couple se place comme pour les autres danses, avec cette nuance que le cavalier est en face de sa danseuse ; ils se serrent, se rapprochent ou s'éloignent selon les besoins des figures ; désunis pour certains pas ; avec la main droite du danseur touchant à peine la taille de sa dame, ce qui permettra au couple d'évoluer sans être trop gêné dans ses mouvements.

Il est incontestable qu'à première vue les néophytes trouvent les figures compliquées, tout le monde se trouve dans le même ordre d'idées ; mais, avec une dose de patience, un bon maître, une bonne danseuse, une bonne musique, on y arrive après une série de 12 à 50 leçons selon les aptitudes des élèves.

Les pas et figures de 1 à 12 se dansent comme il plait au danseur. C'est à lui par des impulsions, pressions, tirades, d'enchaîner et de conduire sa

danseuse dans le pas qu'il désire lui faire faire, si la danseuse connaît bien toutes les figures. Elle suivra sans peine et instinctivement les évolutions que lui imprimera son danseur. Je le répète, la danseuse doit savoir dans la perfection tous les pas, tant qu'au cavalier, s'il veut briller il doit être rompu avec toute cette danse, avoir l'oreille sensible à la musique pour l'accord des mouvements avec le rythme musical. Une souplesse des danseurs et danseuses est nécessaire pour le brio utile à toutes ces différentes figures ; on y marche en lenteur avec des pliés ; l'on double la vitesse de marche en scandant les temps ; suivent des pas d'arrêt en avant et en arrière ; une demi-lune à sa place, on y croise, on y chasse.

Le n<sup>o</sup> 8 marque le 8<sup>e</sup> pas ; le 9<sup>e</sup> note la roue ; la 10<sup>e</sup> c'est le frotteur qui exerce son métier ; l'éventail arrive à point pour faire tourner le moulin qui achève les variantes du tango.

Il est bien entendu que l'on recommence à discrétion ces 12 pas ; on peut les prendre par le commencement, par le milieu ou la fin, aux choix du danseur qui est conducteur. Si le cavalier va sur la droite, la dame va sur la gauche ; s'il va en avant, la dame va en arrière. etc.

Je cite aussi que les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> figures : *El medio corlé* et *el corlé* sont deux figures qui peuvent revenir souvent et servir de préparation et d'enchaînement aux autres figures ; ceci est toujours laissé à la disposition du cavalier.

C'est comme le nombre de pas à faire ; il n'est pas limité, on peut aussi bien en esquisser 4 que 5, 8, etc.

Je vais, pour faciliter le lecteur, le régler chorégraphiquement et musicalement, seul moyen d'éviter désormais des interprétations à côté.

Nous avons, il est vrai, autant de tangos que de

professeurs ; mais il est d'usage de laisser la paternité à Simarra qui le 1<sup>er</sup> le dansa au bal Tabarin.

Certains tangos sont décents, d'autres le contraire. Le bon danseur suivant mon impression primordiale dans une interview, doit donc y mettre le ton convenant aux endroits où il se trouve.

Alors messieurs les tanguistes, je vais pour vous faire plaisir me convertir quelques heures et vous faire une théorie qui paraît-il n'existe pas ; — pardon, il y en a 30 ; mais aucune n'est déchiffrable selon les lettres de mes confrères et correspondants ; — Je n'ai pas la prétention d'être plus heureux, je vais néanmoins essayer d'être plus compréhensible en y mettant les valeurs et notes de musique avec les mouvements de pieds, corps et bras.

Si toutefois je réussis, j'en serai fort heureux ; car il est illogique de vendre des partitions théoriques qui ne sont comprises que par celui qui les écrit et encore... les comprend-il bien ?

### THÉORIE DU TANGO (Pour le cavalier).

Pour la position de départ, le cavalier commence du pied droit en avant ; la dame du pied gauche en arrière.

#### 1<sup>re</sup> FIGURE. EL PASÉO (Le pas).

1<sup>re</sup> MESURE. — Cavalier : 1<sup>er</sup> temps (ou noire de musique). Un pas marché en avant du pied droit, le corps venant se reposer sur le pied droit.

2<sup>e</sup> temps. — Il plie sur le genou droit en soulevant le talon gauche.

2<sup>e</sup> MESURE. — Répéter en partant du pied gauche.

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> MESURES. — Répéter la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> mesure ; pour cette figure le corps reste droit.

## II<sup>e</sup> FIGURE. LA MARCHÉ

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser la pointe droite en avant ; 2<sup>e</sup> temps, poser la pointe gauche en avant.

2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, et 4<sup>e</sup> MESURES. — Continuer ces pas marchés sur les pointes en scandant ; soit en tout 8 pas marchés sur la pointe pour 4 mesures ; pour cette 2<sup>e</sup> figure le corps souple et élastique.

## III<sup>e</sup> FIGURE. EL MÉDIO CORTÉ (Temps d'arrêt).

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser le pied droit en avant.

2<sup>e</sup> temps. — Glisser la pointe gauche en avant en rapprochant un peu le pied droit du gauche tiré.

2<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser le pied gauche en arrière avec le poids du corps venant dessus.

2<sup>e</sup> temps. — Plier sur le genou gauche, jambe droite tendue en avant.

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> MESURES. — Répéter exactement les 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> mesures et ensuite répéter ces 4 mesures.

## IV<sup>e</sup> FIGURE. EL CORTÉ (Pas d'arrêt).

Faire le même pas que ci-dessus ; mais en commençant en arrière exemple :

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser le pied droit derrière.

2<sup>e</sup> temps. — Glisser la pointe gauche en arrière en tirant un peu le droit près du gauche.

2<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser le pied gauche en avant avec le poids du corps venant dessus.

2<sup>e</sup> temps. — Plier sur le genou gauche, jambe droite tendue en arrière avec le talon soulevé.

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> MESURES. — Répéter les 2 premières mesures; répéter les 4 mesures ci-dessus.

*Variante facultative de la 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> figures.*

Après avoir fait ces 2 figures en commençant cavalier du pied droit, il est de règle de le faire en commençant du pied gauche. Que font les danseurs pour cela ?

Tout simplement 2 pas de boston américain sur 2 noires de musique, en tournant à gauche et en partant, cavalier de pied droit en arrière.

Exemple : 1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps : Cavalier. Poser le pied droit en arrière ; 2<sup>e</sup> temps, glisser la pointe gauche en arrière arrondie en tournant à gauche, tout en rapprochant vite le droit du gauche. (tiré).

2<sup>e</sup> MESURE. — Poser le pied gauche en avant. 2<sup>e</sup> temps. — Glisser la pointe droite en avant arrondie en tournant à gauche et en rapprochant vite le gauche près du droit (tiré).

3<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps : Glisser le pied droit en avant, le corps reposant dessus ; 2<sup>e</sup> temps ; plier sur le genou droit en soulevant le talon gauche.

4<sup>e</sup> MESURE. — Le poids du corps va sur le pied gauche puis il revient sur le droit.

5<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> MESURES. — Répéter 4 fois le pas de la 3<sup>e</sup> fig. en avant en commençant du pied gauche.

13<sup>e</sup> à 20<sup>e</sup> MESURES. — Répéter 4 fois le pas de la 4<sup>e</sup> fig. en arrière.

21<sup>e</sup> à 22<sup>e</sup> MESURES. — Deux pas de boston, un du pied gauche en avant, un autre du droit en tournant à gauche.

23<sup>e</sup> à 24<sup>e</sup> MESURES. — Glisser le gauche en avant, le corps reposant dessus et plier sur le genou gauche en levant le talon droit. Le poids du corps va sur pied droit puis il revient sur le gauche pour être prêt pour la 5<sup>e</sup> figure. Ces 2 figures avec la variante se font avec un léger balancement du corps.

#### V<sup>e</sup> FIGURE. MÉDIA LUNA (Demi-lune).

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Cavalier : poser le pied droit en avant ; 2<sup>e</sup> temps glisser la pointe gauche en avant en rapprochant un peu le pied droit du gauche (tiré), le haut du corps rejeté en arrière ; ce mouvement place le corps oblique arrière (La dame fera le pas en arrière avec le corps oblique en avant).

2<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Cavalier : poser le pied gauche en arrière ; 2<sup>e</sup> temps. Glisser la pointe droite en arrière en rapprochant un peu le pied gauche près du droit (tiré), le haut du corps rejeté en avant. — Répéter ces 2 mesures, puis répéter ces 4 mesures.

Pendant ces mouvements de va et vient, les corps sont bien liés, le couple imite le trajet d'un pendule avec le corps en arrière ; pieds en avant, corps en avant pieds en arrière. Cette 5<sup>e</sup> figure est composée

de : 1 pas de boston en avant et 1 en arrière ; chaque pas se fait sur 2 noires musicales.

IV<sup>e</sup> FIGURE. EL CRUZADO (Croisés).

1<sup>re</sup> MESURE — 1<sup>er</sup> temps. Cavalier : passer le pied droit sur le côté gauche en le croisant devant la jambe gauche.

2<sup>e</sup> temps. — Le pied gauche se pose sur le côté gauche.

2<sup>e</sup> MESURE — 1<sup>er</sup> temps. Passer le pied droit sur le côté gauche en le croisant devant la jambe gauche, le poids du corps sur le pied droit.

2<sup>e</sup> temps. — Glisser la pointe gauche sur le côté gauche et tourner aussitôt un quart de tour à droite sur les pointes des pieds, le poids du corps étant sur le pied droit.

3<sup>e</sup> MESURE — 1<sup>er</sup> temps. Passer le pied gauche sur le côté droit en le croisant devant la jambe droite le poids du corps sur le pied gauche.

2<sup>e</sup> temps de la 3<sup>e</sup> MESURE. — Le pied droit se place sur le côté droit.

4<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Passer le pied gauche sur le côté droit en le croisant devant la jambe droite, corps sur le pied gauche.

2<sup>e</sup> temps. — Glisser la pointe droite sur le côté droit et tourner aussitôt un quart de tour à gauche sur la pointe des pieds le poids du corps étant sur le pied gauche. — Répéter ces 4 mesures.

9<sup>e</sup> MESURE. — Faire le 1<sup>er</sup> temps de la mesure puis le 2<sup>e</sup> temps de la 2<sup>e</sup> mesure.

10<sup>e</sup> MESURE. — Faire le 1<sup>er</sup> temps de la 3<sup>e</sup> mesure, puis le 2<sup>e</sup> temps de la 4<sup>e</sup> mesure.

11<sup>e</sup> à 16<sup>e</sup> MESURES. — Répéter encore 3 fois les 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> mesures ; pour les 16 mesures de la 6<sup>e</sup> figure, les épaules s'effacent pour faciliter la marche croisée et la 1/4 de tour.

*Variante de la 6<sup>e</sup> Figure (Cavalier).*

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser le pied droit sur le côté gauche en le croisant devant la jambe gauche, plier sur le genou droit.

2<sup>e</sup> MESURE. — Glisser le pied gauche à gauche, plier dessus.

Continuer encore 3 fois ces 2 mesures. — Répéter sur la droite 8 mesures ; pour les 8 premières mesures de cette variante, l'épaule droite du cavalier et l'épaule gauche de la dame sont très rapprochées, tandis que les 3 autres épaules sont très éloignées (ouvertes).

VII<sup>e</sup> FIGURE. EL CHASSÉ (Le chassé).

Cavalier : demi-valse.

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Poser le droit en avant.

2<sup>e</sup> temps. — Glisser le gauche en avant et pivoter aussitôt sur les pointes à droite. La dame pose le gauche en arrière, ramène le droit au talon gauche et pivote de suite sur les pointes.

2<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Le pied gauche se pose sur le côté gauche. — 2<sup>e</sup> temps. — Il croise le droit devant le gauche.

3<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Glisser le gauche de côté.

2<sup>e</sup> temps. — Chasser le pied gauche en l'air par le droit. — 3<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> mesures ; répéter cette 2<sup>e</sup> mesure encore 5 fois.

8<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> MESURES. — 1<sup>er</sup> temps. Faire la demi-valse c'est-à-dire poser le gauche de côté.

2<sup>e</sup> temps. — Ramener la pointe droite au talon gauche et pivoter aussitôt sur les pointes. L'on peut répéter cette figure ; sur la droite en partant directement à droite en commençant à la 2<sup>e</sup> mesure ; soit : faire 3 fois les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mesures ; pour 6 mesures suit : un tour de valse à 4 temps en partant du droit (ou faire la 1<sup>re</sup> et la 8<sup>e</sup> mesure).

#### VIII<sup>e</sup> FIGURE. EL OCHO (le huit).

1<sup>re</sup> mesure — 1<sup>er</sup> temps ; le pied droit passe devant la jambe gauche croisée, se pose à terre et à plat.

2<sup>e</sup> temps. — Le pied gauche par un marché va sur la gauche.

2<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Le pied droit va se placer derrière le gauche.

2<sup>e</sup> temps. — Le pied gauche passe devant la jambe droite croisée et se porte à plat et à terre.

3<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Le pied droit par un pas marché va sur la droite.

2<sup>e</sup> temps. — Le pied gauche vient se placer devant le droit.

4<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> MESURES. — Répéter encore 3 fois les 3 mesures ci-dessus.

XI<sup>e</sup> FIGURE. LA RUADA (Roue).

1<sup>re</sup> à 4<sup>e</sup> MESURES. — Le cavalier passe la pointe du pied droit à gauche du pied gauche (jambes croisées). Le cavalier s'élève sur les pointes. — La dame glisse le pied droit sur la droite arrondi ; elle chasse le pied droit par le gauche, continuellement 8 fois et en tournant autour du cavalier ; ce dernier entraîné par sa danseuse tourne donc sur place un tour à gauche ; les pieds du danseur se décroisent donc et se recroisent instinctivement ; mais c'est le pied gauche pour finir qui se trouve croisé devant le droit.

L'on peut comparer le mouvement de jambes du cavalier à deux cordes enroulées qui se déroulent pour de nouveau s'enrouler dans l'autre sens.

X<sup>e</sup> FIGURE. EL FROTADO (le frotteur).

1<sup>re</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Cavalier poser le pied droit en avant le poids du corps dessus.

2<sup>e</sup> temps. — Glisser la pointe gauche en avant en rapprochant (tiré) de suite de 5 à 10 centimètres le pied droit du gauche, le poids du corps toujours sur le pied droit.

2<sup>e</sup> MESURE. — 1<sup>er</sup> temps. Glisser la pointe du pied gauche en arrière en rapprochant de suite le pied droit de 5 à 10 centimètres près du gauche.

2<sup>e</sup> temps. — Faites le 2<sup>e</sup> temps de la 1<sup>re</sup> mesure.

3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> MESURES. — Faites le 1<sup>er</sup> temps de la 2<sup>e</sup> mesure ; continuer à faire ces 2 derniers temps ; le pied gauche allant en avant et en arrière en imitant le frotteur le pied droit avance et recule en appuyant dans la direction du centre.

Le mouvement du corps en avant et en arrière qui accompagne le pas est fort amusant ; si le couple est bien d'accord dans cette figure. Le pas du frotteur peut se faire de côté au choix du danseur.

XI<sup>e</sup> FIGURE. EL ABANICO (L'éventail).

1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> MESURES. — 1<sup>er</sup> temps. Le pied gauche étant libre se place sur la gauche.

2<sup>e</sup> temps. — Le pied droit passe devant le gauche les jambes croisées.

3<sup>e</sup> temps. — Soulever le pied gauche, pivoter un quart de tour à droite sur la pointe droite en posant de suite le pied gauche de côté ; le poids du corps sur le pied gauche. Tout ceci se fait sur un temps sans difficulté avec un peu d'entraînement.

4<sup>e</sup> temps. — Le pied droit va se poser à droite.

5<sup>e</sup> temps. — Le pied gauche passe devant le droit, les jambes croisées.

6<sup>e</sup> temps. — Poser le pied droit de côté ; le poids du corps sur le pied droit. Répéter encore 3 fois ces 3 mesures, soit 12 mesures en tout.

La dame fait les temps 4, 5, 6 pendant que le cavalier fait les 1, 2, 3.

Ensuite la dame fait les 1, 2, 3 pendant que le cavalier fait les 4, 5, 6.

Un couple bien exercé peut obtenir un tour à droite par 5 temps en arrondissant bien les pas de cette marche croisée.

Comme on le voit par cette explication, le cavalier tournera un quart de tour au 3<sup>e</sup> temps.

La dame ne tournera pas.

La dame tournera à son tour au 3<sup>e</sup> temps, le cavalier lui ne tournera pas.

XII<sup>e</sup> FIGURE. EL MOLINETE (Moulinet).

1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, et 3<sup>e</sup> mesures — Cavalier 1<sup>er</sup> temps ; croiser la jambe gauche devant la droite ; 2<sup>e</sup> temps ; croiser la droite devant la gauche ; 3<sup>e</sup> temps ; poser le pied gauche devant en levant le pied droit derrière et en pivotant à gauche sur la pointe gauche (cette marche croisée en avant se fait en plaçant les pieds sur le côté droit de la danseuse.

4<sup>e</sup> temps. — Le pied droit se pose derrière, on lève le pied gauche devant en tournant à gauche sur le talon droit.

5<sup>e</sup> temps. — Poser le pied gauche en avant et pivoter à gauche sur la pointe gauche en levant le pied droit.

6<sup>e</sup> temps. — Le pied droit se pose en arrière, on lève le pied gauche en tournant à gauche sur le talon droit.

Répéter ces 6 temps encore 3 fois soit : 12 mesures en tout.

Il faut bien faire le balancier pour les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> temps en transportant bien son corps, tantôt en avant, tantôt en arrière ; dans le style d'une variante du *double boston*. La dame part du droit en le croisant derrière, puis elle croise encore le gauche et le droit derrière elle tourne sur le talon droit, quand son danseur tourne sur la pointe gauche ; puis elle tournera sur la pointe gauche lorsqu'il tourne sur le talon droit.

Pour finir faire 1<sup>o</sup> ; 1, 2, 3 de la valse (demi-vals)

II<sup>o</sup>. — 2 mesures : 1<sup>er</sup> temps : Cavalier, avancer le pied droit.

2<sup>e</sup> temps. — Avancer le gauche et vite le chasser en l'air par le gauche.

3<sup>e</sup> temps. — Poser le gauche derrière avec le poids du corps dessus.

4<sup>e</sup> temps. — Plier sur le genou gauche jambe droite tendue.

### TANGO N<sup>o</sup> 13

1<sup>o</sup>. 18 mesures. — 4 petits pas de polka en avant, 5 tours en pas marchés (9 mesures).

Répéter ces 9 mesures : 18 mesures.

2<sup>o</sup>. 18 mesures. — 4 pas polka croisée sur le côté, 5 tours en pas marchés. (9 mesures).

Répéter ces 9 mesures : 18 mesures.

3<sup>o</sup>. 32 mesurés. — 8 pas marchés en avant, 8 pas marchés en arrière, 5 glissés espagnols à gauche, 4 glissés espagnols à droite (16 mesures).

Répéter ces 16 mesures : 32 mesures.

4<sup>o</sup>. 18 mesures. — 4 glissés croisés à gauche : 4 mesures.

10 glissés croisés en tournant : 10 mesures.

4 glissés croisés à gauche : 4 mesures.

5<sup>o</sup>. 16 mesures. — 2 glissés en avant, 3 petits pas gais (2 mesures).

Répéter encore 7 fois : 16 mesures.

6<sup>o</sup>. 16 mesures. — Poser le gauche à gauche. Poser le droit devant.

Soulever le gauche et le reposer sur place.

Poser le droit à la première position,

Répéter encore 15 fois le 6<sup>o</sup>.

## TANGO DE SALON ABRÉGÉ

1°. — Marche scandée en avant, en arrière et en tournant.

2°. — Pas botteux en avant, en arrière, soit 4 pas marchés sur le 4<sup>e</sup> plié en élevant l'autre en avant.

1. — Reprendre le 1°.

3. — Marche croisée sur les côtés en ouvrant cavalier l'épaule gauche, la dame la droite exemple : marché du pied gauche, sauter sur le pied droit en le croisant devant le gauche, continuer toujours sur le même côté avec le même pas.

1. — Répéter le 1°.

4. — Pas du Raquet.

1. — Répéter le 1°.

5. — Balancé par des pas de boston sur place en faisant un quart de tour à gauche puis à droite.

1°. — Répéter le 1°.

## TANGO DES CASINOS

*Mesure à 2/4.*

### THÉORIE

1<sup>re</sup> FIGURE. — Le couple prend la position enlacée, les pieds très entrelacés.

Il va en avant, en arrière et tourne en tous sens, par une marche déhanchée, pendant 8 mesures. Chaque pas marché égale un temps ou une noire de musique.

Suit un coup de hanche du côté gauche si c'est le pied gauche qui a fait le pas marché.

EXEMPLE D'UNE MESURE POUR LES 2 TEMPS.

1<sup>er</sup> *temps*. — Sauter doucement sur le pied gauche avec un coup de hanche (fesse) à gauche.

2<sup>e</sup> *temps*. — Idem du pied droit avec coup de hanche à droite.

2<sup>e</sup> **FIGURE**. — Marche sur le côté en croisant les jambes devant et en pliant le corps à droite et à gauche pendant 4 mesures.

Suit 4 mesures de tourniquet, en pivotant alternativement sur chaque pied.

Reprendre toute la danse à volonté.

NOTA : Les fines lames du tango, pourront, pour la 1<sup>re</sup> figure placer leurs pieds non entrelacés, mais bien sur le côté.

Cavalier sur le côté droit de la dame.

Dame sur le côté droit du danseur.

---

## VINGT-CINQUIÈME LEÇON

### PAS DE L'OURS

*pour salons et bals*

#### THÉORIE

Le couple prend la position des danses classiques. La dame exécute les mêmes pas que le cavalier mais du pied opposé.

I. 4 mesures. — Le cavalier saute deux fois sur le pied gauche de côté, le corps penché à gauche, et la jambe droite pliée et soulevée sur le côté droit (une mesure).

Répéter encore 3 fois cette mesure en sautant simultanément sur chaque pied, en avant ou en arrière.

II. 4 mesures. — Exécuter deux tours à droite en sautillant 8 fois (une fois sur chaque pied) en commençant, cavalier du pied gauche.

III. 4 mesures. — Répéter le 1<sup>er</sup>, mais sur le côté, cavalier en croisant derrière et devant, dame en croisant devant et derrière.

IV. — 4 mesures. — Répéter le 2<sup>e</sup>.  
Reprendre toute la danse à volonté.

## PAS CANADIEN

4 pas de boston américain.

4 balancés (4 mesures).

2 pas canadien.

C'est 2 tours de valse les 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 5 et temps de la valse se font en l'air avec un petit rond de jambe (4 mesures).

4 pas boston select international.

## PAS DE SIX

### *Nouvelle danse de salon*

Le cavalier prend de sa main droite la main gauche de sa danseuse, le cavalier met sa main gauche sur la hanche, la dame tient sa robe de la main droite.

Théorie pour le cavalier, la dame fait le même pas en partant du pied opposé.

**1<sup>re</sup> MESURE.** — Un pas de polka lente du pied gauche. 3 temps.

**2<sup>e</sup> MESURE.** — Frotter le pied droit sur le parquet en l'élevant en avant en 4<sup>e</sup>, en sautant légèrement du pied gauche aussitôt après le frottement (un temps) porter le pied droit en arrière et rassembler le pied gauche derrière le pied droit (2 temps).

**3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> MESURES.** — Comme ci-dessus en partant du pied droit face en arrière et changer de main (l'on tourne sur le pas de polka).

**5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> MESURES.** — Se donner la main droite et tour de main complet en exécutant le même pas.

**9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> MESURES.** — Se donner la main gauche et un tour complet.

**13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> MESURES.** — Comme les 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> mesures dans la direction à suivre.

**15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> MESURES.** — Salut du cavalier à sa dame qui répond par une grande révérence.

32 mesures de boston ou valse.

## CAKE-WALK PARISIEN

*Théorie de Plet-Herment, Professeur de danse*

### INTRODUCTION : 4 MESURES

1°. 16 mesures (*Marche du nègre*). — Le cavalier donne le bras à sa danseuse et fait avec elle 16 pas en sautant alternativement sur chaque pied (8 mesures).

Le couple fait un demi-tour pour changer de bras et recommencer encore ce qui vient d'être dit (8 mesures).

NOTA : Les danseurs se regardent, pendant ces mouvements, en secouant les bras en avant et en élevant légèrement les genoux.

2°. 16 mesures (*Le Manège*). — Cavalier et dame se donnent la main droite, la dame tourne deux fois autour de son cavalier.

Le cavalier ne bougeant pas passe les deux mains par-dessus sa tête, ensuite c'est à son tour à tourner autour de sa danseuse,

Cavalier et dame font, pendant ces mouvements, la marche du nègre.

3°. 16 mesures (*Polka américaine*). — Cavalier prend, de sa main droite, la main gauche de sa dame et font ensemble 8 pas de polka à l'américaine, en sautant et en glissant bien les pieds (8 mesures).

Ils changent de main en faisant demi-tour et répètent les 8 pas précipités.

4<sup>o</sup>. 8 mesures (*Pas de la pendule*). — Glisser le pied droit sur le côté droit, en pliant le genou gauche et le corps plié un peu à gauche, les mains s'agitant latéralement sur les côtés ; croiser le pied droit



Le cake-walk.

devant le pied gauche en le passant sur le côté gauche (une mesure).

*Idem* en partant du pied gauche et en pliant le corps à droite (une mesure). Répéter encore trois fois ces deux mesures.

5°. 8 mesures (*Coquette*). — Les couples s'enlacent mutuellement par le bras droit en se tenant le coude droit avec la main gauche et font 8 mesures de coquette en alternant de pied.

6°. 16 mesures. — Répéter le 3°.

7°. 8 mesures (*Tourniquets*). — Cavalier et dame se donnent la main droite et tournent l'un autour de l'autre en faisant la marche du nègre. Ils changent de mains. *Idem* par la main gauche.

8°. 8 mesures. — Répéter le 5°. Répéter quatre fois cette danse en commençant toujours au 3°. Pour finir, il faudra reprendre le 1° et 2°.

## LA BÉGUINETTE

Position du pas de 4.

1° Quatre pas marchés (2 mesures en frappant du talon.

2° Cavaliers et dames s'enlacent et font 2 tours de valse (2 mesures).

Répéter à discrétion.

