

Mains aux genoux.

C'est une danse – jeu, par 2, qui se mène en chantant en alternant deux parties :

un temps sur place, individuel.

une figure par couple.

Les pas de base pour tous les cycles

La position de départ par 2, face à face, sans se tenir, si possible cavalier-cavalière (non indispensable).

1^{ère} partie : sur place, individuellement, sans déplacement

La comptine est chantée, dans un 1er temps lentement, les danseurs effectuent la consigne chantée :

Mains aux genoux, mains aux côtés, les bras croisés, frappez des pieds, claquez des mains, la, la.

2^{ème} partie : la figure (par 2 en se tenant)

Le couple de danseurs tourne sur lui-même sur le rythme de la phrase chantée :

Amusez vous jeunes fillettes, vous n'aurez pas le temps de main (bis)

Alterner ainsi déplacement et figure aussi longtemps que souhaité par le meneur du chant.

Conseils-remarques :

Pour les enfants les plus jeunes, on peut commencer uniquement par le chant de l'enseignant qui peut ainsi adapter le « rythme ».

Dans la figure, les pas peuvent être marchés, d'écoliers, sautillés, ou de polka.

Dans la figure, l'inversion du sens de rotation est souhaitable lors de la reprise « bis » .

Ne pas presser, le rythme est lent.

Utiliser le guidage du chant.

Dans la phase d'apprentissage, l'enseignant peut répéter plusieurs fois la partie individuelle en variant éventuellement sur les rythmes avant de passer à la figure.

On peut proposer d'enrichir la comptine en respectant les temps.