

Polka piquée.

C'est une danse qui se pratique en couple fermé en se tenant en position de « polka » (voisine de la valse).

Elle alterne très rapidement 2 parties :

- un déplacement latéral alterné (gauche puis droit).
- un déplacement latéral toujours alterné en ajoutant le pas piqué.

Les pas de base pour tous les cycles

Au départ, les danseurs se placent en couple, face à face, en position de polka. Le cavalier porte dans sa main gauche (bras légèrement tendu), la main droite de la cavalière. Il place sa main droite sur la hanche de la cavalière (qui pose sa main gauche sur celle du cavalier). Les déplacements sont libres dans l'espace disponible.

1^{ère} partie : le pas de polka

La principale difficulté vient du fait que le cavalier et la cavalière dansent en miroir. Le cavalier commence du pied gauche en allant vers sa gauche, la cavalière commence du pied droit en allant vers sa droite.

Le pas de polka consiste en l'alternance régulière de 3 appuis vers la gauche du cavalier puis 3 appuis vers sa droite. Cela peut se compter ou rythmer en : 123 et 123 ou GDG et DGD.

2^{ème} partie : le pas piqué

On ajoute au pas de polka une sorte d'introduction. Le cavalier pique d'abord du talon gauche puis de la pointe de pied gauche et poursuit avec le pas de polka à gauche ; puis il talonne et pointe du pied droit et poursuit avec le pas de polka à droite. Les danseurs peuvent s'aider en chantant (sur le rythme) « Talon pointe **et** pas d'polka » ; pour la cavalière la figure est inverse.

Alterner ainsi les 2 parties jusqu'à la fin

Variantes cycle 3

Il n'y a peu de variante dans le pas de base.

Les variantes concernent surtout le déplacement. On peut ouvrir l'espace de danse et permettre aux danseurs de tourner sur le pas de polka et d'amplifier leurs déplacements. Il est aussi possible de mettre en place des figures à 4 (en ligne) en se tenant mains en crochets ou derrière le dos.

Conseils-remarques :

- Danse assez difficile en raison de la rapidité des appuis à enchaîner.
- Le passage par le pas de polka est nécessaire.
- Il peut être nécessaire d'associer régulièrement les mêmes cavaliers-cavalières pour trouver une harmonie dans les déplacements.
- Beaucoup travailler sur la notion d'appuis légers dans un espace limité (faire de petits pour faciliter la conservation du rythme).
- Dans les 1^{er} temps, on peut lancer l'apprentissage sous forme de cortège ou de file indienne qui évite le problème du miroir. Il est aussi possible de travailler en grandes lignes qui permettent aux cavaliers comme aux cavalières de partir dans le même sens.