



## Fiche technique Contredanses anglaises et américaines et randonnées

**Yvette Torrens : Contredanses**

**Nicole Rainisio : Randonnées**

### Présentation du stage

Ce stage de danses anglaises et américaines abordera un répertoire de danses anciennes et modernes, danses conviviales qui ne se dansent qu'à plusieurs. Les randonnées se feront très tranquillement sous la conduite de Nicole dans les alentours de Vernet.

Les danses qui seront abordées dans ce stage, permettent à partir de pas très simples, d'acquérir une fluidité de déplacement, et de danser tous ensemble, avec son partenaire, et/ou son voisin. Nous danserons des danses anciennes de l'édition Playford, soit à 4 ou 6 ou 8 ou plus, des danses modernes anglaises et américaines en « longways » qui nous permettront d'évoluer sur de jolies mélodies, lentes ou dynamiques. Que du plaisir !

Les randonnées menées par Nicole nous permettront de sillonner de nombreux sentiers des environs de Vernet, à pas tranquilles, pour nous faire profiter de la nature unique des Cévennes porte ouverte sur la Joie, la Sérénité et l'équilibre.

### Programme du stage

Nous apprendrons les pas de base et les figures qui, au final, permettent de danser même une danse non connue, à condition de connaître le vocabulaire.

Le répertoire sera à la fois des danses anciennes (Playford) et modernes, avec différentes formations, comme le « longway », le quadrille, etc.

1. Les pas simples et doubles, les « set and turn »...
2. La figure de huit et demi-huit, le huit progressif et le « reel » ...
3. Le « cast », la chaîne anglaise, le « gypsie », les « siding », etc...
4. L'après-midi, des randonnées seront proposées : elles dureront entre 2 et 3 heures et permettront de découvrir les alentours de Vernet : col des abeilles, hameaux environnants, St Germain par le sentier muletier et les baignades proches.

### Informations pratiques

- Le stage de danse ne se fera qu'avec un minimum de 8 danseurs.
- Durée quotidienne

- La danse se fera le matin de 9h30 à 12h environ, sur notre parquet, et les randonnées l'après-midi sauf si un jour nous décidons d'inverser. Les randonnées se feront sur 2 à 3h.
- Tenue, détails pratiques
  - Pour la danse, des chaussures souples qui n'accrochent pas trop au plancher seront bien adaptées. A éviter les tennis qui me semblent un peu trop lourds.
  - Pour les randonnées, de bonnes chaussures et éventuellement le bâton de marche ne sont pas superflus : les chemins sont pentus et caillouteux. N'oubliez pas non plus le petit attirail du randonneur : chapeau ou casquette, lunettes et crème solaire, la gourde, le maillot de bain.
- Niveau et pré requis
  - Pas de prérequis pour ce stage de danse, seulement l'envie de danser, et de se faire plaisir.
  - Pour permettre à chacun de participer et prendre plaisir à ces balades cévenoles, le rythme proposé sera régulier et plutôt calme. Qui veut aller loin ménage sa monture !!!