

## Bal paludier

Forme : En cercle de couples (3 ou 4 couples).

Origine :

Le bal paludier est une danse traditionnelle bretonne issue du village de Saillé, comprenant une balade de 16 temps avec un corps face au centre et une figure de passepieds, où hommes et femmes se tiennent par la main, en alternance, sans suivre un ordre fixe.

Les pas

**La balade :**

Elle dure en général seize temps, le style est souple. Le corps est face au centre, les pieds sont orientés à 45 degrés vers la gauche, la progression se fait vers la gauche.

Temps impairs : le pied gauche s'écarte à gauche et prend appui

Temps pairs : le pied droit rejoint le gauche

Les mains sont en bas, en arrière aux temps impairs, en avant aux temps pairs

**La figure :**

Elle dure en général 16 temps, danseurs face au centre du rond, on fait quatre fois la même figure..

**Temps 1 :** pas du pied gauche sur place, en restant sur la ligne sur la ligne de danse

**Temps 2 :** pas du pied droit en avant de la ligne de danse, le corps est légèrement incliné vers l'arrière, genou légèrement fléchi

**Temps 3 :** le pied gauche reprend appui légèrement plus à gauche, en restant sur la ligne sur la ligne de danse

**Temps 4 :** pas du pied droit en arrière

En ce qui concerne le mouvement de bras, Les mains commencent à s'élever au temps 1, les coudes se replient au temps 2 (mains à hauteur d'épaule). Au temps 3 les mains s'abaissent, au temps 4 elles sont légèrement en arrière.

n. b. : une variante jeu existe (les lavandières). Sur la figure, le pas est le même, mais sur les temps 5, 6, 7, 8 ainsi que sur les temps 13, 14, 15, 16 on lâche ses voisins et on frappe quatre fois des mains.

Fiche rédigée par :

<https://lannig.e-monsite.com/pages/pays-nantais/pays-de-guerande/bal-paludier.html>