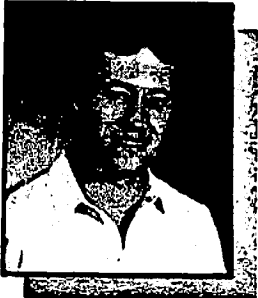


# LA GIGUE



par SERGE MATHON

## Y PENSER, C'EST PAS ASSEZ

Combien de fois ai-je entendu dire: «mon père ou mon grand-père ou mon oncle giguait, il n'y en avait pas un dans la région pour l'accoter». Certains ajoutent: «il avait un pas en croisant par devant comme ça, y avait rien que lui qui faisait ça».

Il est vrai selon des recherches sur l'histoire des traditions au Québec, qu'il fut un temps où les compétitions de gigue en étaient d'endurance. Plusieurs gigueurs et gigeuses prenaient le plancher et le (la) dernier(ère) à le quitter était le(la) champion(ne). À cette époque, les pas étaient souvent improvisés, le gigueur ou la gigeuse se laissait aller au gré de son imagination. Les puristes diront peut-être que c'est là le vrai sens de la danse; le corps réagissant instinctivement au variation de la musique. Quoi qu'il en soit, je n'ai pas l'intention de m'engager dans un exposé idéologique. Je laisse à d'autres le soin de le faire.

La très grande majorité d'entre nous sait pour en avoir vu et entendu, qu'UNE GIGUE DURE GÉNÉRALEMENT ENTRE UNE MINUTE TRENTE ET TROIS MINUTES. ELLE CONTIENT UN CERTAIN NOMBRE DE PAS DIFFÉRENTS. ON LA DANSE SUR UN RYTHME RELATIVEMENT RAPIDE ET CONSTANT.

J'aimerais ici faire une comparaison avec la danse sociale. Prenons l'exemple de la samba. Tout le monde connaît la samba, plusieurs savent même la danser. UNE SAMBA DURE GÉNÉRALEMENT ENTRE UNE MINUTE TRENTE ET TROIS MINUTES. ELLE CONTIENT UN CERTAIN NOMBRE DE PAS DIFFÉRENTS ET ON LA DANSE SUR UN RYTHME RELATIVEMENT RAPIDE ET CONSTANT.

N'est-ce pas similaire à la gigue?

Dans la samba, les jambes sont constamment en mouvement; le poids du corps se déplace d'un pied à l'autre.

N'est-ce pas encore similaire à la gigue?

Voyez-vous où je veux en venir?

Je crois que l'on a pas besoin de longues formules mathématiques pour en arriver à la conclusion suivante: **UNE PERSONNE QUI DANSE LA SAMBA, PEU IMPORTE QU'ELLE CONNAISSE PLUSIEURS FIGURES OU NON, EST CAPABLE DE DANSER TOUT AUSSI BIEN LA GIGUE.** Pour les autres qui ne dansent pas la samba, pourquoi ne pas commencer par la gigue?

Nous sommes l'époque du ballet-jazz et de la danse aérobique; je crois que la gigue comme forme d'exercice est certainement comparable à ces autres danses.

Une fois que vous avez accepté le fait que la gigue n'est pas un don mais plutôt un loisir accessible à tous et que vous avez la capacité et le goût de gigner, il ne vous reste plus qu'à trouver les moyens pour l'apprendre.

## J'AI JUSTEMENT PENSÉ À VOUS.

Je vous propose d'apprendre un petit pas très simple. Oh! J'entends déjà les commentaires. Je vous répondrai: **Y PENSER, C'EST PAS ASSEZ**, il faut au moins essayer.

Si vous vous donnez la peine de lire cette chronique, c'est certainement que la gigue a un certain attrait pour vous, un intérêt marqué. Alors, prenez deux minutes, chaussez-vous d'un soulier à talon bas et à semelle relativement glissante; je vous attends.

Avant de commencer, voici quelques notions élémentaires à retenir:

Pliez très légèrement les genoux. Cette position vous donnera une bonne flexibilité dans les jambes.

Gardez le corps droit et la tête haute. C'est une position confortable et agréable à regarder.

## RÉCHAUFFEMENT

Comme la gigue est une danse qui nous fait passer de l'état repos à très actif instantanément, une période de réchauffement est à conseiller. Cependant, puisque nous débutons avec des mouvements lents, ces mouvements feront partie du réchauffement.

## VOUS ETES PRÊTS(ES), ON COMMENCE

En gardant la position initiale (genoux pliés, corps droit), déposez votre poids sur la jambe gauche.

Levez le pied droit verticalement (3 à 5 po. du plancher)

Avancez le pied droit en frottant le plancher une fois (premier coup).

Reculez le pied droit en frottant le plancher une fois (deuxième coup).

Remplacez le pied droit à sa position de départ (3 à 5 po du plancher).

**NOTE:** seul la semelle frotte le plancher, gardez le talon légèrement soulevé.

## RÉPÉTEZ LES MOUVEMENTS JUSQU'À CE QUE VOUS ENTENDIEZ DEUX COUPS NETS ET BIEN DÉTACHÉS (tap tap)

Reprenez les mêmes mouvements en déposant votre poids sur la jambe droite.

Levez le pied gauche verticalement (3 à 5 po. du plancher).

Avancez le pied gauche en frottant le plancher une fois (premier coup).

Reculez le pied gauche en frottant le plancher une fois (deuxième coup).

Remplacez le pied gauche à sa position de départ (3 à 5 po. du plancher).

Que vous soyez droitier(ère) au gaucher(ère) vous aurez certainement un pied plus habile que l'autre. Alors exercez plus longtemps le moins habile.

Après quelques minutes de pratiques et de réchauffement, vous êtes prêts pour un premier pas.

## LE PREMIER PAS

(1 2 3) ou frotté simple

En gigue, il n'y a pas de terme officiellement reconnu désignant chacun des pas. Par contre certains termes sont utilisés par plusieurs enseignants. C'est le cas pour le frotté simple.

Le frotté simple est presque identique aux mouvements que l'on a faits précédemment.

Prenez la position initiale (genoux pliés, corps droit). déposez votre poids sur la jambe gauche.

Levez le pied droit verticalement (3 à 5 po. du plancher).

Avancez le pied droit en frottant le plancher une fois (premier coup).

Reculez le pied droit en frottant le plancher une fois (deuxième coup).

Frappez le plancher avec le pied droit (semelle et talon en même temps) en y déposant votre poids (troisième coup). En même temps levez le pied gauche à la position de départ (3 à 5 po. du plancher).

**NOTE:** Comme dans l'exercice précédent et comme dans tous les pas; les coups doivent être nets et bien détachés (tap tap tap).

Votre poids étant maintenant à droite, reprenez exactement les mêmes mouvements en changeant pied droit pour pied gauche et gauche pour droit.

Pour que le temps entre chaque coup soit bien égal, dites la phrase suivante en comptant régulièrement.

ET 1 2 3 ET 1 2 3  
pied droit, pied gauche

Les coups que vous produisez doivent correspondre avec chacun des chiffres.

Par exemple, pour le pied droit:

1 avec le premier coup  
2 avec le deuxième coup  
3 avec le troisième coup

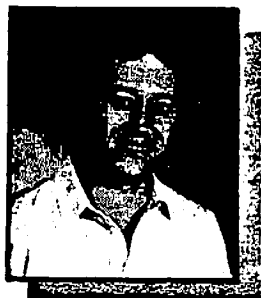
Il en est de même pour le pied gauche. Vous remarquerez qu'à ET on ne fait rien. Ce temps mort sera utilisé dans d'autres pas.

### BONNE PRATIQUE

Pour tous commentaires ou renseignements, n'hésitez pas à me contacter à l'adresse ou au numéro de téléphone de l'A.O.L.F.

par SERGE MATHON

# LA GIGUE



par SERGE MATHON

En débutant cette chronique, je me dois de féliciter ceux et celles qui ont eu le courage de pratiquer le frotté simple malgré les températures chaudes et humides que l'on a eues cet été. La saison qui s'en vient sera plus propice pour ce genre d'activité.

Les mouvements de réchauffement et le frotté simple que l'on a vu dans la chronique précédente, font parti d'un tout que l'on nommera: **LE PAS DE BASE**.

Ce pas comprend deux séries de sept (7) coups; il est le premier d'une série de plusieurs pas qui lui sont quasi identiques, d'où son nom de pas de base.

Il est à la fois le plus simple et le plus important. Je dis souvent à mes élèves: «plus vous aurez de facilité à faire le pas de base, plus vous aurez de facilité pour apprendre d'autres pas». Il en est de même pour la qualité: «plus vous mettrez d'efforts à bien faire le pas de base, mieux seront fait les autres pas».

**UN PETIT TRUC** pour vous aider. Puisqu'en giguant, on est toujours en équilibre sur une jambe ou sur l'autre, prenez deux chaises, une de chaque côté et appuyez vos mains sur les dossiers.

Pour faciliter la compréhension et éviter la confusion, gardez bien en mémoire le principe suivant: «il faut toujours sauter avec la jambe qui supporte le poids du corps et retomber sur cette même jambe».

Pour débuter le pas, prenez la position de départ (genoux légèrement pliés, corps droit), déposez votre poids sur la jambe gauche. Levez le pied droit verticalement (3 à 5 pouces du plancher).

Je vous recommande pour apprendre ce pas de vous adosser à un mur (attention aux éraflures), les talons à un pouce du mur. Cette position vous permettra de bien faire les mouvements puisque le pied qui est libre ne doit pas reculer plus loin que celui qui supporte le poids. C'est plutôt le genou qui lève et baisse pour permettre à la jambe libre de faire les mouvements.

## 1 - Saute

Sautez avec votre jambe gauche et retombez sur la gauche (premier coup), votre jambe droite demeurant toujours légèrement soulevée du plancher.

## 2 - Brosse

Tout en gardant votre poids à gauche, avancez le pied droit en brossant le plancher avec la plante du pied une fois (deuxième coup).

Comme le pendule d'une horloge, votre pied frappe le plancher et remonte en avançant.



## 3 - Frappe

Frappez le plancher avec le pied droit en y transférant votre poids (troisième coup). En même temps, soulevez le pied gauche verticalement (3 à 5 pouces du plancher).

\* Votre poids est maintenant sur la jambe droite.

## 4 - Brosse

Avancez le pied gauche en brossant le plancher avec la plante du pied une fois (quatrième coup).

Toujours comme le pendule d'une horloge, votre pied frappe le plancher et remonte vers l'avant. (voir le croquis du deuxième coup).

## 5 - Brosse

Reculez le pied gauche en brossant le plancher avec la plante du pied une fois (cinquième coup).

Votre pied frappe le plancher et retourne à côté du pied droit tout en restant soulevé (3 à 5 pouces du plancher).



## 6 - Saute

Votre poids étant à droite, sautez avec la jambe droite et retombez sur la droite (sixième coup).

## 7 - Tape

Tout en gardant le poids à droite. La plante du pied gauche descend verticalement pour venir taper le plancher et remonte aussitôt pour reprendre sa position (3 à 5 pouces du plancher).

Le pas de base étant maintenant complété, tout en gardant votre poids à droite, reprenez les sept coups en changeant dans le texte les mots droit pour gauche et vice versa.

Quelques points à retenir:

- Il est tout aussi important de bien comprendre le pas que de l'apprendre.

- Les coups doivent être bien détachés les uns des autres et l'intensité sonore la plus égale possible.

- Lorsque votre pied brosse vers l'avant ou l'arrière, le talon ne doit pas toucher le plancher.

- Il est très important de remarquer sur quelle jambe repose votre poids et de garder toujours en mémoire le principe suivant: «on saute toujours avec la jambe qui supporte notre poids». Le transfert de poids se fait uniquement au troisième coup.

Voici un façon appréciée par plusieurs-es pour débuter. Commencez par faire le premier coup plusieurs fois (environ dix), ensuite les deux premiers (dix fois), puis les trois premiers, et ainsi de suite.

Comme pour le frotté simple nous devons ajouter un temps de repos avant chaque premier coup. Ce qui fait: et, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, et 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, etc...

**BONNE PRATIQUE.**

Pour tout commentaire ou renseignement, vous n'avez qu'à me contacter à l'adresse ou au numéro de téléphone de l'A.Q.L.F. ou encore venir me rencontrer les 9, 10 et 11 octobre prochain au Festival National. Il me fera plaisir de discuter de folklore et de gigue avec vous.

C'est un rendez-vous!

# LA GIGUE

/70



par SERGE MATHON

## LES VARIATIONS

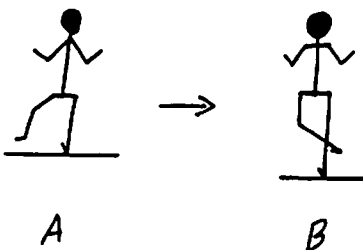
Le pas de base étant l'élément principal de la gigue, nous débuterons donc par des variations qui lui sont presque identiques.

Pour bien comprendre les pas suivants, je vous recommande de relire la description du pas de BASE à la chronique précédente. Cette description nous servira très souvent de référence.

### BASE CROISÉ

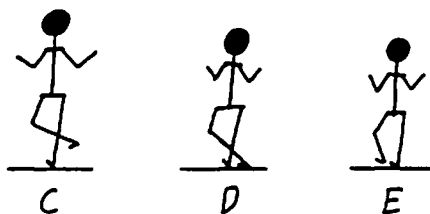
Prenez la position de départ (genoux légèrement pliés, coup droit), déposez votre poids sur la jambe gauche. Levez le pied droit verticalement (3 à 5 pouces du plancher). Les quatre premiers coups sont exactement comme ceux du pas de BASE. Au cinquième coup: reculez le pied gauche en brossant le plancher avec la plante du pied et en croisant la jambe gauche devant la droite. Laissez le pied gauche légèrement soulevé. (croquis B)

(vue de dos)



Tout en gardant la jambe gauche croisée devant la droite, sautez avec la droite et retombez sur la droite pour faire le sixième coup. Pour le septième coup, gardez la jambe gauche croisée (croquis C), la plante du pied gauche descend verticalement, tapez le plancher (croquis D) et remontez aussitôt en décroisant pour reprendre sa position à côté de la jambe droite (croquis E).

(vue de dos)



Les sept premiers coups étant complétés, gardez votre poids à droite et reprenez en changeant dans le texte les mots droit pour gauche et vice versa. Comme pour le pas de BASE, un temps de repos est ajouté avant chaque premier coup: et, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, et, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, etc...

Vous remarquerez sur les croquis, la position des bras: les coudes légèrement écartés, les mains un peu plus hautes que les coudes.

### BASE ARRIÈRE

Prenez la position de départ (genoux légèrement pliés, corps droit), déposez votre poids sur la jambe gauche. Levez le pied droit verticalement (3 à 5 pouces du plancher). Pour ce pas, les six premiers coups sont les mêmes que pour la BASE. Le septième coup, se fait avec la pointe du pied gauche et à l'arrière (croquis F).

(vue de côté)



Une fois le septième coup complété, le pied gauche reprend sa position près du pied droit (croquis E). Votre poids est maintenant à droite; reprenez en changeant dans le texte les mots droit pour gauche et vice versa. Base arrière a lui aussi un temps de repos avant chaque série de sept coups.

### BASE AVANT

Prenez la position de départ (genoux légèrement pliés, corps droit), déposez votre poids sur la jambe gauche. Levez le pied droit verticalement (3 à 5 pouces du plancher). Ce pas ci, a lui aussi ses six premiers coups identique à la BASE. Le septième est fait lorsque la plante du pied gauche vient brosser le plancher vers l'avant (croquis G). Le pied gauche reprend ensuite sa position près du pied droit (croquis E).

(vue de côté)



En gardant votre poids à droite, reprenez en changeant dans le texte les mots droit pour gauche et gauche pour droit. Il y a aussi un temps de repos avant chaque série de sept coups.

Vous remarquerez que l'on retrouve souvent dans le texte des explications qui sont identiques d'un pas à l'autre. Ces répétitions sont là pour vous démontrer l'importance de bien comprendre le pas de BASE puisqu'il est, répétons le: «la base» de la gigue.

Ces répétitions, vous permettent également de constater que les variations deviennent beaucoup plus faciles à apprendre lorsque l'on maîtrise bien le pas de BASE.

### NOTE

La position de départ précisée à plusieurs reprises dans le texte, demande de mettre le poids sur la jambe gauche. Vous pouvez tout aussi bien le mettre sur la droite, cela n'a pas d'importance; il faut bien commen-

cer quelque part. Par contre, il faudrait inverser dans le texte les mots droit pour gauche et vice versa.

Les noms des pas décrits ci-haut, correspondent à ce qu'ils représentent. Tous portent le nom de BASE à cause de leurs similitudes avec le pas de BASE. Le suffixe identifie la différence de l'un à l'autre. Vous remarquerez que le septième coup est quasi l'unique différence d'un pas à l'autre. Dans le pas de BASE, le septième coup se fait à côté de l'autre pied. Dans le BASE CROISÉ, le septième est *croisé* devant l'autre pied. Pour le BASE ARRIÈRE, le septième se fait à *l'arrière*.

Et pour le BASE AVANT, le septième est à *l'avant*.

Dans une prochaine chronique, nous verrons comment enchaîner ces pas l'un après l'autre.

**BONNE CHANCE**

---