



Vf 174601  
nr 002078302

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052524

35638





3.104

# Danses Gymnastiques

## OUVRAGES DE M. DEMENÿ

---

*Plan d'un Enseignement supérieur de l'Éducation physique* (Alcan).

*Cours supérieur d'Éducation physique*, 2<sup>e</sup> édition, avec le D<sup>r</sup> PHILIPPE et RACINE (Alcan).

*Les bases scientifiques de l'Éducation physique*, 5<sup>e</sup> édition, avec 198 figures (Alcan).

*Mécanisme et Éducation des mouvements*, 4<sup>e</sup> édition, avec 566 figures (Alcan).

*Nouveaux instruments d'anthropométrie* : brochure avec figures et supplément (Alcan).

Article « *Gymnastique* » du *Dictionnaire de pédagogie* de Buisson.

*Guide du maître chargé des exercices physiques*, 4<sup>e</sup> édition, avec 289 figures (de Rudeval).

*Physiologie artistique* : album de chronophotographies avec MAREY (de Rudeval).

*Le Violoniste* : Art, mécanisme, hygiène, avec 52 figures (Maloine).

*Essai d'une méthode positive d'Éducation physique*, brochure (Paulin).

Tableaux muraux relatifs à l'Éducation physique (Deyrolles).

*L'École française*, phase historique, critique et expérimentale, avec portraits et figures (Fournier).

*Les origines du Cinématographe*, avec figures (Paulin).

*Éducation et Harmonie du mouvement appliqué à l'Éducation physique de la jeune fille*, 5<sup>e</sup> édition (Librairie des Annales).

---

*Mus. 107*  
*D. IV 729*

# Danses

# Gymnastiques

*Composées pour les établissements d'enseignement  
primaire et secondaire de Jeunes filles*

PAR

**G. DEMENY**

Professeur de physiologie appliquée à la Ville de Paris et à l'Université

ET

**A. SANDOZ**

Professeur dans les Écoles de la Ville de Paris et au lycée Buffon

PRÉCÉDÉES D'UNE LETTRE-PRÉFACE

De M<sup>lle</sup> **D. BILLOTEY**

Directrice de l'École normale d'institutrices de la Seine

Avec dessins de **M. DEMENY**

---

TROISIÈME ÉDITION

---

PARIS

LIBRAIRIE VUIBERT

63, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 63

1920



133

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

[37.016:796]: 796, 412-055, 25, 793, 3

## LETTRE-PRÉFACE

---

Les nouveaux programmes de l'Éducation physique arrêtés par la Commission interministérielle pour l'enseignement des jeunes filles et en particulier pour les Écoles normales d'institutrices comprennent les *Danses gymnastiques*. Le présent recueil expliquera ce que sont ces danses ; il contient sept exemples qui ont été pratiqués à l'École normale d'institutrices de la Seine avant d'être notés par nous.

Voici d'ailleurs sur ce sujet l'opinion de M<sup>lle</sup> Billotey, la directrice de cette école, qui nous a permis d'y continuer nos essais jusqu'à complète satisfaction :

La nécessité d'introduire dans la gymnastique spéciale des jeunes filles, des exercices qui présentent, si ambitieux que puisse paraître le mot, un caractère esthétique, est assez généralement reconnue pour qu'il soit utile d'y insister ici. Les nouveaux programmes des Écoles normales comportent d'ailleurs, à côté des exercices d'ordre, d'assouplissement, de suspension, d'équilibre, etc., des « danses et exercices callisthéniques ». Mais cette indication, fort intéressante en soi par la tendance qu'elle révèle, reste bien vague. Que seront ces exercices callisthéniques ?

Les danses de salon, qui plaisent tant à nos jeunes filles, fournissent sans doute un exercice, mais un exercice incomplet et des efforts musculaires limités ; leur grâce est toute conventionnelle, parfois discutable ; pour les danses des siècles derniers, que la mode fait pratiquer de nouveau, elles conservent un certain charme, un peu mièvre et apprêté, qui prend une saveur particulière par l'évocation du passé dont elles expriment quelque chose, mais elles risquent de donner à nos élèves le goût des attitudes minaudières et prétentieuses et plus de maniérisme que de vraie grâce. Or, ce n'est pas l'élégance mondaine que nous cherchons, c'est l'aisance, la souplesse, la perfection du mouvement, c'est l'harmonie des gestes et des attitudes, toutes choses qui tiennent de près à la beauté et qui sont liées au bon développement physique.

Dans cet ordre d'idées, les « danses gymnastiques » de MM. Demeny et Sandoz satisfont à ces exigences diverses : elles donnent lieu à une dépense d'activité assez considérable ; elles présentent un caractère esthétique sensible à quiconque les verra exécuter ; elles ne rappellent en rien les exercices chorégraphiques proprement dits ; elles ne sont pas la contrefaçon des pavaues, menuets et gavottes. M. Demeny y reconnaît plutôt lui-même l'inspira-

tion de la danse antique ou mieux du principe de la danse antique qui constituait tout un art expressif et plastique, extrêmement intéressant.

Ces danses sont, en somme, la combinaison de divers mouvements gymnastiques bien définis, associés de telle sorte qu'ils forment des séries harmonieuses ; leur rythme est précisé par l'accompagnement musical et cet accompagnement n'est pas indifférent. Il substitue à la musique des quadrilles, des polkas ou des valse, des airs empruntés le plus souvent aux œuvres classiques ; les mouvements ont été parfois adaptés au morceau choisi préalablement, de telle sorte qu'il se crée un rapport entre eux et le texte musical et que leur unité a une valeur artistique incontestable. C'est là une caractéristique de ces exercices qu'il faudrait conserver autant que possible ; le chant peut être appelé par la suite à se substituer aux instruments, piano, violon, qui peuvent faire défaut ; mais, dans nos Écoles normales, le concours des élèves musiciennes ou du professeur de musique sera toujours très précieux.

Les danses gymnastiques se présentent modestement, comme il convient à un exercice scolaire ; elles ont été exécutées au fur et à mesure de leur composition par des groupes d'élèves-maîtresses ; l'expérience prouve qu'elles sont apprises sans beau-

coup de peine et que la suite s'en retient facilement ; toute complication serait d'ailleurs un défaut grave. Elles créent une saine fatigue ; les jeunes filles y apportent un entrain que la leçon de gymnastique habituelle est loin de leur inspirer à un si haut degré. Elles peuvent donc être adoptées sans crainte d'aucune sorte ; le seul souci de donner à l'éducation physique féminine une forme agréable qui, suscitant le maximum d'effort, fasse tourner l'effort au profit des qualités esthétiques de bon aloi, a inspiré MM. Demeny et Sandoz. Ces danses sont bien de la bonne gymnastique ; elles en ont le caractère scientifique et méthodique, par le choix des mouvements et leur combinaison ; mais elles sont aussi des exercices callisthéniques, mieux compris à notre avis que ce qui a été tenté jusqu'ici.

Nous pouvons y avoir le commencement d'une série d'exercices nouveau qui, appropriés aux besoins des diverses écoles, selon qu'on aura affaire à des enfants, à des fillettes ou à des jeunes filles, apporteront un heureux appoint à la gymnastique pour le plus grand plaisir des élèves et le plus grand profit de leur développement.

D. BILLOTEY.

---

# DANSES GYMNASTIQUES

---

## INTRODUCTION

Depuis quelques années on se préoccupe avec juste raison de l'éducation physique de la jeunesse ; les publications spéciales, les Congrès ont étudié la question sous toutes ses faces. Les écoles et les systèmes se disputent la direction de l'éducation physique et font valoir leur supériorité en dissimulant tout naturellement leurs imperfections. Cette lutte s'aigrit et dégénère parfois en discussions personnelles où l'intérêt a plus de part que le désir d'être utile à la jeunesse.

Il existe toujours une scission entre les *empiriques*, qui n'admettent d'autres règles que celles qu'ils se sont données dans la pratique sans en prévoir les conséquences, et les *scientifiques*, qui indiquent les résultats utiles et veulent les obtenir directement par des moyens appropriés.

Les sages laissent faire, écoutent les discussions et ne se passionnent pour aucune spécialité ; ils pensent que si la question est près d'être résolue scientifiquement au point de vue des conditions du *développement corporel*, elle est loin d'être fixée au point de vue *pédagogique*.

On a essayé d'introduire dans les écoles les procédés abstraits de la gymnastique analytique ; celle-ci préconise des mouvements méthodiques différents par leurs effets spéciaux et associés d'après un plan logique tendant à obtenir les effets complets au point de vue de l'*hygiène*, de l'*esthétique*, de l'*économie* et de l'*effet psychique*<sup>1</sup>. Ces tentatives n'ont pas toujours été heureuses, elles ont montré qu'on n'attire pas l'attention des jeunes gens en leur demandant de raisonner leur gymnastique ; ils vous échappent pour courir aux jeux et aux exercices acrobatiques donnant satisfaction à leur besoin d'activité spontanée.

Notre observation s'adresse surtout à la gymnastique des filles et, en l'absence d'une certitude positive, on peut se demander s'il n'y a pas de solution satisfaisant à la fois l'*hygiène* et l'*esthétique* et ne

1. Voir *Guide du Maître* par G. DEMENÿ. Paris, de Rudeval, 3<sup>e</sup> édition.

présentant point cependant la raideur et la monotonie d'une théorie militaire.

Il faut aussi donner satisfaction au sens artistique qui sommeille en nous et faire revivre le goût de l'exercice si souvent étouffé par nos pédagogues trop sévères. On croit à tort qu'un enseignement *imposé* brutalement porte ses fruits ; l'élève néglige et oublie ce qu'on lui enseigne sans plaisir.

Les anciens peuvent à ce sujet nous donner de bonnes leçons.

Il suffit de parcourir l'ouvrage de M. Maurice Emmanuel<sup>1</sup> sur *la danse grecque* pour être assuré que l'on peut trouver dans la danse antique tous les éléments d'une éducation physique normale.

Les séances données à Paris par Miss Duncan ont été pour nous une véritable révélation ; elles ont fait renaître un art très intéressant, presque entièrement disparu.

Notre danse de salon est à peu près nulle au point de vue gymnastique, et l'*orchestique* s'est cantonnée dans les théâtres où, sous le nom de chorégraphie, on l'a complètement dénaturée.

Elle est devenue une spécialité où les mouvements

1. *La Danse grecque antique*, par Maurice EMMANUEL. Paris, Hachette, 1896.

ont perdu leur naturel et demandent une sorte de virtuosité acrobatique inabordable aux amateurs.

De là est né cet art conventionnel, d'esthétique douteuse, auquel on n'a point l'idée d'attribuer des qualités de développement ; on serait d'ailleurs taxé de sacrilège si l'on osait y faire des retouches pour en tirer quelque chose d'utile à tous.

Cependant la danse présente tous les éléments d'une gymnastique incomparable. Le *saut* y est pratiqué sous toutes les formes, l'*équilibre* et la *stabilité* du corps y sont observés scrupuleusement, les *attitudes* particulièrement esthétiques nécessitent l'*amplitude* des mouvements avec *extension* du rachis, *ampliation* de la poitrine et *contraction* des parois de l'abdomen. La dépense de travail est généralisée et répartie sur le corps entier ; la respiration et la circulation du sang sont activées. La *souplesse* et la *grâce* qui la caractérisent sont le résultat d'une bonne coordination et d'une économie intelligente dans la dépense de nos forces.

Le *rythme* et la musique sont inséparables de la danse et lui apportent la précision, le charme et l'attrait particulier auquel les paresseux et les nonchalants même ne peuvent résister.

Pour utiliser les qualités éducatives de la danse, il faut des conditions complexes : le goût de l'artiste,

la raison de l'hygiéniste, le tact de l'éducateur ne sont pas de trop pour établir cette nouvelle méthode d'enseignement et la mettre à la portée de tous sans présenter des difficultés transcendantes et sans nécessiter des études arides.

Il faut transformer les mouvements connus, les rendre *plus gymnastiques*, c'est-à-dire plus *intenses* en dépense d'énergie, plus *étendus* et plus *prolongés*. Il faut aussi les combiner en évitant les complications pénibles pour la mémoire et leur donner cependant un caractère esthétique par un enchaînement simple et logique des divers mouvements.

Nous avons cherché à satisfaire à ce triple but « *hygiène, esthétique et effet psychique* » et nous présentons aujourd'hui au public un essai de réalisation pratique de cette méthode. Celle-ci est susceptible d'un développement considérable, peut-être deviendra-t-elle la forme définitive de l'éducation physique des jeunes filles et des jeunes garçons. Nous avons puisé dans la chorégraphie et dans la danse grecque les éléments de ces leçons élémentaires. M. Sandoz, professeur au Lycée Buffon et dans les écoles de la ville de Paris, nous a donné le précieux concours de son talent pour mettre au point ces premiers essais <sup>1</sup>.

1. Les mouvements ont été réglés par M. Sandoz, les dessins schématiques et la musique sont de M. Demeny.

Nous remercions bien sincèrement M<sup>lle</sup> Billotey, l'intelligente directrice de l'École normale des institutrices de la Seine, de nous avoir autorisé à faire dans cette école un essai décisif. Sa personnalité était indiquée pour nous guider dans une application difficile à laquelle nous étions encore étranger. Nous espérons que la notation employée pour fixer les mouvements sera assez simple et assez claire pour être comprise de tous.

Nous avons cherché à éviter la trivialité si répandue dans la musique de danse en faisant quelques emprunts aux auteurs anciens devenus classiques.

Le lecteur nous pardonnera les imperfections de cet ouvrage, il comprendra la difficulté que nous avons rencontrée en voulant faire renaître un art à peu près disparu.

Notre but est d'enrichir l'éducation physique en lui apportant des moyens nouveaux qui soutiennent l'intérêt, la feront aimer et la rendront populaire parce qu'ils sont accessibles à tous.

G. DEMENÿ.

---

# PREMIÈRE PARTIE

---

## INDICATIONS GÉNÉRALES DES TERMES ET NOTATIONS EMPLOYÉS DANS CET OUVRAGE

### I. — Mode de notation.

Les mouvements des danses se composent de positions diverses du corps et d'attitudes des bras combinées entre elles et accompagnées de différents pas.

Nous avons employé dans nos exercices les mouvements simples déjà usités, soit dans la gymnastique, soit dans la chorégraphie.

Nous avons choisi une notation que nous croyons assez nette et assez intelligible.

La description des mouvements est toujours accompagnée de figures destinées à en faciliter l'exécution. Ces figures schématiques suffisent pour déterminer l'attitude du corps représenté de face ou de profil. Le côté gauche se différencie assez par ce moyen du côté droit.

Nous avons ajouté à la représentation de l'attitude du corps la position figurée des pieds sur le sol et la ligne qu'ils décrivent dans l'espace avant de se poser.

Le  *pied gauche*  et sa  *trajectoire* , c'est-à-dire la ligne qu'il décrit dans l'espace quand il se lève, sont indiqués en traits pointillés et en traits fins.

Le  *pied droit*  est distingué du pied gauche par des  *hachures* , sa trajectoire est une ligne  *pleine* .

Les mouvements s'exécutant sur place sont figurés par plusieurs positions représentant l'attitude à chaque temps.

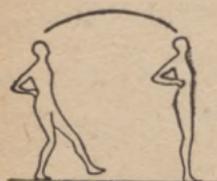


Fig. 1.

Tout  *déplacement*  du corps avec déplacement des pieds sur le sol est indiqué par des  *liaisons*  à la partie supérieure des figures ; par exemple, la figure 1 représente un déplacement du corps en portant le pied gauche en avant et rapportant le pied droit contre le pied gauche.

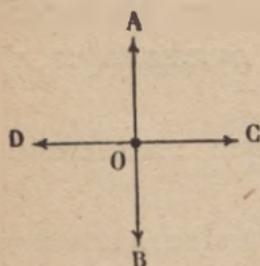


Fig. 2.

Le  *déplacement*  du corps peut se faire dans  *quatre directions*  ou sur  *quatre faces*  : en avant suivant OA, en arrière suivant OB, à droite suivant OC, et à gauche suivant OD ( *fig. 2* ).

Les exercices suivants comprennent une série de mouvements répétés sur les quatre faces pour revenir au point de départ. On peut cependant exécuter ces séries sur deux faces seulement, lorsque les dimensions de la salle ne permettent pas le déplacement latéral.

## II. — Positions du corps.

Les positions du corps que nous utilisons sont :

1° La *position droite*, les pieds rassemblés et ouverts, les talons croisés et se touchant (*fig. 3 et 3 bis*).



Fig. 3.

2° Les *jambes écartées de côté*, ou *position ouverte* (*fig. 4*).



Fig. 4.

3° Les *jambes ouvertes en avant* ou en arrière, à gauche ou à droite (*fig. 5*).



Fig. 5.



Fig. 3 bis.

Ces positions se prennent sur la pointe des pieds, jambes tendues ou jambes fléchies. Exemple: jambes tendues (*fig. 6*) :

- Position droite, les pieds rassemblés;
- Les jambes ouvertes de côté;
- Les jambes ouvertes en avant.

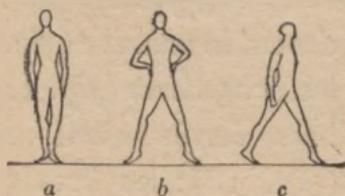


Fig. 6.

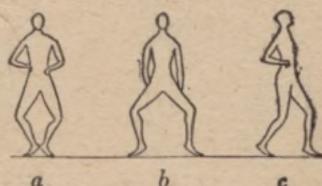


Fig. 7.

Les mêmes positions, jambes fléchies (*fig. 7*).

La jambe *levée* en avant (*fig. 8*), de côté (*fig. 9*), en arrière tendue (*fig. 10*), en arrière fléchie (*fig. 11*).



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.

Dans ces positions, le pied levé est toujours étendu.

### III. — Positions des bras.

Les positions des bras sont arrondies, elles sont *symétriques* ou *dissymétriques*.



Fig. 12.



Fig. 13.



Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.



Fig. 17.



Fig. 18.

Les positions *symétriques* sont : les mains *aux hanches* (*fig. 12*); les bras portés *de côté* (*fig. 13*); les mains *devant la poitrine* (*fig. 14*); les *bras élevés* (*fig. 15*); les bras élevés *demi-ouverts* (*fig. 16*); les bras élevés, *paume des mains tournée vers le haut* (*fig. 17*); les mains *à la nuque* (*fig. 18*).

Les positions *dissymétriques* sont plus variées; en voici



Fig. 19.



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.

quelques-unes : une main *sur la hanche*, l'autre élevée

*au-dessus de la tête* (fig. 19); une

main à *la poitrine*, l'autre *de côté*

(fig. 20); une main *au-dessus de la*

*tête*, l'autre *de côté* (fig. 21); une

main *au-dessus de la tête*, l'autre

ramenée *en avant* du même côté

(fig. 22); une main à *la nuque*, l'autre *de côté* (fig. 23);

les deux mains portées *du même côté* (fig. 24).



Fig. 23.



Fig. 24.

#### IV. — Combinaison des positions du corps et des attitudes des bras.

Les positions du corps se combinent avec les attitudes des bras et donnent les *positions* suivantes :



Fig. 25.



Fig. 26.



Fig. 27.



Fig. 28.

Corps *droit* (fig. 25); corps *flechi latéralement* ou

penché de côté (*fig. 26*); en *rotation*, ou épaulé à droite



Fig. 29.



Fig. 30.



Fig. 31.



Fig. 32.

ou à gauche (*fig. 27*); *fléchi en avant* ou penché en avant (*fig. 28*); en *extension* ou



Fig. 33.



Fig. 34.

*cambré* (*fig. 29*); en *attitude ouverte* (*fig. 30*); en *attitude croisée* (*fig. 31*); en *attitude croisée cambrée* (*fig. 32*); en *arabesque ouverte* (*fig. 33*); en *arabesque croisée* (*fig. 34*).

## V. — Pas battus sur place.

*Les pas se divisent en pas battus sur place et en pas avec déplacement du corps.*

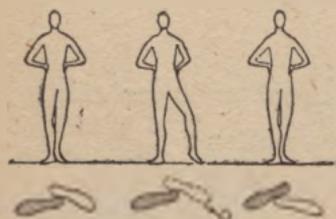


Fig. 35.

1. *Battement à terre.* — Porter le pied à une longueur de pied de côté, la pointe touchant le sol, replacer le pied à sa première position. On peut également, après avoir porté le pied de côté, le replacer derrière, comme on peut partir de derrière et rassembler en avant (*fig. 35*).

2. *Battement soutenu.* — Dans le battement soutenu, le pied se porte de côté, sans toucher le sol de la pointe,

puis vient se placer devant la jambe d'appui sur le cou-



Fig. 36.

de-pied, la jambe seule s'étend et se fléchit en conservant la cuisse fixe. Le pied passe alternatif-  
 tivement devant

et derrière la jambe, c'est-à-dire dessus et dessous (fig. 36).

3. *Grand battement*. — Le mouvement commence en



Fig. 37.

levant d'abord le genou ; la jambe et le talon se trouvent entraînés, la pointe du pied basse, la cuisse continue de s'élever autant que le permet son articulation, la jambe tendue ; la jambe se fléchit ensuite pour poser le pied à terre, par la pointe, à sa position initiale (fig. 37).



Fig. 38.

4. *Rond de jambe à terre*. — La pointe du pied droit décrit un cercle près du sol en dedans ou en dehors (fig. 38).

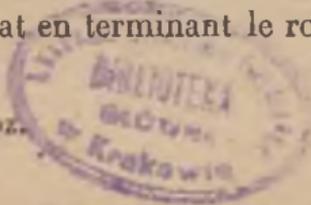


Fig. 39.

5. *Rond de jambe soutenu*. — Fléchir la cuisse et la maintenir dans cette position pendant que le pied décrit un cercle horizontalement. On s'élèvera sur la pointe du pied qui est en appui pendant l'exécution du mouvement, et on posera le pied à terre à plat en terminant le rond de jambe

(fig. 39).

DENEY ET SANDOZ.



## VI. — Pas avec déplacement du corps.

Le pas du danseur désigne aussi bien un pas de marche ordinaire, un pas de course, un saut, un tournoiement qu'une combinaison de mouvements quelconques exécutés à terre ou en l'air.

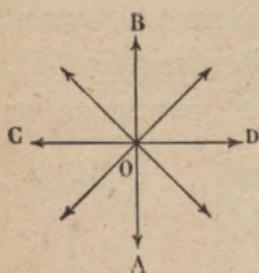


Fig. 40.

6. *Pas glissé.* — On effleure le sol de la pointe du pied pendant le pas glissé. Ce pas peut se faire dans les huit directions indiquées par la figure 40.

7. *Pas chassé.* — Le pied qui est en avant est chassé par celui qui est en arrière au moment où ce dernier est rapporté contre lui (fig. 41).



Fig. 41.

Le *chassé en arrière* s'exécute par les actes inverses, ainsi que le *chassé de côté*.

Les *chassés simples* se font successivement avec la même jambe.

Les *chassés alternatifs* se font avec les deux pieds droit et gauche alternativement.

8. *Coupé dessous* (ou derrière). — Dans le coupé dessous, le pied qui est à terre s'élève plus ou moins haut, au moment où l'autre pied qui était en l'air retombe derrière lui.



Fig. 42.

Dans le *chassé* la pointe du pied glisse, tandis que dans le *coupé* le pied s'élève.

9. *Coupé dessus* (ou devant). — Mouvement inverse coupé dessous.

La figure 42 représente l'analyse d'un coupé dessous.

10. *Fouetté derrière*. — Fléchir la jambe, le pied passant derrière celle en appui, et l'étendre rapidement sans que le pied touche le sol.



Fig. 43.

On peut exécuter le fouetté une seule fois ou plusieurs fois sans arrêt; le mouvement doit être rapide comme un coup de fouet (*fig. 43*).

12. *Jeté*. — Le jeté est un saut sur place, dans lequel

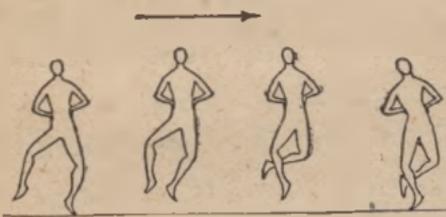


Fig. 44.

le corps retombe sur un pied pendant que l'autre se relève par une flexion du genou. Le jeté est dit *jeté dessus* si le pied pose au-devant du corps, et *jeté dessous* quand le pied pose derrière, l'autre pied se relevant devant le corps.

Dans le jeté dessus on avance, et dans le jeté dessous on recule.

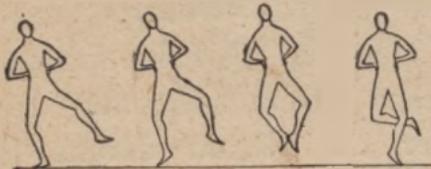


Fig. 45.

13. *Jeté dessus à gauche*. — Le corps se déplace latéralement à gauche par un saut de côté (*fig. 44*).

14. *Jeté dessus à droite*.

— Le corps se déplace latéralement à droite par un saut de côté (*fig. 45*).

OBSERVATION. — Le *glissé*, le *chassé*, le *coupé* sont des pas à terre. Le *jeté* s'exécute en l'air ; suivant qu'il est associé à un pas à terre ou à un pas sauté, le *fouetté* s'exécute à terre ou en l'air.



Fig. 46.

15. *Pas balancés*. — Dans ces pas, la tête, le corps et les bras oscillent en mesure, en même temps que le mouvement des jambes (fig. 46).

16. *Assemblé*. — Dans ce pas, la jambe gauche s'élève à gauche pendant que le corps s'abaisse sur la jambe droite fléchie et exécute un saut par l'extension de cette jambe. Les deux pieds se réunissent, pied gauche devant, pour toucher ensemble le sol au moment de la chute.



Fig. 47.

Cette manière de retomber constitue l'*assemblé dessus* et le corps se déplace en avant à chaque saut (fig. 47). En assemblant dessous, le déplacement du corps se fait en arrière.

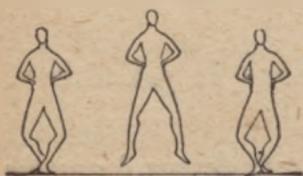


Fig. 48.

17. *Changement de pied*. — Fléchir les deux jambes et sauter ; étant en l'air les jambes s'écartent simultanément ; retomber en plaçant devant le pied qui était derrière (fig. 48).

Le saut a lieu en avant en croisant devant (au-dessus), en arrière en croisant dessous.

18. *Entrechat*. — L'entrechat est un saut avec croisement des pieds dans la suspension ; on retombe sur la pointe des deux pieds ou sur un seul. Lorsque la chute a lieu sur un pied, on relève en attitude la jambe qui n'a pas touché terre.

Il y a plusieurs *entrechats* : les entrechats trois, entrechats quatre, etc.

Ces entrechats se distinguent par les mouvements des pieds dans l'espace pendant la suspension du saut.

L'*entrechat trois* comprend trois formes :

1° Les pieds se croisent et retombent sur le sol écartés (*fig. 49*) ;

2° Les pieds d'abord écartés se croisent et retombent croisés (*fig. 50*) ;



Fig. 49.



Fig. 50.



Fig. 51.

3° Les pieds croisés, droit devant, s'écartent et retombent croisés, gauche devant (*fig. 51*).

Dans l'*entrechat quatre*, les pieds d'abord croisés (droit

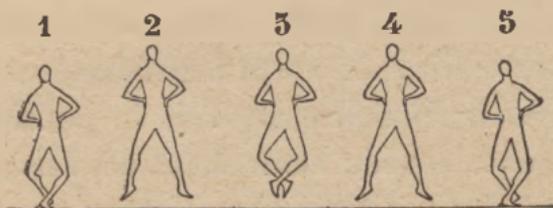


Fig. 52.

devant) se retrouvent après la chute, croisés (droit devant) (*fig. 52*).

19. *Danse accroupie*. — C'est un mouvement sauté dans lequel on retombe, après chaque saut, alternativement sur l'une ou l'autre jambe fléchie, l'autre étendue en avant le talon à terre, le corps demeurant dans l'at-



Fig. 53.

titude accroupie (*fig. 53*).

## VII. — Mouvements tournants.

On peut exécuter différents pas en tournant et en leur conservant leurs mouvements propres ; tels sont les glissés, les chassés, les fouettés, les jetés, les entrechats, etc.

Dans les mouvements à terre, on tourne à terre ; on tourne en l'air pour les mouvements en l'air.

20. *Pirouette en dehors*. — Quel que soit le genre de pirouette à effectuer, il est nécessaire de se placer de la façon suivante :

Étant en position ouverte (ou jambes écartées de côté), placer un bras fléchi devant le corps, l'autre demi-tendu de côté avec torsion du corps à gauche, lancer brusquement les bras horizontalement dans la position inverse et tourner dans le sens du mouvement des bras, en pivotant sur un pied, le talon levé ; l'autre jambe prend la position suivant le genre de pirouette.

Dans la *pirouette en dehors*, qui est la plus usitée, si l'on veut tourner à droite, placer le bras droit demi-fléchi devant le corps, le bras gauche demi-tendu de côté à gauche ; après avoir lancé les bras à droite, tourner à droite en



Fig. 54.

pivotant sur la plante du pied gauche. On tourne donc du côté de la jambe soulevée, c'est la *pirouette en dehors* (fig. 54, b).

Dans la *pirouette en dehors* à gauche, placer le bras gauche demi-fléchi devant le corps, bras droit demi-tendu de côté à droite, et tourner sur la plante du pied droit.

21. *Pirouette en dedans*. — Tourner du côté de la jambe appuyée (fig. 54, a).

Dans la *pirouette en dedans* à droite, placer le bras droit demi-fléchi devant le corps et tourner à droite sur le pied droit ; pour tourner à gauche, placer le bras gauche demi-fléchi devant le corps et prendre appui sur le pied gauche.

22. *Pirouette sur le cou-de-pied*. — Pour tourner à droite et en dehors au moment où le pied droit quitte le sol, le placer près de la jambe gauche, la pointe sur le cou-de-pied de cette dernière.

23. *Pirouette la jambe tendue horizontalement*. —

Pendant la rotation du corps élever la jambe horizontalement (fig. 55).



Fig. 55.

24. Dans la *pirouette en attitude*, la jambe libre et les bras prennent la position de l'attitude (fig. 30).

25. Dans la *pirouette en arabesque*, le corps prend la position de l'arabesque (fig. 33, 34).

On peut compliquer les pirouettes avec les combinaisons de l'arabesque finissant en attitude, etc. On peut également exécuter, avec la jambe libre, des battements, des ronds de jambes, etc.

*Combinaison des mouvements élémentaires.* — Les différents exercices précédents peuvent se combiner de différentes façons.

EXEMPLE : Pirouette à battements. En même temps que s'effectue la pirouette, la jambe libre exécute des battements. Il en est de même de la pirouette à ronds de jambe. On comprendra donc ce que l'on entend par coupés battus, jetés à ronds de jambe, jetés battus, etc.

### VIII. — Succession et enchaînement des mouvements.

La SUCCESSION DES MOUVEMENTS peut se faire :

1° en les répétant ;

2° en les alternant ;

3° par antinomie ;

4° par des mouvements non symétriques et n'ayant rien de commun entre eux.

Voici un exemple simple d'un enchaînement de mouvements :



Fig. 56.

Coupé dessous avec la jambe gauche et battement soutenu jambe droite (*fig.* 56).

On ne peut appeler enchaînement la répétition des mêmes actes : ainsi, plusieurs battements soutenus exé-

cutés à la suite l'un de l'autre, plusieurs entrechats, etc., sont une *répétition* et non un enchaînement.

Les *mouvements alternatifs* sont des mouvements semblables exécutés à droite et à gauche sans arrêt.

EXEMPLE : Un *chassé* du pied gauche, puis un du droit, un *battement* alterné avec jambe gauche et jambe droite, etc.

*Mouvements antinomiques*. — On désigne sous ce nom un mouvement exécuté inversement au précédent.

EXEMPLE : J'élève une jambe en avant, le mouvement *antinomique* sera l'élévation de la jambe en arrière ; j'exécute un mouvement d'avant en arrière, son *antinomique* sera un mouvement d'arrière en avant, etc.

Si le mouvement antinomique est exécuté par le même membre il y a *antinomie simple* (fig. 57) ; il y a *antino-*

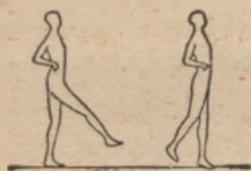


Fig. 57.



Fig. 58.

*mie double* lorsque les membres opposés auront exécuté les deux mouvements opposés.

EXEMPLE (fig. 58) : Porter la jambe droite en avant, puis la jambe gauche en arrière.

REMARQUE. — L'enchaînement des mouvements ne doit être ni compliqué ni contrarié ; la beauté d'un enchaînement dépend de l'aisance et de l'harmonie qu'il présente.

Quand les élèves auront été rompus aux mouvements élémentaires, on les exercera à divers enchaînements simples, puis on abordera les exercices en séries.

Les exemples qui suivent contiennent sous forme de séries graduées les éléments de la gymnastique éducative. Ces séries peuvent être multipliées et compliquées à l'infini, nous nous sommes bornés à en indiquer quelques-unes ici. Correctement exécutées, elles peuvent constituer une suite de leçons pour les jeunes filles.

Nous les avons adaptées à des airs de danse anciens ou modernes dont nous donnons la musique, mais toute composition musicale peut les remplacer, si elle présente la même coupe de mesure.

Il faudra travailler ces séries sans musique, après avoir étudié à part les mouvements simples ; on répétera les enchaînements jusqu'à ce que l'exécution ne laisse rien à désirer, alors seulement elles pourront être exécutées correctement en musique.

---

## DEUXIÈME PARTIE

---

### SÉRIES DE DANSES GYMNASTIQUES AVEC ACCOMPAGNEMENT DE MUSIQUE

Dans les exercices qui suivent, les figures indiquent les différents temps des mouvements ; elles représentent le danseur tantôt de face, tantôt de profil. Mais on ne devra faire face de côté ou en arrière que lorsque le texte l'indiquera. Les figures sont purement schématiques, elles constituent une simple notation qui facilite la représentation des mouvements des bras et des jambes, représentation presque impossible pour des mouvements se faisant dans le plan perpendiculaire au dessin.

Les chiffres placés immédiatement au-dessus des figures indiquent le temps correspondant à chacune d'elles ; on a ainsi exactement la position du corps et des membres à un temps quelconque de la mesure. Les chiffres des figures et les chiffres de la musique se correspondent. On n'a pas mis de chiffre sur les figures représentant des positions intermédiaires aux temps.

Il faut se reporter aux instructions générales pour l'explication des positions des pieds sur le sol et pour comprendre la signification des lignes ou trajectoires des pieds marqués au-dessous des figures.

*Premier Exercice.*

(MESURES A DEUX TEMPS.)

1. Pas gauche glissé en avant, pied droit derrière jambe gauche.

2. 3. Battement soutenu du pied droit. Mains aux hanches.

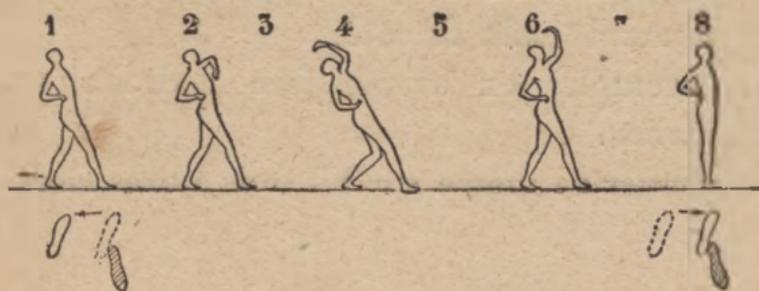
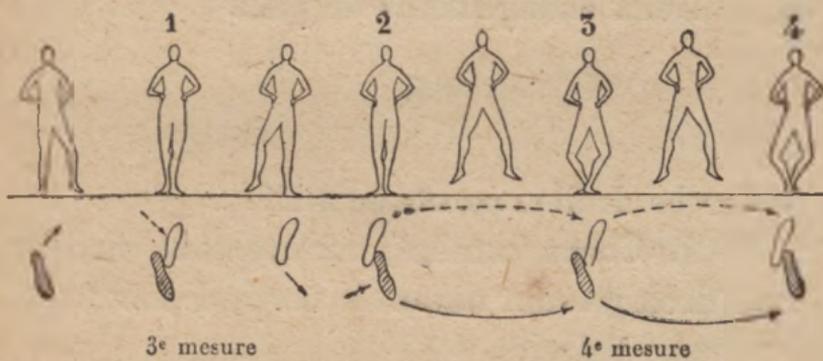
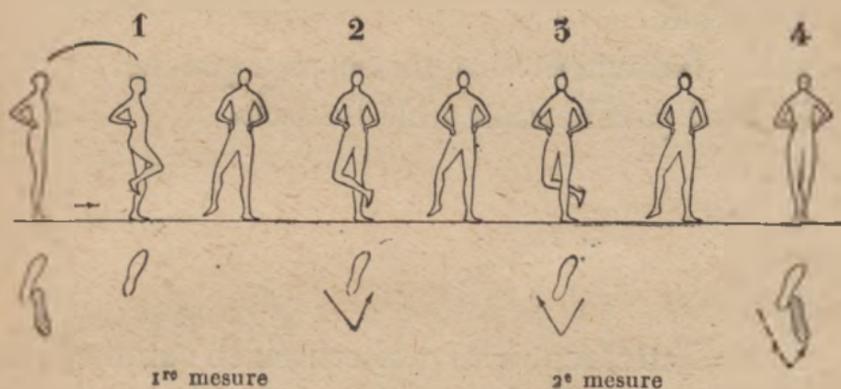
4. Pied droit rassemblé devant.

1. 2. Battement à terre alternatif en commençant du pied gauche.

3. 4. Deux changements de pied.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. Jambe gauche ouverte en arrière, corps cambré, décrire lentement avec le bras gauche un arc de cercle devant le corps de bas en haut et de droite à gauche en faisant une inspiration profonde. A partir du temps 5, revenir le corps droit, pieds rassemblés et mains aux hanches. Le bras gauche descendant demi-tendu de côté.

*Premier Exercice.*



1. Pas droit glissé en avant, pied gauche derrière jambe droite.

2. 3. Battement soutenu du pied gauche.

4. Pied gauche rassemblé devant.

1. 2. Battement à terre alternatif en commençant par le pied droit.

3. 4. Deux changements de pied.

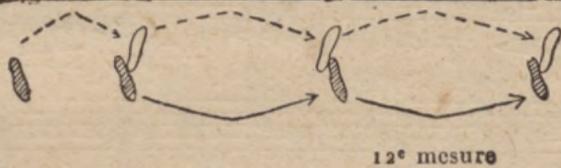
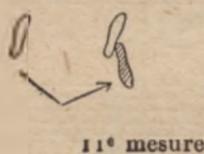
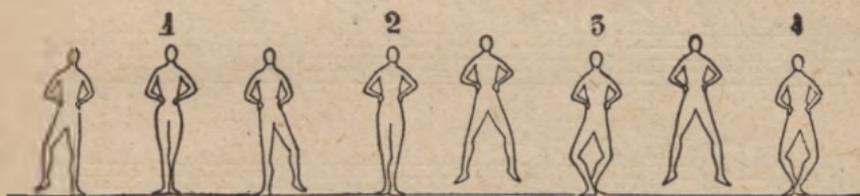
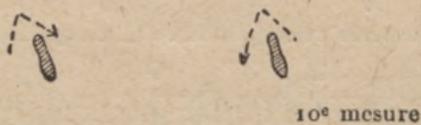
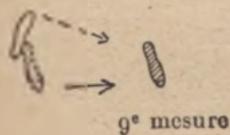
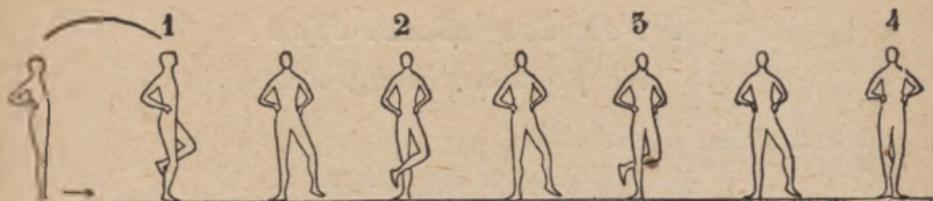
1. Jambe droite ouverte en arrière.

2. 3. 4. Corps cambré, mouvement circulaire du bras droit passant devant le corps de bas en haut et de gauche à droite.

5. 6. 7. Revenir corps d'aplomb, le bras droit descend demi-tendu de côté.

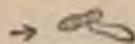
8. Assembler en avant, face à droite, mains aux hanches.

Continuer de même sur les trois autres faces.



13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> mesures

*Ritard.*



15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> mesures

*Premier Exereice.**Air populaire Hongrois.*

1<sup>re</sup> et 3<sup>e</sup> face : sans reprise.

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> face : } faire la 2<sup>e</sup> reprise et recommencer  
jusqu'au mot *FIN*.

Les numeros correspondent aux temps du mouvement.

1 2 3 4

*mf* 1<sup>re</sup> et 3<sup>e</sup> face

*tr* *rit*

*ritard* *FIN*

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> face

*ritard*

*ritard* *Risoluto*

Tous droits de repro-  
duction et de traduction  
réservés pour tous pays.

## DEUXIÈME EXERCICE

*Deuxième Exercice.*

(MESURES A DEUX TEMPS.)

1. 2. Pas gauche chassé en avant, bras gauche demi-tendu de côté, main droite à la hanche.

3. 4. Pas droit chassé en avant, bras droit demi-tendu de côté, main gauche à la hanche.

1. Exécuter deux petits sursauts sur le pied gauche en faisant face à droite, pied droit levé derrière jambe gauche, bras demi-tendus de côté.

2. Deux petits sursauts sur le pied droit en faisant face à droite, pied gauche levé derrière jambe droite.

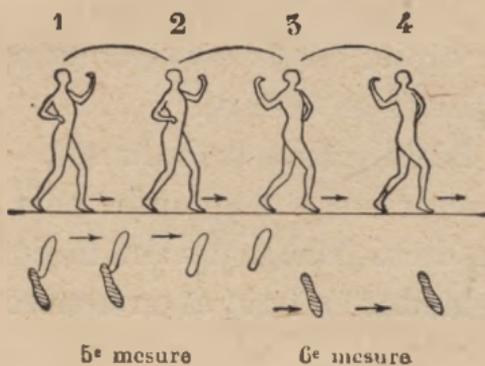
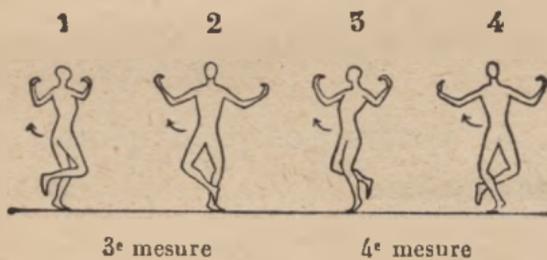
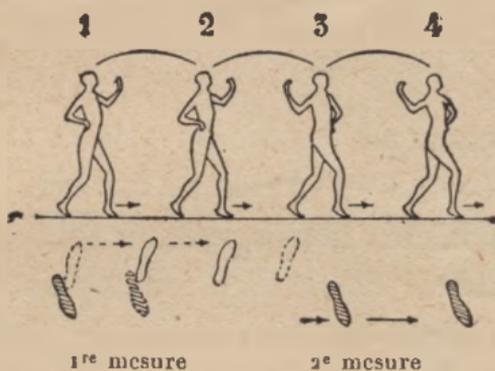
3. Répéter le 1<sup>er</sup> temps.

4. Répéter le 2<sup>e</sup> temps.

1. 2. Pas gauche chassé en avant, bras gauche demi-tendu de côté, main droite à la hanche.

3. 4. Pas droit chassé en avant, bras droit demi-tendu de côté, main gauche à la hanche.

*Deuxième Exercice.*



1. 2. 3. 4. Coupé dessous alternatif, mains aux hanches en commençant sur le pied gauche.

1. Jambe gauche fléchie ouverte en arrière, corps droit, bras écartés et portés en arrière.

2. Corps fléchi, mains près du sol.

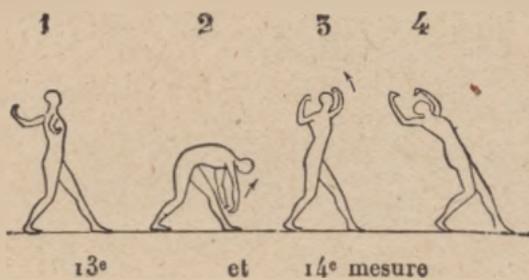
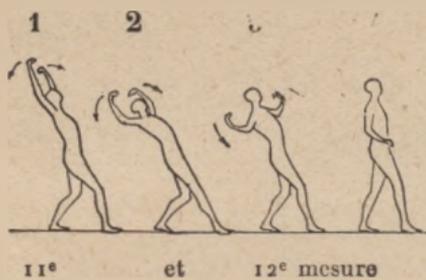
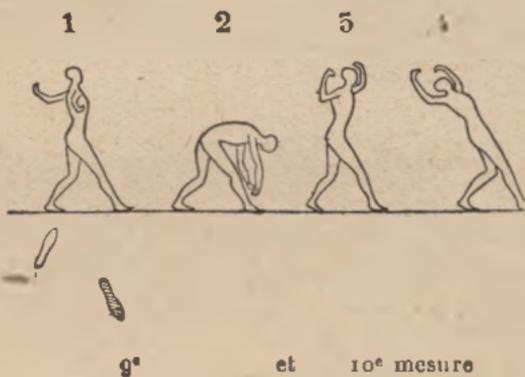
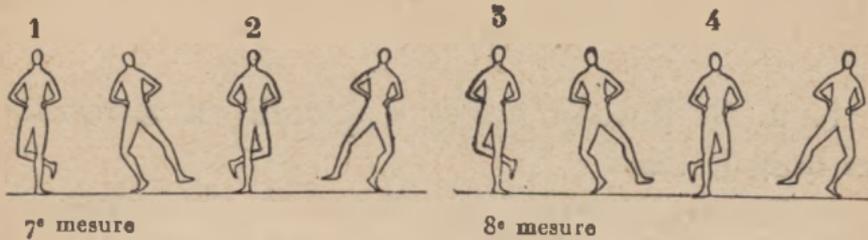
3. 4. Revenir corps d'aplomb, puis cambré, les bras passant demi-fléchis devant le corps pour les porter demi-tendus en haut et en arrière.

1. 2. 3. 4. Revenir corps d'aplomb en abaissant les bras de côté.

1. Jambe droite fléchie ouverte en arrière, corps droit, bras portés en arrière.

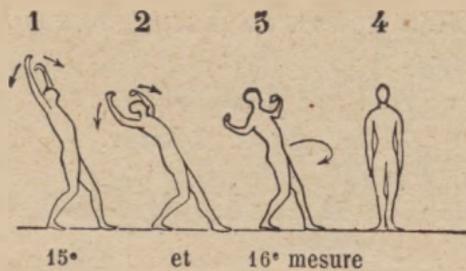
2. Corps fléchi, mains près du sol.

3. 4. Revenir corps d'aplomb, puis cambré, les bras passant demi-fléchis devant le corps pour les porter demi-tendus en haut et en arrière.



1. 2. 3. Revenir corps d'aplomb en abaissant les bras de côté.

4. Rassembler pied gauche au droit en faisant face à droite et continuer sur les trois autres faces.



*Deuxième Exercice**La Voyageuse.*

Polka par J. DEMENY.

Les numéros correspondent aux temps du mouvement.

1 2 3 4

1<sup>re</sup> face

ped. ped. ped.

cresc.

p

ped. ped.

sf mp cresc.

2° face

*p*

This system consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 3/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including a triplet and a sixteenth-note rest. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line with eighth notes and chords. A dynamic marking of *p* (piano) is placed above the first measure of the upper staff.

*cresc.*

*f*

This system continues the two-staff notation. The upper staff features a triplet of eighth notes, followed by a sixteenth-note rest, and then an eighth-note triplet. The lower staff continues with eighth-note bass lines and chords. A dynamic marking of *cresc.* (crescendo) is placed above the third measure of the upper staff, and a dynamic marking of *f* (forte) is placed above the fourth measure of the upper staff.

Trio - *Dolce cantando*

*sfz*

This system consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of three flats (B-flat, E-flat, and A-flat) and a 3/4 time signature. It contains a melodic line with quarter and eighth notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line with quarter notes and chords. A dynamic marking of *sfz* (sforzando) is placed above the fourth measure of the upper staff.

*p*

*mp*

*cresc.*

This system continues the two-staff notation. The upper staff features a triplet of eighth notes and a sixteenth-note rest. The lower staff continues with eighth-note bass lines and chords. Dynamic markings include *p* (piano) above the first measure, *mp* (mezzo-piano) above the second measure, and *cresc.* (crescendo) above the third measure.

3° face

*p*

*cresc.*

*tr.*

First system of a piano exercise. It consists of two staves. The right staff has a treble clef and a key signature of three flats. The left staff has a bass clef. The music is in 3/4 time. The first measure is marked "3° face". The second measure is marked "p". The third measure is marked "cresc." and contains a triplet of eighth notes. The fourth measure is marked "tr." and contains a trill.

*sfx*

Second system of the piano exercise. It consists of two staves. The right staff has a treble clef and a key signature of three flats. The left staff has a bass clef. The music is in 3/4 time. The first measure is marked "sfx". The second measure is marked "p". The third measure is marked "cresc." and contains a triplet of eighth notes. The fourth measure is marked "tr." and contains a trill.

*dolce*

*p*

*cresc.*

Third system of the piano exercise. It consists of two staves. The right staff has a treble clef and a key signature of three flats. The left staff has a bass clef. The music is in 3/4 time. The first measure is marked "dolce". The second measure is marked "p". The third measure is marked "cresc." and contains a triplet of eighth notes. The fourth measure is marked "tr." and contains a trill.

*cresc.*

Fourth system of the piano exercise. It consists of two staves. The right staff has a treble clef and a key signature of three flats. The left staff has a bass clef. The music is in 3/4 time. The first measure is marked "cresc." and contains a triplet of eighth notes. The second measure is marked "p". The third measure is marked "cresc." and contains a triplet of eighth notes. The fourth measure is marked "tr." and contains a trill.

4<sup>e</sup> face *p*

*tr.*

This system consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). It begins with a melodic line of eighth notes, followed by a trill marked 'tr.' in the final measure. The lower staff is in bass clef and provides harmonic accompaniment with chords and eighth notes.

*cresc.*

*f*

This system continues the piece. The upper staff features a melodic line with triplets and an eighth-note triplet marked '8<sup>a</sup>' in the final measure. The lower staff continues the accompaniment. The dynamic marking 'cresc.' is placed between the staves, and 'f' (forte) is marked in the final measure of the upper staff.

*sf*

This system shows the continuation of the accompaniment in the lower staff. The upper staff has a few notes, including a dynamic marking 'sf' (sforzando) in the final measure.

*Cantando decresc.*

*FIN*

This system concludes the exercise. The upper staff features a melodic line that ends with a final chord. The lower staff provides the final accompaniment. The word 'FIN' is written in the upper right corner of the system.



**TROISIÈME EXERCICE**

*Troisième Exercice.*

(MESURES A DEUX TEMPS.)

1. 2. Grand battement jambe gauche, bras portés à droite.

3. 4. Grand battement jambe droite, bras portés à gauche.

1. Fléchir les jambes, mains aux hanches.

2. S'élever sur la pointe des pieds, bras demi-tendus de côté.

3. 4. Temps d'arrêt.

1. 2. Grand battement jambe droite, bras portés à gauche.

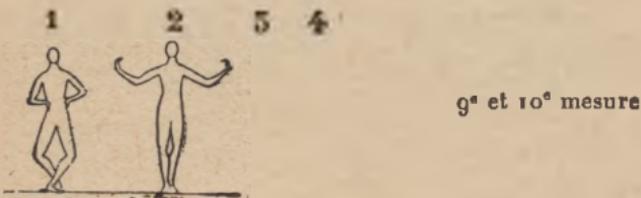
3. 4. Grand battement jambe gauche, bras portés à droite.

1. Fléchir les jambes, mains aux hanches.

2. S'élever sur la pointe des pieds, bras demi-tendus de côté.

3. 4. Temps d'arrêt.

*Troisième Exercice.*



1. 2. 3. 4. Pas chassé à gauche, mains aux hanches.

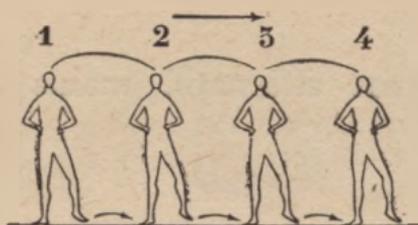
1. 2. 3. 4. Pas chassé à droite.

1. Bras de côté, jambe gauche levée à gauche (Pas battu).

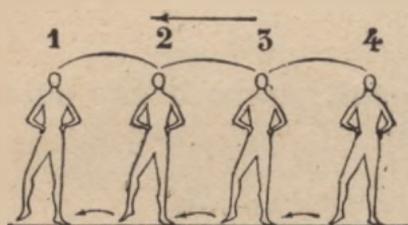
2. Pied gauche sur cou-de-pied, bras gauche fléchi devant le corps, bras droit en demi-cercle en haut, corps penché de côté à gauche.

3. 4. Pas gauche chassé simple balancé en tournant à gauche.

5. 6. 7. 8. Continuation du pas balancé à gauche de façon à décrire un cercle complet.



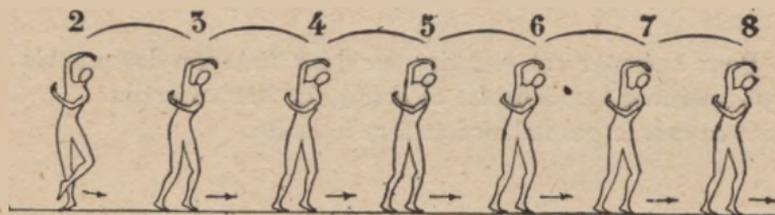
11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> mesure



13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> mesure



15<sup>e</sup> 16<sup>e</sup> 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> mesure



1. 2. 3. 4. Jeté dessus alternatif, mains aux hanches.

1. Face à droite avec un battement jambe droite, bras de côté.

2. Bras arrondis en haut, jambe droite derrière jambe gauche.

3. Position jambes ouvertes de côté.

4. Entrechat trois (2<sup>e</sup> forme) en plaçant les mains aux hanches et en retombant face à droite<sup>1</sup>.

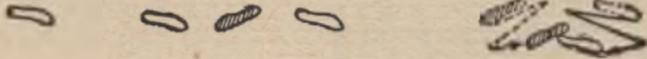
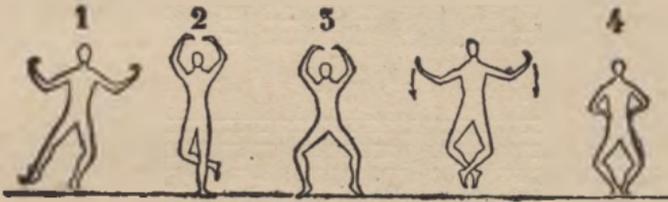
1. 2. 3. 4. Repos.

1. Pour exécuter cet exercice sur deux faces on devra après l'entrechat retomber face à droite et continuer face en arrière.

Dans ce cas, le pas balancé se fera à droite.



19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> mesure



21<sup>e</sup> et 22<sup>e</sup> mesure

*Repos.*

23<sup>e</sup> et 24<sup>e</sup> mesure

*Troisième Exercice.*

Rondo par J. DEMÉNY.

Mouvement de barcarolle.

Les numéros correspondent aux temps du mouvement.

The musical score is written for piano and consists of five systems of two staves each (treble and bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The piece is marked *mf* (mezzo-forte) and has a tempo of *Mouvement de barcarolle*. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings. Fingerings are indicated by numbers 1-4 above or below notes. Pedal markings (*ped*) are present in several measures. The piece concludes with a double bar line and the word *FIN* in the bass staff.

System 1: Treble clef, *mf*. Bass clef accompaniment. Fingerings 1, 2, 3, 4, 1, 2 are shown above the first six notes of the treble staff.

System 2: Treble clef. Fingerings 3, 4 are shown above the first two notes. Bass clef accompaniment.

System 3: Treble clef. Bass clef accompaniment with a *ped* marking.

System 4: Treble clef. Bass clef accompaniment.

System 5: Treble clef. Bass clef accompaniment with a *ped* marking. The piece ends with a double bar line and *FIN* in the bass staff. The first two measures of the final system are labeled *1<sup>re</sup> fois* and *2<sup>e</sup> fois*.

QUATRIÈME EXERCICE

*Quatrième Exercice.*

(MESURES A TROIS TEMPS.)

*1<sup>re</sup> Partie.*

1. Pas gauche glissé en avant, bras demi-tendus de côté.

2. Pied droit rassemblé au gauche.

3. Temps d'arrêt.

4. Jambe gauche fléchie ouverte en arrière, pencher le corps en avant en abaissant les bras.

5. Corps penché plus bas, les mains près des pieds.

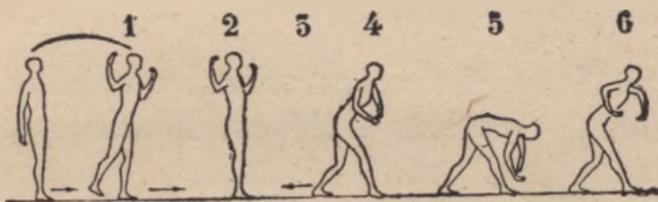
6. 7. 8. 9. Le corps se redresse et se cambre lentement; les bras s'élèvent fléchis, puis demi-tendus.

1. 2. 3. Maintenir la position.

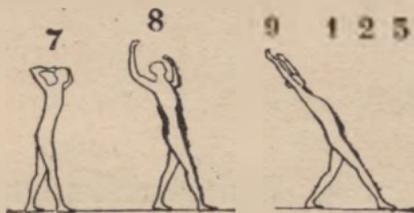
4. 5. 6. 7. 8. Redresser lentement le corps en abaissant les bras demi-fléchis de côté et contre le corps.

9. Pied gauche rassemblé au droit.

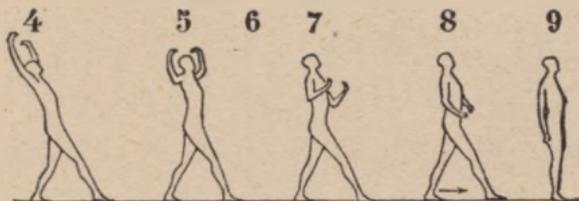
*Quatrième Exercice.*



1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> mesure



3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mesure



5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> mesure

1. Pas droit glissé en avant, bras demi-tendus de côté.

2. Pas gauche rassemblé au droit.

3. Temps d'arrêt.

4. Jambe droite fléchie ouverte en arrière, pencher le corps en avant en abaissant les bras.

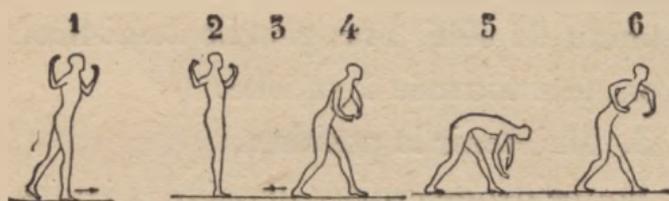
5. Corps penché plus bas, les mains près des pieds.

6. 7. 8. 9. Le corps se redresse et se cambre lentement; les bras s'élèvent fléchis, puis demi-tendus.

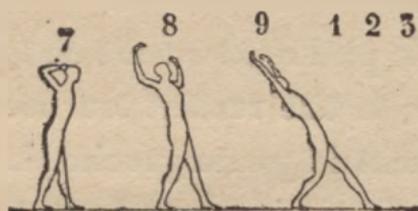
1. 2. 3. Maintenir la position.

4. 5. 6. 7. 8. Redresser lentement le corps en abaissant les bras de côté et contre le corps.

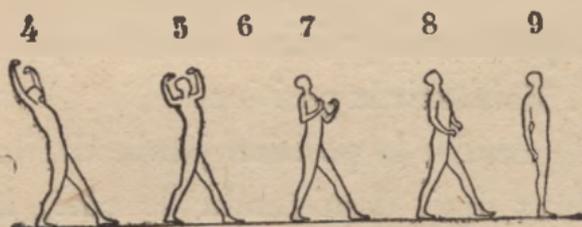
9. Pied droit rassemblé au gauche.



7° et 8° mesure



9° et 10° mesure



11° et 12° mesure

2<sup>e</sup> Partie.

1. Jambe gauche ouverte de côté, bras droit demi-tendu de côté, bras gauche demi-fléchi devant le corps, tête tournée à gauche.

2. 3. Maintenir la position.

4. Jambe droite croisée derrière la jambe gauche, pointe du pied au sol, bras droit demi-fléchi devant le corps, bras gauche demi-tendu de côté, le corps épaulé (tordu) à gauche.

5. 6. Maintenir la position.

7. Poser le pied droit à terre en tournant le corps face à droite, la tête restant tournée à gauche ; fléchir légèrement le genou gauche, la pointe du pied au sol, bras demi-tendus en haut.

8. 9. Maintenir la position.

1. Reprendre la position du 4<sup>e</sup> temps.

2. 3. Maintenir la position.

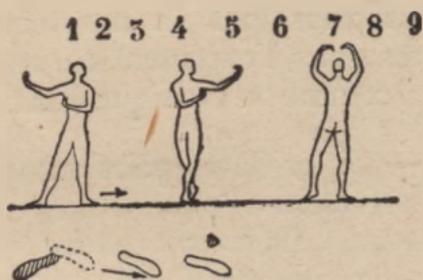
4. Reprendre la position jambe droite ouverte de côté, bras droit demi-tendu de côté, bras gauche demi-fléchi devant le corps.

5. 6. Maintenir la position.

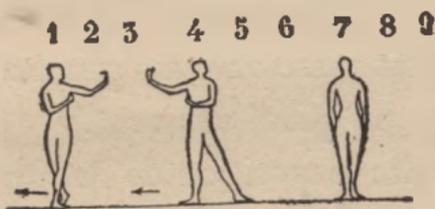
7. Pied gauche rassemblé au droit.

8. 9. Temps d'arrêt.

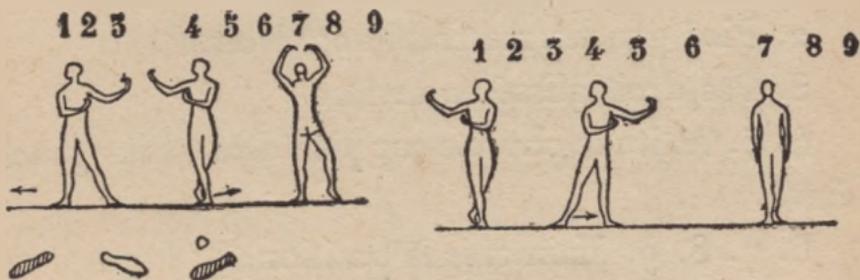
Répéter les 18 temps en sens inverse.



13<sup>e</sup> 14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> mesure



16<sup>e</sup> 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> mesure



19<sup>e</sup> à 24<sup>e</sup> mesure

La 2<sup>e</sup> partie de cet exercice peut s'exécuter deux par deux de la façon suivante :

Les élèves impairs font le mouvement tel qu'il est écrit ; les élèves pairs l'exécutent en sens inverse, c'est-à-dire à droite, comme on l'indique à la fin de cette partie.

*Variation.* — Si les élèves pairs ont une fleur à leur vêtement, ils saisiront au 1<sup>er</sup> temps cette fleur de la main droite ; au 2<sup>e</sup> temps, ils la présenteront à leur camarade portant le numéro impair. Celui-ci la prendra et continuera l'exécution de cette partie comme elle est indiquée ; les élèves pairs exécuteront le mouvement à gauche et recevront la fleur de leur camarade impair.

1. Pas gauche glissé en avant, bras demi-tendus de côté.

2. Pied droit rassemblé au gauche.

3. Pas gauche glissé en avant.

4. 5. Prendre la position de l'attitude ouverte sur pied gauche, bras droit élevé.

6. 7. 8. 9. Maintenir la position.

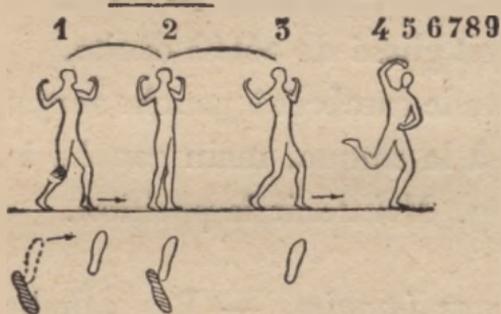
1. Pas droit glissé en arrière, bras demi-tendus de côté.

2. Pied gauche rassemblé au droit.

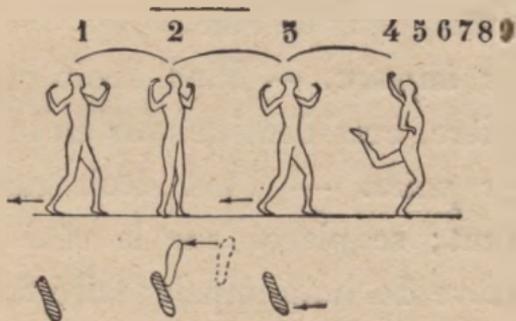
3. Pas droit glissé en arrière.

4. 5. Attitude ouverte sur pied droit, bras gauche élevé.

6. 7. 8. 9. Maintenir la position.



25<sup>e</sup> 26<sup>e</sup> et 27<sup>e</sup> mesure



28<sup>e</sup> 29<sup>e</sup> et 30<sup>e</sup> mesure

1. Pas gauche glissé de côté à gauche, bras demi-tendus de côté.

2. Pied droit rassemblé au gauche.

3. Pas gauche glissé à gauche.

4. 5. Attitude cambrée à droite sur jambe gauche, main gauche à la nuque, main droite à la hanche.

6. 7. 8. 9. Maintenir la position.

1. Pas droit glissé de côté à droite, bras demi-tendus.

2. Pied gauche rassemblé au droit.

3. Pas droit glissé de côté à droite.

4. 5. Attitude cambrée à gauche sur jambe droite, main droite à la nuque, main gauche à la hanche.

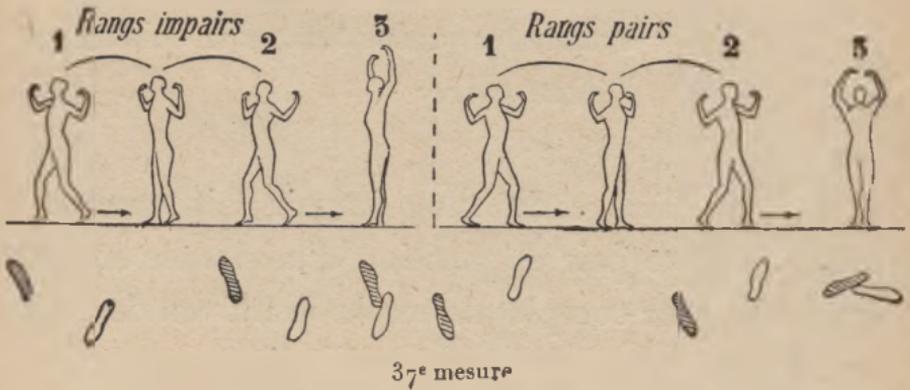
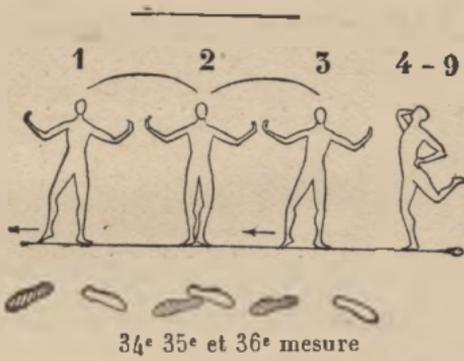
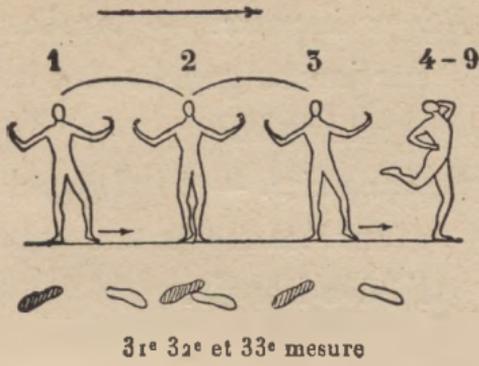
6. 7. 8. 9. Maintenir la position.

1. 2.  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Rangs impairs. — Pas gauche chassé en} \\ \text{arrière, bras de côté.} \end{array} \right.$

$\left. \begin{array}{l} \text{Rangs pairs. — Pas gauche chassé en} \\ \text{avant, bras de côté.} \end{array} \right\}$

3.  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Rangs impairs. — Pied droit rassemblé en} \\ \text{arrière, bras demi-tendus en haut.} \end{array} \right.$

$\left. \begin{array}{l} \text{Rangs pairs. — Pied droit rassemblé en} \\ \text{avant; se placer sur le côté gauche de} \\ \text{l'élève du rang impair; faire face à droite,} \\ \text{bras demi-tendus en haut.} \end{array} \right\}$



4. 5. 6. } *Rangs impairs.* — Arabesque ouverte sur jambe gauche, les bras en demi-cercle en haut.

4. 5. 6. } *Rangs pairs.* — Pied gauche ouvert en avant, les mains tenant la ceinture de l'élève impair.

1. à 9. L'élève du rang pair fait tourner à droite l'élève en position d'*arabesque* en exécutant 9 pas de marche en cercle ; ces pas correspondent aux 9 temps nécessaires à l'achèvement du mouvement tournant.

1. 2. 3. Reprendre la position qui précède l'*arabesque*.

4. 5. 6. } *Rangs pairs.* — Arabesque ouverte sur jambe droite, bras en demi-cercles en haut.

4. 5. 6. } *Rangs impairs.* — Pied droit ouvert en avant, les mains tenant la ceinture de l'élève pair.

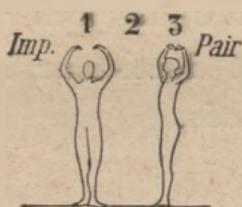
1. à 9. L'élève du rang impair fait tourner à gauche l'élève pair en position d'*arabesque* en exécutant un tour complet de cercle au moyen de 9 pas de marche.



38<sup>e</sup> mesure



39<sup>e</sup> 40<sup>e</sup> et 41<sup>e</sup> mesure



42<sup>e</sup> mesure



43<sup>e</sup> mesure



44<sup>e</sup> 45<sup>e</sup> et 46<sup>e</sup> mesure

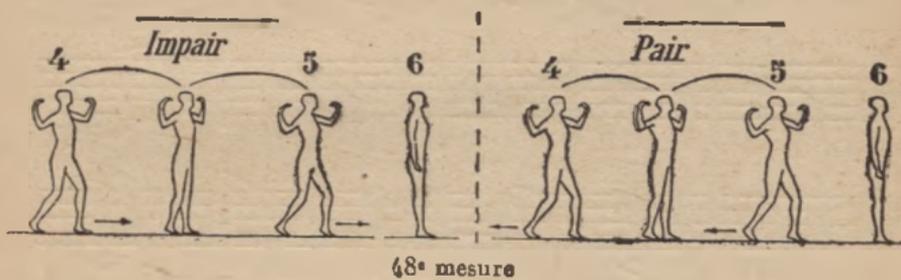
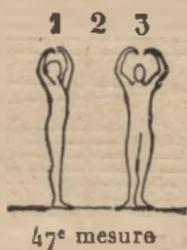
1. 2. 3. Reprendre la position corps d'aplomb, bras demi-tendus en haut.

Les deux rangs reprennent leurs positions respectives :

*Rangs impairs.* { 4. 5. Pas gauche chassé en avant, bras demi-tendus de côté ; 6. Pied droit rassemblé au gauche en faisant demi-tour à droite, bras contre le corps.

*Rangs pairs.* { 4. 5. Pas droit chassé en arrière, bras demi-tendus de côté ; 6. Pied gauche rassemblé au droit en faisant demi-tour à droite, bras abaissés.

1. Exécuter le 1<sup>er</sup> temps de l'exercice face en arrière.



*Quatrième Exercice.*

Menuet du « Bourgeois Gentilhomme » par J.-B. LULLI.

Les numéros correspondent aux temps du mouvement.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

The musical score is presented in five systems, each with a treble and bass staff. The first system begins with a '3' in the treble clef. The second and fourth systems are marked 'm.f.'. The score includes various musical notations such as notes, rests, slurs, and dynamic markings. The first system is marked with a '3' in the treble clef. The second and fourth systems are marked 'm.f.'. The score includes various musical notations such as notes, rests, slurs, and dynamic markings.

The first system consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a sequence of notes: quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter notes A5, B5, C6, D6, quarter notes E6, F6, G6, A6, quarter notes B6, C7, D7, E7, quarter notes F7, G7, A7, B7, quarter notes C8, D8, E8, F8, quarter notes G8, A8, B8, C9. The lower staff is in bass clef and contains chords and single notes: quarter notes G2, A2, B2, C3, quarter notes D3, E3, F3, G3, quarter notes A3, B3, C4, D4, quarter notes E4, F4, G4, A4, quarter notes B4, C5, D5, E5, quarter notes F5, G5, A5, B5, quarter notes C6, D6, E6, F6, quarter notes G6, A6, B6, C7, quarter notes D7, E7, F7, G7, quarter notes A7, B7, C8, D8, quarter notes E8, F8, G8, A8, quarter notes B8, C9, D9, E9.

The second system consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains notes: quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter notes A5, B5, C6, D6, quarter notes E6, F6, G6, A6, quarter notes B6, C7, D7, E7, quarter notes F7, G7, A7, B7, quarter notes C8, D8, E8, F8, quarter notes G8, A8, B8, C9. The lower staff is in bass clef and contains chords and single notes: quarter notes G2, A2, B2, C3, quarter notes D3, E3, F3, G3, quarter notes A3, B3, C4, D4, quarter notes E4, F4, G4, A4, quarter notes B4, C5, D5, E5, quarter notes F5, G5, A5, B5, quarter notes C6, D6, E6, F6, quarter notes G6, A6, B6, C7, quarter notes D7, E7, F7, G7, quarter notes A7, B7, C8, D8, quarter notes E8, F8, G8, A8, quarter notes B8, C9, D9, E9.

The third system consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains notes: quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter notes A5, B5, C6, D6, quarter notes E6, F6, G6, A6, quarter notes B6, C7, D7, E7, quarter notes F7, G7, A7, B7, quarter notes C8, D8, E8, F8, quarter notes G8, A8, B8, C9. The lower staff is in bass clef and contains chords and single notes: quarter notes G2, A2, B2, C3, quarter notes D3, E3, F3, G3, quarter notes A3, B3, C4, D4, quarter notes E4, F4, G4, A4, quarter notes B4, C5, D5, E5, quarter notes F5, G5, A5, B5, quarter notes C6, D6, E6, F6, quarter notes G6, A6, B6, C7, quarter notes D7, E7, F7, G7, quarter notes A7, B7, C8, D8, quarter notes E8, F8, G8, A8, quarter notes B8, C9, D9, E9.

The fourth system consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains notes: quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter notes A5, B5, C6, D6, quarter notes E6, F6, G6, A6, quarter notes B6, C7, D7, E7, quarter notes F7, G7, A7, B7, quarter notes C8, D8, E8, F8, quarter notes G8, A8, B8, C9. The lower staff is in bass clef and contains chords and single notes: quarter notes G2, A2, B2, C3, quarter notes D3, E3, F3, G3, quarter notes A3, B3, C4, D4, quarter notes E4, F4, G4, A4, quarter notes B4, C5, D5, E5, quarter notes F5, G5, A5, B5, quarter notes C6, D6, E6, F6, quarter notes G6, A6, B6, C7, quarter notes D7, E7, F7, G7, quarter notes A7, B7, C8, D8, quarter notes E8, F8, G8, A8, quarter notes B8, C9, D9, E9.

The fifth system consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains notes: quarter notes G4, A4, B4, C5, quarter notes D5, E5, F5, G5, quarter notes A5, B5, C6, D6, quarter notes E6, F6, G6, A6, quarter notes B6, C7, D7, E7, quarter notes F7, G7, A7, B7, quarter notes C8, D8, E8, F8, quarter notes G8, A8, B8, C9. The lower staff is in bass clef and contains chords and single notes: quarter notes G2, A2, B2, C3, quarter notes D3, E3, F3, G3, quarter notes A3, B3, C4, D4, quarter notes E4, F4, G4, A4, quarter notes B4, C5, D5, E5, quarter notes F5, G5, A5, B5, quarter notes C6, D6, E6, F6, quarter notes G6, A6, B6, C7, quarter notes D7, E7, F7, G7, quarter notes A7, B7, C8, D8, quarter notes E8, F8, G8, A8, quarter notes B8, C9, D9, E9.

*Recommencer pour la  
deuxième face.*



**CINQUIÈME EXERCICE**

### *Cinquième Exercice.*

(MESURES A DEUX TEMPS.)

Les élèves sont numérotés dans chaque rang de 1 à 4.

1. 2. 3. 4. Chassés simples de côté à gauche, bras demi-tendus en haut (deux mesures).

1. Faire face à gauche en prenant l'*attitude ouverte* sur jambe gauche, bras droit levé.

2. 3. Temps d'arrêt.

4. Pied droit rassemblé au gauche en faisant face en avant, bras abaissés.

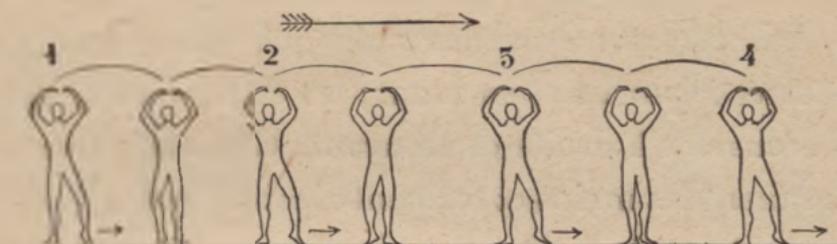
1. 2. 3. 4. Chassés simples de côté à droite, bras demi-tendus en haut.

1. Faire face à droite en prenant l'*attitude ouverte* sur jambe droite, bras gauche élevé.

2. 3. Temps d'arrêt.

4. Pied gauche rassemblé au droit en faisant face en avant, bras abaissés.

*Cinquième Exercice.*



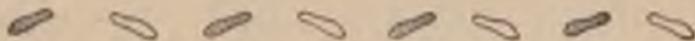
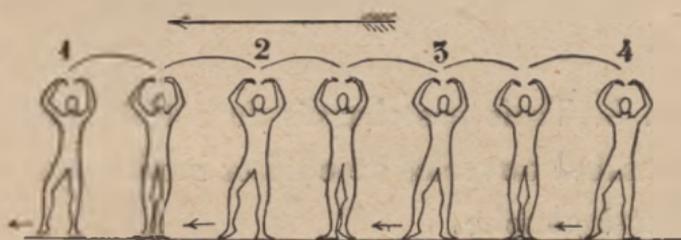
1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> mesure

1 2 3

4



3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mesure



5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> mesure

4 2 3 4



7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> mesure

1. 2. Les élèves 1 et 2 des rangs impairs font deux pas chassés à gauche et en arrière; les élèves 3 et 4, deux pas chassés à droite et en arrière.

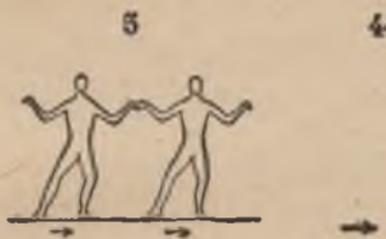
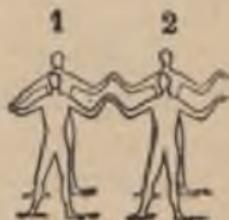
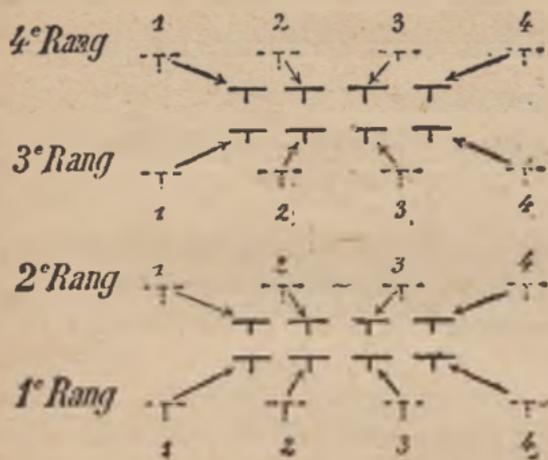
Les élèves 1 et 2 des rangs pairs font deux pas chassés à gauche et en avant; les élèves 3 et 4, deux pas chassés à droite et en avant. Ces huit élèves se prennent les mains et forment ainsi un ovale allongé; les quatre élèves des rangs impairs ont le dos tourné à l'intérieur du cercle, les quatre élèves des rangs pairs ont la face tournée à l'intérieur.

3. 4. Deux pas chassés de côté à gauche en tournant en cercle.

1. 2. 3. Trois pas chassés de côté à gauche.

4. Jambes ouvertes de côté et inclinaison latérale du tronc à gauche.

1. 2. 3. 4. Quatre pas chassés de côté à droite, toujours en tournant en cercle. Sur le quatrième temps, jambes ouvertes de côté et inclinaison latérale du tronc à droite.



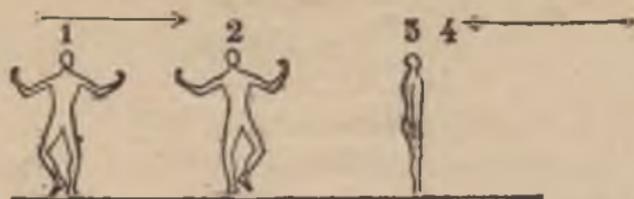
1. 2. Les élèves se quittent les mains et regagnent leur place en sautillant deux fois sur chaque pied, bras demi-tendus de côté.

3. 4. Face à gauche en abaissant les bras.

Répéter l'exercice sur les 3 autres faces.

REMARQUE. — Sur la 2<sup>e</sup> face, faire exécuter le pas chassé de côté de telle façon que les cercles soient formés par les élèves 1 et 2, 3 et 4 des quatre rangs.

Les cercles de la 3<sup>e</sup> face seront formés par les mêmes élèves de la 1<sup>re</sup> face. Les cercles de la 4<sup>e</sup> face seront formés par les mêmes élèves de la 2<sup>e</sup> face.



*Cinquième Exercice.*

« Il pleut Bergère »

Rondo ancien

Les numéros correspondent aux temps du mouvement.

*Moderato* 1 2 3 4

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 6/8 time signature. It begins with a quarter note G4, followed by a dotted quarter note A4, and then a series of eighth notes: B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The lower staff is in bass clef with a key signature of one sharp (F#) and a 6/8 time signature. It begins with a quarter note G3, followed by a dotted quarter note A3, and then a series of eighth notes: B3, A3, G3, F#3, E3, D3. The word *Dolce* is written below the first measure of the upper staff.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody from the first system, with notes: G4, F#4, E4, D4, C4, B3, A3, G3. The lower staff continues the accompaniment with notes: C3, B2, A2, G2, F#2, E2, D2, C2.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody with notes: G3, F#3, E3, D3, C3, B2, A2, G2. The lower staff continues the accompaniment with notes: G2, F#2, E2, D2, C2, B1, A1, G1.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody with notes: G2, F#2, E2, D2, C2, B1, A1, G1. The lower staff continues the accompaniment with notes: G1, F#1, E1, D1, C1, B0, A0, G0. The word *FIN.* is written at the end of the system.

1<sup>re</sup> fois2<sup>e</sup> fois.

**SIXIÈME EXERCICE**

*Sixième Exercice.*

(MESURES A TROIS TEMPS.)

*Mouvement de valse.*

Cet exercice, étant une sorte de marche serpentine, s'exécute en plusieurs phases<sup>1</sup> et de la façon suivante<sup>2</sup> : Les élèves étant placés sur deux ou sur quatre rangs, selon leur nombre, sont numérotés de 1 à 4 dans chaque rang ; les élèves sont placés à la grande distance.

*1<sup>re</sup> Phase (32 mesures ou 32 temps).*

1. Elever les bras demi-tendus de côté, les élèves des 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> rangs font face à droite, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rangs, face à gauche.

2. Temps d'arrêt.

3. Pas gauche glissé en avant, exécuter un petit sursaut sur le pied gauche, pied droit derrière et contre la jambe gauche.

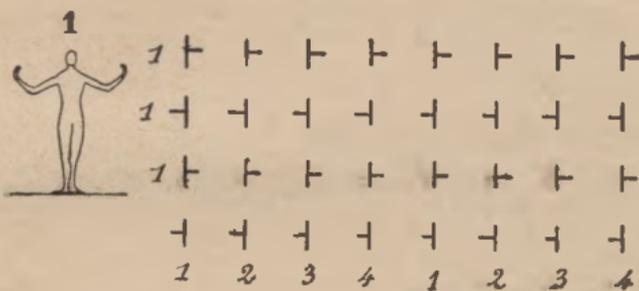
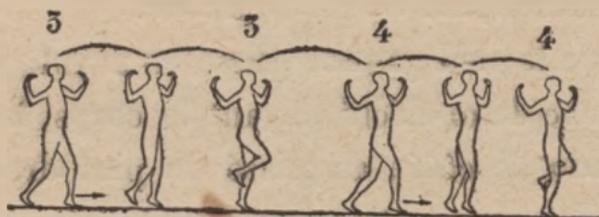
4. Pas droit glissé en avant, exécuter un petit sursaut sur le pied droit, pied gauche derrière contre la jambe droite et ainsi de suite pendant les 28 mesures suivantes.

1. Chacune de ces phases correspond aux reprises de la musique.

2. Chaque temps du mouvement comprend la mesure entière à trois temps.

*Sixième Exercice.*

4 <sup>e</sup> Rang	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	
	1	2	3	4	1	2	3	4
3 <sup>e</sup> Rang	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	
	1	2	3	4	1	2	3	4
2 <sup>e</sup> Rang	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	
	1	2	3	4	1	2	3	4
1 <sup>e</sup> Rang	┌	┌	┌	┌	┌	┌	┌	
	1	2	3	4	1	2	3	4

2. *Arrêt.*

Les élèves se suivent par quatre, les n<sup>os</sup> 1 des 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> rangs suivent les n<sup>os</sup> 1 des 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rangs, comme les n<sup>os</sup> 4 des 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rangs suivent les n<sup>os</sup> 4 des 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> rangs, parcourant ainsi le trajet indiqué par la figure ci-contre ; à la 32<sup>e</sup> mesure, chaque élève doit être revenu à sa place et faire face en avant.

*2<sup>e</sup> Phase (16 mesures ou 16 temps).*

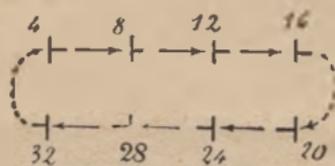
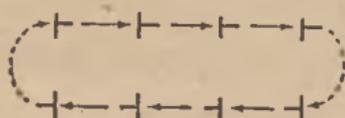
1. 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> rangs face à gauche, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>, face à droite.

2. Temps d'arrêt.

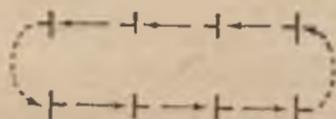
3. Refaire le trajet en sens inverse de la 1<sup>re</sup> phase et en pas chassés alternatifs, à la cadence de la valse et en commençant du pied gauche.

Lorsque le pied gauche glisse en avant, placer le bras gauche demi-fléchi devant le corps, bras droit demi-tendu de côté ; au glissé du pied droit placer les bras dans la position inverse.

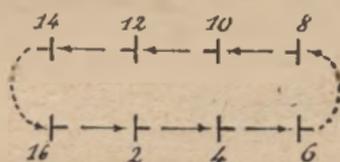
A la 16<sup>e</sup> mesure, chaque élève sera revenu à sa place.



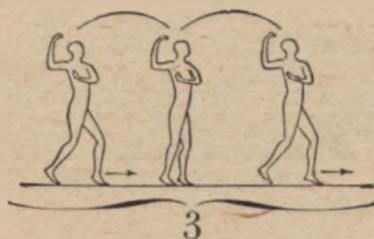
de la 4<sup>e</sup> à la 32<sup>e</sup> mesure



1.



2. Arrêt.



de la 33<sup>e</sup> à la 48<sup>e</sup> mesure

### 3<sup>e</sup> Phase (32 mesures ou 32 temps).

1. Les élèves ayant un numéro impair font face à gauche : les numéros pairs font face à droite.

2. Temps d'arrêt.

3. Glissé du pied gauche en avant, comme dans la première phase, bras demi-tendus de côté.

Chaque élève décrit un trajet en serpentine, passe d'abord à gauche de son camarade, puis à droite de celui qui se trouve devant lui ; les élèves des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> rangs exécutent ce trajet ensemble, ainsi que ceux des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rangs.

Les élèves se donnent la main gauche lorsqu'ils passent à droite, et la main droite lorsqu'ils passent à gauche (comme dans le quadrille des *Lanciers*).

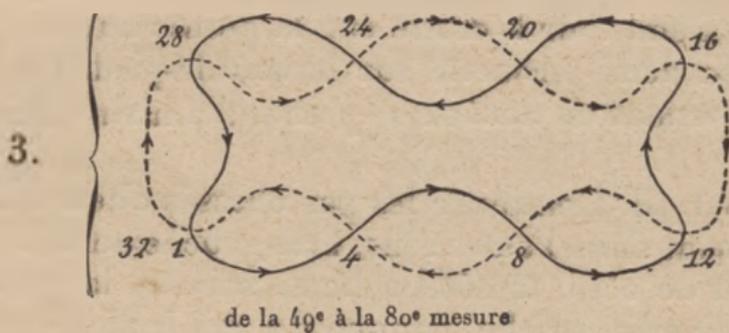
Les flèches indiquent le sens de la marche ; les chiffres marquent la place approximative occupée par les élèves numéros 1 des 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> rangs aux temps du mouvement.

Au 32<sup>e</sup> temps chaque élève sera revenu à sa place, position du 1<sup>er</sup> temps.

1.

{	1	1	1	1
	2	1	1	1
	3	1	1	1
	4	1	1	1
	5	2	3	4

2. Arrêt.



#### 4<sup>e</sup> Phase (16 mesures ou 16 temps).

1. Les numéros 1 du premier rang et 2 du second rang marchent l'un vers l'autre en exécutant un pas gauche chassé suivant la diagonale 1-2 et se prennent la main gauche.

De même les numéros 2 du premier rang et 1 du second rang, de même aussi pour les numéros 3 et 4 des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> rangs et ainsi de suite.

2. Ils exécutent alors un tour complet en pivotant autour des mains et en pas chassés alternatifs à droite.

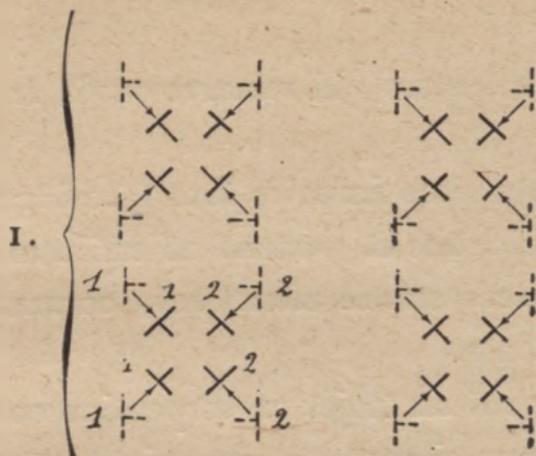
Au pas chassé à gauche le bras droit est demi-tendu de côté.

Au pas chassé à droite le bras droit est demi-tendu en haut.

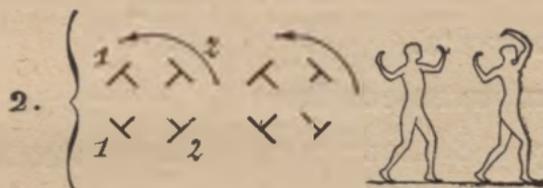
Continuer ce mouvement de façon qu'au 8<sup>e</sup> temps chaque élève ait repris la place qu'il occupait avant le mouvement tournant.

9. Demi-tour à droite sur la pointe du pied gauche en demi-pirouette sur le cou-de-pied, les bras demi-tendus en haut en se prenant la main droite.

10 à 16. Continuer les pas chassés alternatifs en tournant dans l'autre sens, bras gauche demi-tendu, tantôt de côté, tantôt en haut, suivant la position de la jambe gauche, comme il a été indiqué précédemment. Au temps 16 les élèves reprennent leur place face en avant.



81<sup>e</sup> mesure



De la 82<sup>e</sup> à la 88<sup>e</sup> mesure



de la 89<sup>e</sup> à la 96<sup>e</sup> mesure

5° et 6° Phases (64 mesures ou 64 temps).

1. Les numéros impairs font face à gauche ; les pairs, face à droite et partent en exécutant des pas gauches glissés sautés alternatifs, comme dans la première phase.

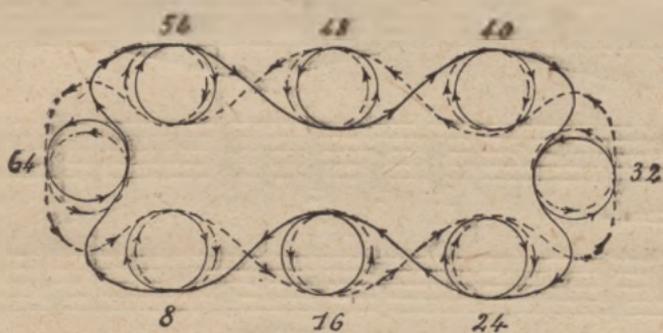
Ils décrivent un trajet en serpentine comme l'indique la figure ci-contre et en y ajoutant un mouvement tournant à chaque prise de mains ; les élèves tournent à gauche lorsqu'ils se tiennent par la main gauche, et tournent à droite, lorsqu'ils se tiennent par la main droite.

Chaque mouvement tournant comporte 8 temps ; comme il y a 8 mouvements tournants, les élèves reviennent à leur place au 64° temps.

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. 2. Mouvement d'inspiration en élevant les bras. | } deux fois. |
| 3. 4. Expiration en abaissant les bras.            |              |

OBSERVATION : Les différentes phases de cet exercice s'enchaînent sans arrêt.

---



de la 97<sup>e</sup> à la 160<sup>e</sup> mesure

### *Mouvements respiratoires*

de la 161<sup>e</sup> à la 164<sup>e</sup> mesure

*Sixième Exercice.**La Vive.*

Valse à deux temps par J. DEMENY.

*mp* *piu cresc.* *ped.*

*f.* *cresc.*

*ped.* *decresc. - poco*

*a* *poco - - - sfz*

*Scherzando.* *p*

Les numéros indiquent le commencement de l'exercice.

The musical score is written for piano and consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is A major (three sharps). The exercise is divided into three numbered sections: 1, 2, and 3. Section 1 starts at the beginning. Section 2 begins at the second measure of the first system. Section 3 begins at the first measure of the second system. The score includes various musical notations: notes, rests, slurs, and dynamic markings. The dynamic markings include *ped* (pedal), *ten* (tenuto), *ben cantando* (well singing), *mf* (mezzo-forte), *p* (piano), and *avec* (with). The score is written in a clear, legible style with standard musical notation.

*élan*

*ped*

*ped*

*cresc.*

*f*

*p*

32

*p dolce*

*ped*

*ped*

*ped*

*ped*

ped

ped

16

f

p

ped

ped

ped

saus ped ten: Cantando ten: ten: ten: \_\_\_\_\_

Musical score for "SIXIEME EXERCICE" on page 94. The score is in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of six systems of piano and bass staves.

System 1: Dynamics *mf* and *p*. Markings: *ten.*, *ped*.

System 2: Marking: *ped*.

System 3: Dynamics *rfz*. Marking: *ped*.

System 4: Dynamics *poco*, *a*, *poco*, *cresc.*. Markings: *sans ped*, *ten.*, *ped*, *ten.*, *ten.*

System 5: Dynamics *f* and *p*. Markings: *ten.*, *ped*.

The piece concludes at measure 32.

*con affetto*

sans ped ten: marcato il Basso ten: ten: ten:

ten:

cresc.

ped ten: ten: ped ten: ten:

ped ten: Ben sentito sfz

ten: ped: ten: ped:

3 16

*mf*  
*ped ten*    *ped ten*    *ped*

*ten*    *ped ten*    *ped ten*    *ped ten*  
*cresc.*    *Risoluto*

*ped ten*    *ped ten*    *ped*  
*con dolcezza*

*Sempre tenuto e marcato il Basso*

*cresc.*

*ped*

*ped*

32

*Coda*

*sfz*

*decresc.*

*ped*

*ped*

*ped*

*ped*

*ten:* *ten:* *ten:* *ten:*

*cresc. e cantando il Basso*

DEMÉNY ET SANDOZ

ten. ped. *sfz* *mp*

ped. ped.

ped. ped.

*cresc.* ten. ped. ten. ten.

64 *f* *sempre f*

ten. ped.



Très brillant

*cresc: ancora*

*ped*

*ff*

*ped* *Inspiration*

*ff*

*ped* *Inspiration*

*Expiration*

*Expiration*

**SEPTIÈME EXERCICE**

*Septième Exercice.*

(MESURES A TROIS TEMPS.)

1. Pas gauche glissé en avant, mains aux hanches ; le pied gauche chassé par le pied droit.

2. Rond de jambe en dehors à terre de la jambe gauche.

3. Rassembler pied gauche derrière, glisser pied droit en avant.

1. Pas droit chassé en avant, battement de la jambe droite derrière la jambe gauche.

2. Rassembler pied droit devant.

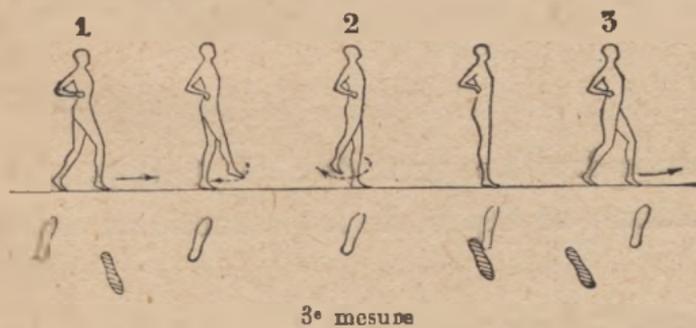
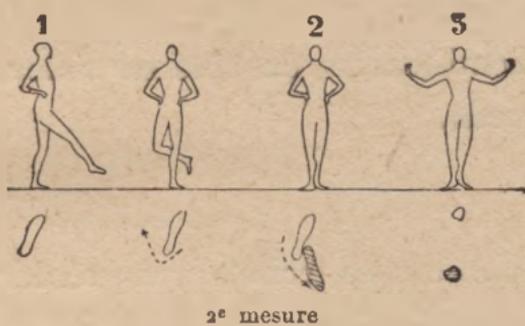
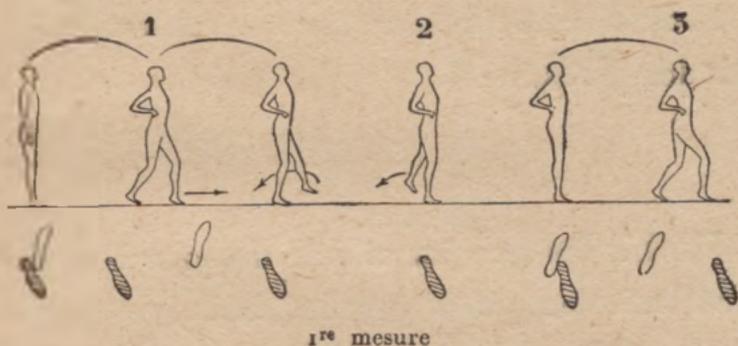
3. Bras demi-tendus de côté en s'élevant sur la pointe des pieds.

1. Pas droit glissé en avant, mains aux hanches, le pied droit chassé par le pied gauche.

2. Rond de jambe en dehors à terre de la jambe droite.

3. Rassembler pied droit derrière, glisser pied gauche en avant.

*Septième Exercice.*



1. Pas gauche chassé en avant, battement de la jambe gauche derrière la jambe droite.

2. Rassembler pied gauche devant.

3. Bras demi-tendus de côté en s'élevant sur la pointe des pieds.

1. Fléchir les genoux et jeté dessous à droite en sautant latéralement à gauche, bras gauche demi-tendu de côté, main droite à la hanche.

2. Retomber sur pied droit et rassembler pied gauche derrière.

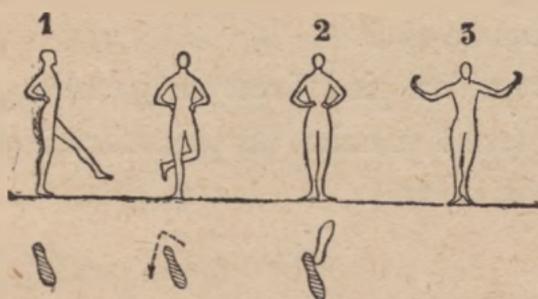
3. Bras demi-tendus de côté en s'élevant sur la pointe des pieds.

1. 2. 3. Comme les trois temps précédents, mais en se déplaçant latéralement à droite ; bras droit demi-tendu de côté, main gauche à la hanche.

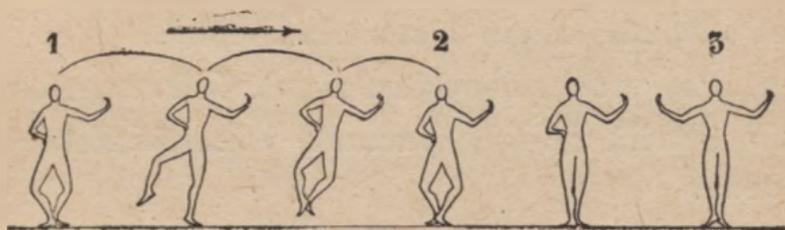
1. Jambe droite ouverte de côté, bras de côté.

2. Position de départ de la pirouette en dehors à droite.

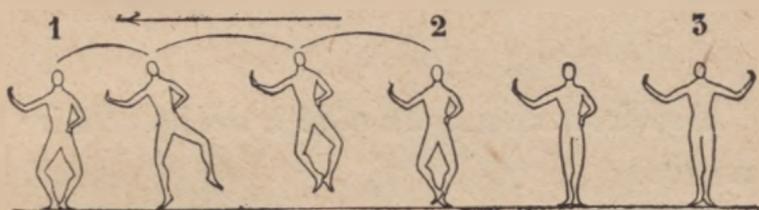
3. Pirouette sur cou-de-pied.



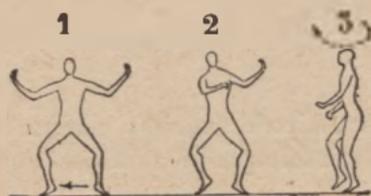
4<sup>e</sup> mesure



5<sup>e</sup> mesure



6<sup>e</sup> mesure



7<sup>e</sup> mesure

1. Reprendre la position ouverte de côté, bras demi-tendus de côté.

2. Rassembler pied droit au gauche, les n<sup>os</sup> impairs font face à gauche, les pairs face à droite<sup>1</sup>.

3. Temps d'arrêt.

1. Pas gauche glissé en avant, bras gauche demi-tendu de côté, main droite à la hanche.

2. Pas gauche chassé en avant, l'élève prenant la main gauche de son camarade et en faisant face à gauche.

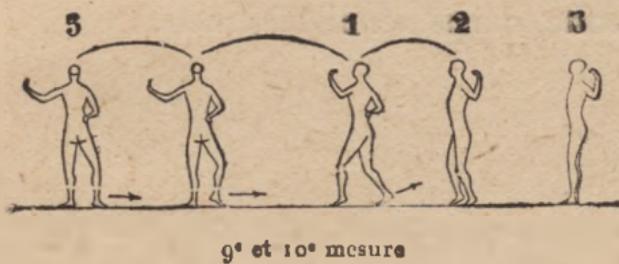
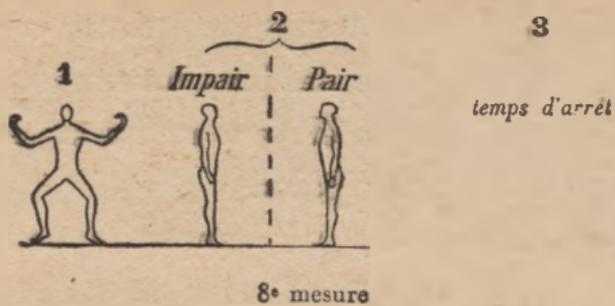
3. Pas droit glissé de côté à droite en quittant la prise des mains.

1. Pas droit chassé de côté à droite et faire face en arrière.

2. Pas gauche glissé en arrière, pied droit devant jambe gauche.

3. Rassembler pied droit en arrière.

1. *Nota.* Si l'on veut faire les reprises, comme l'indique la musique, ce n'est que la deuxième fois que les numéros impairs et pairs se feront face.



1 à 6. Répéter les 6 temps précédents en partant du pied droit, positions des bras inverses.

Au 6<sup>e</sup> temps chaque élève a repris sa place, les n<sup>os</sup> impairs face aux n<sup>os</sup> pairs.

Exécuter ensuite les 24 temps du commencement.

### *Trio.*

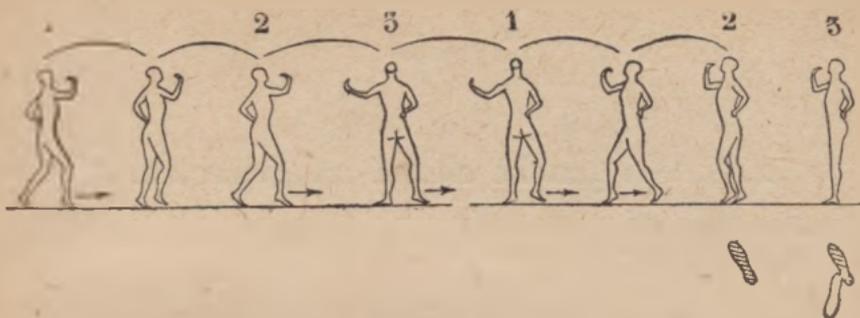
1. Pas droit sauté en avant, pied gauche derrière jambe droite, mains à la nuque, corps penché à droite.

2. Pas gauche sauté en avant, pied droit derrière jambe gauche, corps penché à gauche.

3. Pas droit sauté en avant, pied gauche derrière jambe droite, corps penché à droite.

1. Se donner la main gauche, bras demi-tendus en haut, main droite à la hanche, partir au pas gauche chassé en avant et en tournant à gauche pendant les temps suivants.

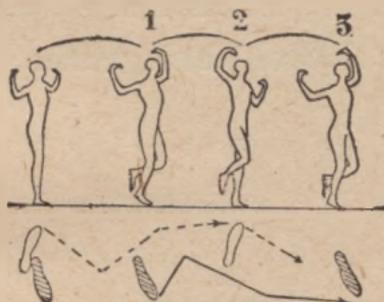
2. 3. 4. 5. 6. Revenir à son point de départ à 6.



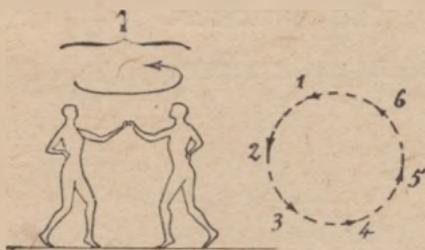
11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> mesure

de la 13<sup>e</sup> à la 20<sup>e</sup> mesure comme de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> mesure

*Trio.*



21<sup>e</sup> mesure



22<sup>e</sup> et 23<sup>e</sup> mesure

1. 2. 3. Pas gauche chassé en arrière, bras demi-tendus de côté.

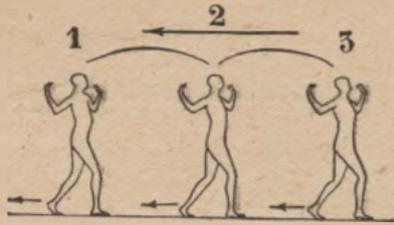
1. 2. 3. Pas sautés alternatifs en arrière, en partant du pied droit; mains à la nuque, corps penché alternativement à droite et à gauche.

1. Battement à terre du pied gauche, bras demi-tendus de côté.

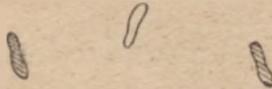
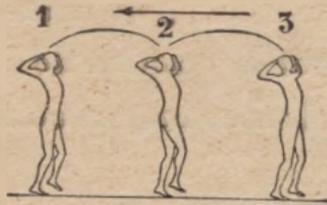
2. Rond de jambe soutenu en dehors de la jambe gauche, mains aux hanches.

3. Rassembler en arrière.

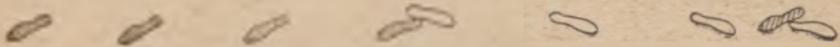
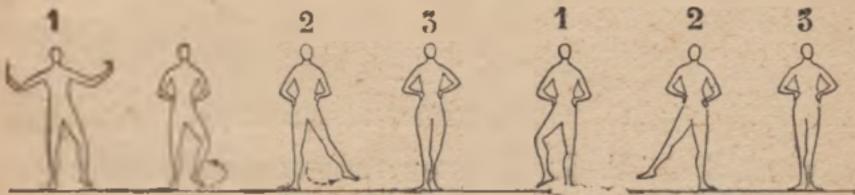
1. 2. 3. Rond de jambe soutenu en dehors de la jambe droite et rassembler en arrière.



24<sup>e</sup> mesure



25<sup>e</sup> mesure



26<sup>e</sup> et 27<sup>e</sup> mesure

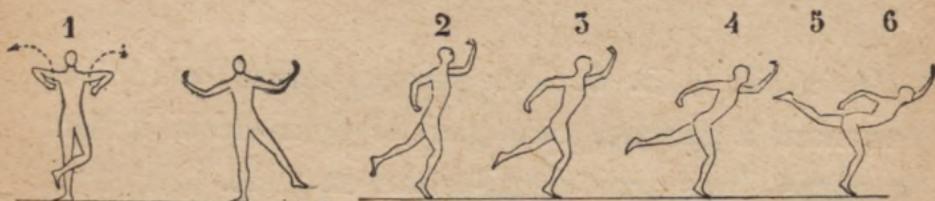
1. 2. Fléchir les jambes et sauter pour l'entrechat quatre.

3. Faire face en avant.

1. 2. 3. 4. 5. 6. Pied gauche devant jambe droite, les bras décrivent un arc de cercle en s'élevant, jambe gauche tendue de côté, bras demi-tendus de côté. Prendre lentement la position de l'arabesque croisée sur la jambe droite, bras gauche demi-tendu en avant.

1. 2. 3. 4. 5. 6. Reprendre lentement la position droite rassemblée, pied gauche derrière, bras abaissés.

1. 2. 3. 4. 5. 6.	} Comme les 12 temps précédents avec mouvement de la jambe droite et arabesque sur le pied gauche, bras droit élevé.
1. 2. 3. 4. 5. 6.	



de la 29<sup>e</sup> à la 32<sup>e</sup> mesure



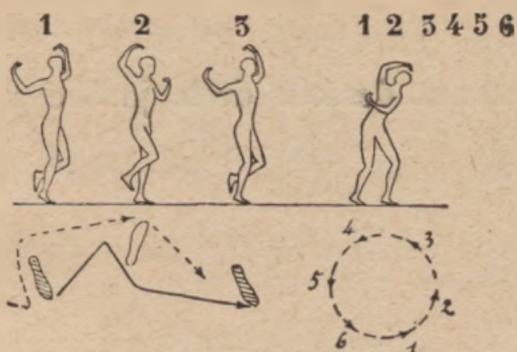
de la 33<sup>e</sup> à la  
36<sup>e</sup> mesure

1. 2. 3. Pas sautés alternatifs en avant ; en commençant par le pied droit étendre le bras droit obliquement en bas, bras gauche demi-fléchi en haut ; corps penché à droite ; les bras et le corps ayant une position inverse au pas sauté sur le pied gauche.

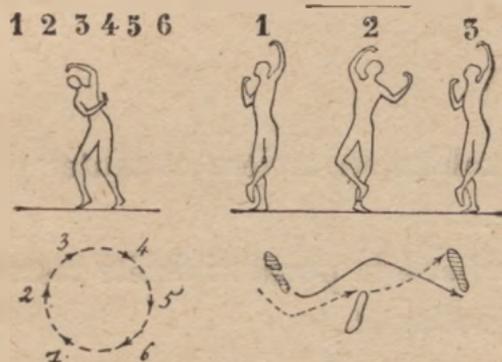
1. 2. 3. 4. 5. 6. Pas gauche chassé balancé en tournant à gauche, bras gauche demi-fléchi devant le corps, bras droit demi-tendu en haut.

1. 2. 3. 4. 5. 6. Pas droit chassé balancé en tournant à droite, bras gauche demi-tendu en haut, bras droit demi-fléchi devant le corps.

1. 2. 3. Pas sautés alternatifs en arrière ; en commençant par le pied droit étendre le bras droit obliquement en bas, bras gauche demi-fléchi en haut ; corps penché à droite ; les bras et le corps ayant la position inverse au pas sauté sur le pied gauche.



de la 37<sup>e</sup> à la 39<sup>e</sup> mesure



de la 40<sup>e</sup> à la 42<sup>e</sup> mesure

1. Battement dessous de la jambe gauche, bras de côté.

2. Rassembler en arrière.

3. Battement dessous de la jambe droite.

1. Rassembler en arrière et sauter pour l'entrechat quatre.

2. Retomber à la position droite rassemblée.

3. Temps d'arrêt.

*Recommencer jusqu'au Trio.*

1



2

3



43<sup>e</sup> mesure

1

2

3



44<sup>e</sup> mesure

*Recommencer de la 1<sup>re</sup> à la 20<sup>e</sup> mesure*

*Septième Exercice.*

Menuet par BOCCHERINI

Les numéros correspondent aux temps du mouvement.

1 2 3

*tr*

*tr*

*tr*

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). It begins with a common time signature (C) and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including accents and slurs. The lower staff is in bass clef with the same key signature and contains a bass line primarily composed of eighth notes.

The second system continues the two-staff format. The upper staff features a melodic line with eighth notes and a trill (tr) at the end. The lower staff continues with eighth-note bass lines. Accents and slurs are used throughout the system.

The third system begins with a *FINE* marking in the bass staff. The upper staff has a *p* (piano) dynamic marking. A *Trio* section begins in the second measure, indicated by a change in key signature to one sharp (F#) and a change in the bass staff's time signature to 2/4. The music features a melodic line with slurs and accents.

The fourth system continues the two-staff format. The upper staff has a melodic line with slurs and accents. The lower staff features a bass line with chords and rests, marked with *z* (zastriek) symbols.

The fifth system continues the two-staff format. The upper staff has a melodic line with slurs and accents. The lower staff features a bass line with chords and rests, marked with *z* symbols. The system concludes with a *mf* (mezzo-forte) dynamic marking in the bass staff.



*Da capo Minuetto  
jusqu'au mot Fine*

# TABLE DES MATIÈRES

---

	Pages
LETTRE-PRÉFACE. . . . .	1
INTRODUCTION. . . . .	5

## PREMIÈRE PARTIE

### Indications générales des termes et notations.

Mode de notation. . . . .	11
Positions du corps. . . . .	13
Positions des bras. . . . .	14
Combinaison des positions du corps et des attitudes des bras.	15
Pas battus sur place. . . . .	16
Pas avec déplacement du corps. . . . .	18
Mouvements tournants. . . . .	22
Succession et enchaînement des mouvements. . . . .	24

## DEUXIÈME PARTIE

## Séries de danses gymnastiques avec musique.

Premier exercice. . . . .	28
MUSIQUE : <i>Air populaire hongrois.</i> . . . .	32
Deuxième exercice. . . . .	34
MUSIQUE : <i>La Voyageuse, polka</i> par J. DEMENY . . . .	40
Troisième exercice. . . . .	46
MUSIQUE : <i>Rondo</i> , par J. DEMENY. . . . .	52
Quatrième exercice.. . . .	54
MUSIQUE : <i>Menuet du « Bourgeois Gentilhomme »</i> , par LULLI . . . .	68
Cinquième exercice. . . . .	72
MUSIQUE : <i>Il pleut Bergère, rondo ancien</i> . . . . .	78
Sixième exercice. . . . .	80
MUSIQUE : <i>La Vive, valse</i> par J. DEMENY . . . . .	90
Septième exercice. . . . .	102
MUSIQUE : <i>Menuet par Boccherini.</i> . . . .	118



# LEÇONS DE COUPE ET DE COUTURE

A L'USAGE DES FEMMES DU MONDE

Par M<sup>me</sup> LAURENT-BOURGET

Professeur de coupe à l'Université des *Annales*.

Volume 20/13<sup>cm</sup>, de 250 pages, avec 113 figures, broché, 2 fr. 50 ;  
cartonné toile. . . . . 3 fr. 75

---

Commandant HÉBERT

L'Éducation physique féminine :

## Muscle et Beauté plastique

Un très beau vol. 18/12<sup>cm</sup>, illus. de 58 grav. et orné de 78 planches photographiques hors texte. Prix, majoration comprise. 40 fr. »

Les résultats que la « méthode naturelle » de M. Hébert donne chez les femmes, à tout âge, sont prodigieux et auront une influence considérable sur l'avenir de la race lorsque cette méthode sera pratiquée en grand. Les stades féminins Hébert se multiplient d'ailleurs.

**Guide pratique d'Éducation physique.** — Vol. 22/14<sup>cm</sup>, illustré de 411 gravures dont 364 photographies et 2 planches hors texte, 2<sup>e</sup> édition. . . . . 8 fr. »

**Leçon-type d'Entraînement complet et utilitaire.** — Vol. 18/12<sup>cm</sup> de 210 pages, avec 216 gravures, 2<sup>e</sup> édition. 1 fr. 75

---

**NOS TOUT PETITS**, par M<sup>me</sup> A. MOLL-WEISS, directrice de l'École des Mères. Préface de M. GABRIEL COMPAYRÉ, membre de l'Institut, inspecteur général de l'Instruction publique. — Vol. 20/13<sup>cm</sup>, illustré, avec 14 planches photographiques hors texte et 2 planches de patrons. . . . . 2 fr. »

Charmant petit livre destiné aux jeunes filles et écrit pour elles, avec autorité et éloquence. Il leur fournira les meilleures directions pour l'accomplissement du plus haut de leurs futurs devoirs.

---

**HYGIÈNE DU CUIR CHEVELU** dans l'enfance et dans l'adolescence, par le Dr SABOURAUD, directeur du laboratoire de la Ville de Paris à l'hôpital Saint-Louis. — Brochure 25/16<sup>cm</sup>. 0 fr. 60

Dans cette brochure, l'auteur nous fait connaître les traitements très simples dont re.èvent les affections les plus fréquentes du cuir chevelu et explique les moyens à employer pour prévenir ou arrêter la chute des cheveux.

Pour la majoration temporaire à ajouter aux prix annoncés, consulter le catalogue.

## ENSEIGNEMENT SECONDAIRE DES JEUNES FILLES ET BREVETS

(Volumes 18/12<sup>cm</sup>, cartonnés toile.)

- LEÇONS D'ARITHMÉTIQUE**, par M<sup>me</sup> A. SALOMON, ancienne élève de l'École normale supérieure de Sèvres, agrégée de l'enseignement secondaire des jeunes filles, professeur au lycée Lamartine, à Paris :
- 1<sup>re</sup> année et enseignement primaire. . . . . 2 fr. »  
 2<sup>e</sup> année. . . . . 2 fr. »  
 3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années. . . . . 1 fr. 50
- LEÇONS D'ALGÈBRE** (3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années), par M<sup>me</sup> A. SALOMON. 2 fr. »
- LEÇONS DE GÉOMÉTRIE**, par M<sup>me</sup> A. SALOMON :
- Géométrie plane* (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années). . . . . 2 fr. »  
*Géométrie dans l'espace* (5<sup>e</sup> année).. . . . . 1 fr. 25
- LEÇONS DE COSMOGRAPHIE** (5<sup>e</sup> année), par A. GRIGNON. 2 fr. »
- LEÇONS DE CHIMIE**, par M<sup>me</sup> L. MARGAT-L'HUILLIER, ancienne élève de l'École normale supérieure de Sèvres, agrégée de l'enseignement secondaire des jeunes filles. . . . . 3 fr. »
- LEÇONS DE PHYSIQUE**, par M<sup>me</sup> L. MARGAT-L'HUILLIER. 4 fr. »
- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE** animales et végétales, par E. CAUSTIER, professeur aux lycées Saint-Louis, Henri IV et Victor-Duruy :
- 4<sup>e</sup> année.. . . . 2 fr. 50  
 5<sup>e</sup> année.. . . . 2 fr. »
- HYGIÈNE ET ÉCONOMIE DOMESTIQUE**, par E. CAUSTIER et M<sup>me</sup> MOREAU-BÉRILLON, agrégée, professeur au lycée de Reims :
- 3<sup>e</sup> année. . . . . 2 fr. »  
 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années. . . . . 2 fr. 50
- PHYSIQUE**, par M<sup>lles</sup> PREJEAN et DOMERC, professeurs au lycée de jeunes filles de Toulouse. — 3 vol. 18/12<sup>cm</sup>, cart. toile :
- I. Pesanteur, Chaleur (classe de 3<sup>e</sup> année). . . . . 2 fr. »  
 II. Acoustique, Optique (classe de 4<sup>e</sup> année). . . . . 2 fr. 75  
 III. Électricité (classe de 5<sup>e</sup> année). . . . . 3 fr. »

---

**SELECTED PIECES OF POETRY** for recitation, à l'usage des élèves de 1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> années, par M<sup>lle</sup> A. DAUJEAN, agrégée, professeur au lycée Racine. — Volume 18/12<sup>cm</sup>, illustré. . . . . 1 fr. 25

---

## LE DESSIN DE PAYSAGE

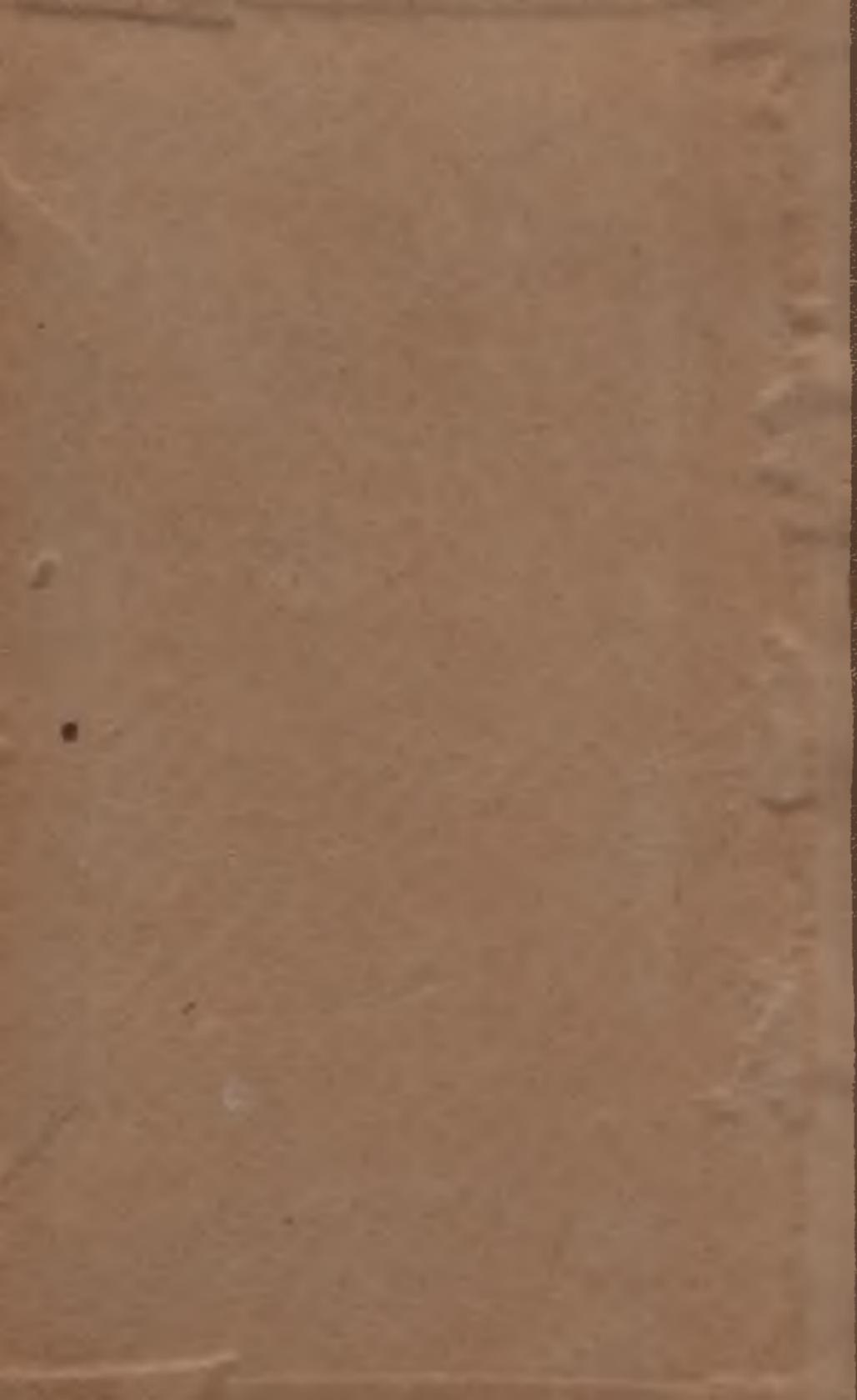
Étude d'après nature

Par Hector GUIOT, peintre d'histoire, et J. PILLET, professeur à l'École des Beaux-Arts. — Un album oblong 18/28<sup>cm</sup>, avec 60 colonnes de texte, 36 figures théoriques, 80 motifs divers et 33 grandes planches d'ensemble.

Cartonné. . . . . 3 fr. »







KOLEKCJA  
SWF UJ

A.

133

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052524