

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	31 (1974)
Heft:	11
 Artikel:	Danses folkloriques portugaises
Autor:	Elias, Amélia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997538

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Danses folkloriques portugaises

Enseignées par Madame Amélia Elias lors du stage international de gymnastique de Macolin, du 7 au 13 juillet 1974

Traduction: F. Dâmaso et A. Vuilleumier

Erva Cidreira

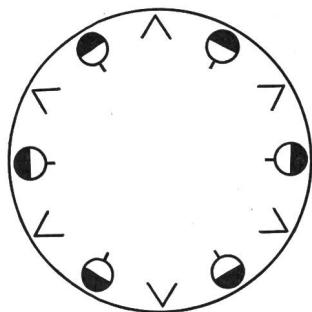
La danse ne débute que sur le chant et se répète 3 fois

1re figure

En cercle de front (cavalière à droite du cavalier).

Les danseurs se donnent la main, à hauteur d'épaules, bras fléchis.

- $\frac{1}{4}$ de tour à droite et 16 pas marchés (départ pied droit)
- $\frac{1}{2}$ tour et 16 pas marchés



2e figure

- a) En cercle de flanc: face à face par couples. (départ à gauche, pied gauche)

— 8 pas marchés en décrivant un cercle en passant dos à dos et en frappant chaque temps dans les mains.

- b) Même formation mais en se donnant les mains, bras de côté:
— 8 pas marchés en faisant un tour complet (départ à gauche)

- c) Idem a), mais départ à droite

- d) Idem b), mais départ à droite



Minha mae nao me leve

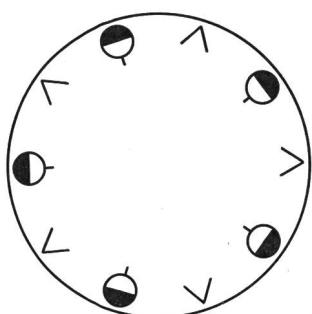
(Ma mère ne m'amenez pas...)

La danse commence et ne se danse que sur le chant
(repos des danseurs sur la musique)

1re figure

Par couples, en cercle de front (cavalière à droite)

- Mains tenues à hauteur d'épaules, coudes en bas
- Départ à droite 8 pas marchés (marche lente en attaquant le sol avec le talon et déroulant le pied)
- $\frac{1}{2}$ tour 8 pas marchés en sens inverse



2e figure

- a) Se lâcher les mains. Se tourner vers son partenaire en frappant dans les mains et en sautant sur le pied gauche (1), poser alternativement pied droit (2) pied gauche (3) en effectuant $\frac{1}{2}$ tour, sauter sur pied droit face à son contre partenaire (1), en frappant dans les mains (répéter 2 fois le tout).

Nota: Le temps frappé est accentué.

- b) Position: Petite brosse (épaule droite à épaule droite, main droite sur la hanche de son partenaire, main gauche sur le bras).

- Cavalière dos à l'intérieur. Les couples tournent en levant alternativement les jambes fléchies en arrière (1-2-3-) en accentuant le 1er temps (répéter 2 fois).
- Idem dans l'autre direction

- c) Idem a)

- d) Idem b)

Reprendre la 1re figure, au début du chant.

Répéter le tout 4 fois.

Moda à 2 passos

1re figure

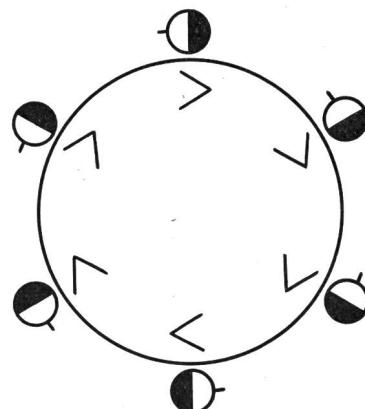
En cercle de flanc, par couples, cavalière à l'intérieur, main gauche sur l'épaule gauche du cavalier, celui-ci main sur la hanche de la cavalière.

- Saut à pieds joints pour marquer le 1er temps (1)
- $\frac{1}{2}$ tour à l'intérieur avec deux petits sautillés, jambes fléchies en arrière (2-3)

Répéter 8 fois.

Nota:

Les partenaires se quittent pour faire un $\frac{1}{2}$ tour.



2e figure

Position danse moderne.

- Tourner en pas courus sautillés, avec élévation alternative de la jambe fléchie en arrière (10 temps).
- Au 11e temps tous frappent le sol à pieds joints.
- $\frac{1}{2}$ tour et répéter en sens inverse.

Répéter le tout 7 fois.

Regadinho

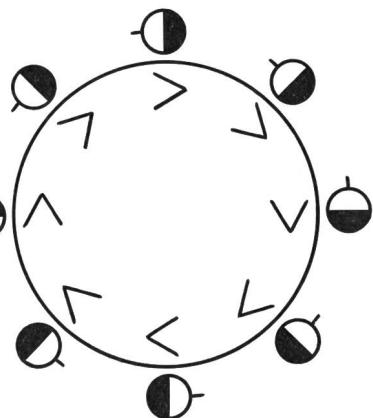
La danse débute sur le chant

1re figure

En cercle de flanc, sens inverse des aiguilles de la montre.

Les cavaliers (à l'intérieur) tiennent le bras des cavalières qui ont les mains aux hanches.

- 16 pas marchés
- 1/2 tour (sans lâcher les bras, les cavaliers se trouvent à l'extérieur, les cavalières à l'intérieur).
- 16 pas marchés en sens inverse.

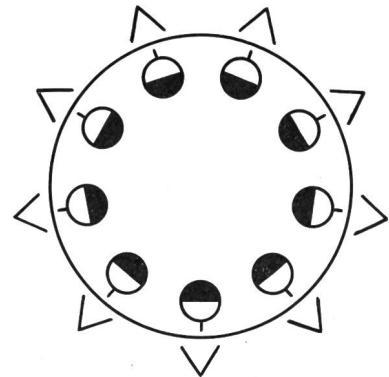


2e figure

a) Par couples, face à face, bras levés latéralement. (cavaliers à l'intérieur, dos au centre du cercle).

- En faisant claquer les doigts, frapper le sol de la pointe du pied droit croisé devant la jambe gauche (1).
- Ouvrir et pointer la jambe droite de côté (2).
- Répéter 4 fois
- Fermez le pas.

- b) Idem a) en pointant pied gauche
- c) Bras droit à bras droit (bras gauche levé)
 - Pas marchés en tournant
 - 1/2 tour (bras gauche à bras gauche)
 - 4 pas marchés.



— Puis, les cavalières seules.

- 4 pas marchés en avant pour changer de cavalier. Les cavaliers restent sur place, et attendent la cavalière suivante.

Répéter le tout 5 fois.

On peut obtenir la musique de ces danses à l'adresse ci-dessous:

Discoteca do Carmo, Rua do Carmo, Lisbonne, Portugal.

Les titres:

Erva Cidreira, Disque No 60-419

Minha mae nao me leve, Disque no 60-399

Moda de dois passos, Disque no 1156

Regadinho, Disque no 50-20

AROVA LENZBURG

Cordes et filets de SP^{RT}

Cordes d'entraînement

Cordes à grimper

Cordes à tirer

Rubans de jeux

Filets de but pour football

Filets de but pour handball

Filets de tennis

Filets de volley-ball

Antennes

Etuis pour antennes

Filets de balle au panier

Filets de basket-ball

Filets pour le port de ballons

En vente dans les bons magasins pour articles de sport