

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:	32 (1975)
Heft:	2
 Artikel:	Danses folklorique portugaises [suite]
Autor:	Elias, Amélia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997550

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: 27.01.2026

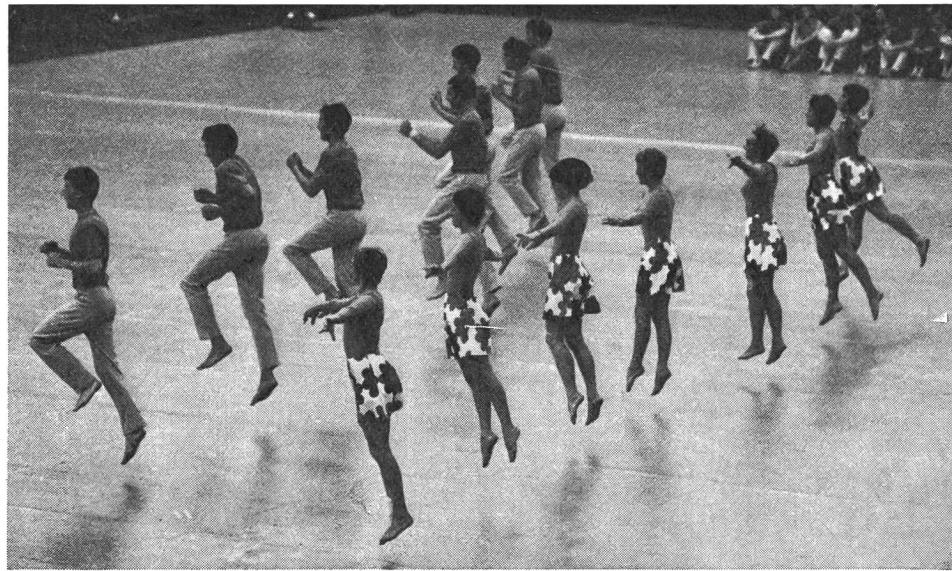
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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

(suite du no 11 / 1974)



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

Discoteca do Carmo,
Rua do Carmo,
Lisbonne, Portugal

Les titres:
Chula de St-Marta,
Rapsódia 5042
Rusga de St-Marta,
Rapsódia 5042
Sr. Arrais do Barco, 6086

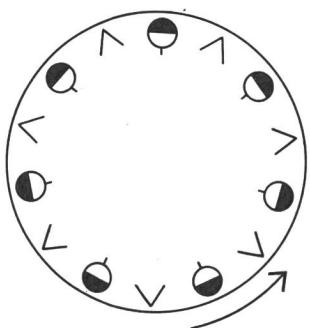
«Sr. Arrais do Barco»

(danse des pêcheurs)

La danse commence sur le chant, et se répète 4 fois
En cercle de front, en se donnant les mains
(cavalier à gauche de sa cavalière)

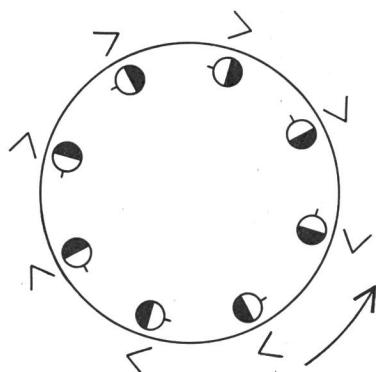
A)

- Déplacement dans le sens inverse des aiguilles de la montre
- 1 pas du pied droit de côté en levant les bras en avant en haut (1er temps)
- Croiser jambe gauche devant droite, en levant la jambe droite derrière et en baissant les bras en arrière (incliner en même temps le torse en avant) 2e temps
- Répéter 8 fois



B)

- Déplacement dans le sens inverse des aiguilles de la montre
- En cercle de flanc, par couple en se donnant les mains
- 16 pas courus, en frappant le dernier pas pieds joints, $\frac{1}{2}$ tour, et répéter
- Répéter le tout



Chula de St-Marta

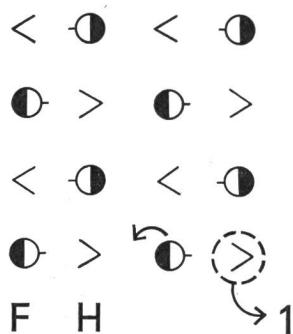
16 danseurs, par couples, disposés selon dessin ci-dessous

Le danseur 1 (le meilleur) dirige la danse

1re figure
(musique sans chant)

SERRAR

- Se balancer d'une jambe sur l'autre en fermant le pas avec légère rotation des épaules (12 fois)



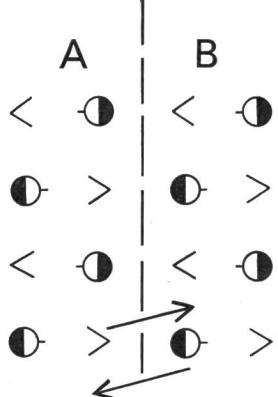
2e figure

VIRO

- Bras latéraux. Départ pied gauche à gauche, ramener droit, gauche à gauche et $\frac{1}{2}$ tour sur pas droit
- Idem à droite (répéter 6 fois)

3e figure

- 1 sautillé en levant genou droit et frappant dans les mains, 2 petits pas (gauche, droit) en frappant dans les mains et en changeant de place avec le groupe qui se trouve derrière le sien (voir dessin)



4e figure

SERRAR

5e figure

VIRO

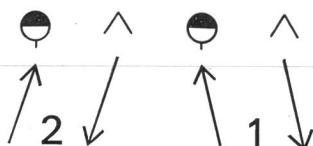
6e figure
idem 3e, en retournant à sa place par l'autre côté



7e figure
SERRAR

8e figure
VIRO

9e figure
idem 3e, mais front en avant, et déplacement oblique en avant et en arrière (voir dessin)



Rusga St-Marta

En cercle de front, par couple (cavalier à droite)

Introduction

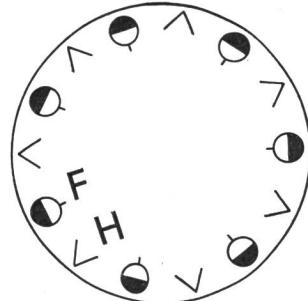
SERRAR en commençant vers son contre partenaire, (16 fois) et terminer face à son partenaire

1re figure (sur le chant)

Pas de RUSGA:

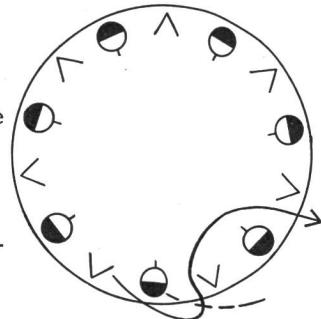
description

- Cavalier: 2 petits pas courus en avant et 1 sautillé avec $\frac{1}{2}$ tour, 2 petits pas courus en arrière et 1 sautillé avec $\frac{1}{2}$ tour
- Cavalier: 2 petits pas courus en arrière et 1 sautillé avec $\frac{1}{2}$ tour, 2 petits pas courus en avant et 1 sautillé avec $\frac{1}{2}$ tour
- Bras latéraux, 8 pas de Rusga dans le sens inverse des aiguilles de la montre



2e figure
(sur la musique)

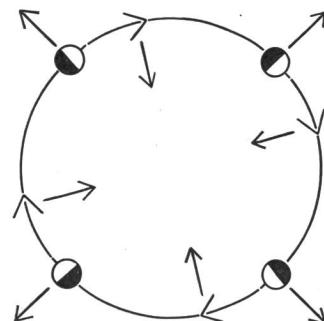
- Cavalier: 8 pas de Rusga, sur place, soit 2 petits pas sur place et un sautillé (en frappant dans les mains)
- Cavalier: 8 pas de Rusga, (selon description précédente) en serpentant autour des cavalières
- S'arrêter près de la 4e en comptant la sienne Terminer par une petite révérence à sa nouvelle partenaire et se trouver face à face en cercle de flanc



3e figure
(en cercle de flanc)

A)

- Cavalier: 4 pas chassés à gauche (vers le centre du cercle) en fermant le 4e pas
- Répéter à droite
- Cavalier: 4 pas chassés à droite (vers l'extérieur) en fermant le 4e pas
- Répéter à gauche



B) Idem A mais en commençant inversément

- Répéter A et B 1 fois
- Reprendre à la 1re figure

La danse se répète 2 fois