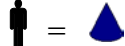
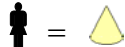


<b>L'anneau</b>		
Pays :	France	 
Province	Alsace	
Autres appellations :		
Musique :	« L'anneau »	

Cette danse fait partie de la famille des branles.

### Danse en ronde

L'enchaînement est : 2 branles doubles, 2 branles simples et 4 balancés, puis on recommence.

Les branles sont des danses en rond. Les pas sont latéraux, **plus grands vers la gauche que vers la droite**, ce qui a pour résultat de faire progresser la ronde dans le sens des aiguilles d'une montre.

#### Branle double

Sur quatre temps, déplacement à gauche :

- Déplacer le pied gauche vers la gauche.
- Ramener le pied droit près du pied gauche.
- Déplacer de nouveau le pied gauche vers la gauche.
- Ramener pied droit près du pied gauche mais sans le poser.

Sur quatre temps déplacement à droite

- Déplacer le pied droit, celui que l'on n'a pas posé, vers la droite.
- Ramener le pied gauche près du pied droit.
- Déplacer de nouveau le pied droit vers la droite.
- Ramener pied gauche près du pied droit mais sans le poser.

Cela fait deux pas à gauche puis deux pas à droite.

Il ne faut pas traîner les pieds par terre. On ne doit pas entendre les pieds frotter le sol.

#### Branle simple

Sur quatre temps, déplacement à gauche :

- Déplacer le pied gauche vers la gauche.
- Ramener le pied droit près du pied gauche.
- Déplacer de nouveau le pied gauche vers la gauche.
- Ramener pied droit près du pied gauche mais sans le poser.

Sur deux temps déplacement à droite

- Déplacer le pied droit, celui que l'on n'a pas posé, vers la droite.
- Ramener pied gauche près du pied droit mais sans le poser.

Cela fait deux pas à gauche puis un pas à droite.

Même remarque que pour le branle double.

#### Balancé

Premier balancé : poser le pied gauche, celui qui ne devrait pas être posé, puis lever le pied droit en l'amenant légèrement devant le pied gauche, sans croiser les jambes.

- Il ne faut pas plier la jambe. Le mouvement est un « balancé » de la jambe droite.
- Il ne faut pas remonter la pointe du pied, pour imiter le porte manteau. Laisser le pied pendre naturellement.

Balancé suivant, c'est l'inverse : poser le pied droit puis lever le pied gauche en l'amenant légèrement devant le pied gauche. Mêmes remarques.