

[FICHE DANSE] Polka

Les Polkas sont des danses de couple originaires d'Europe de l'Est (vraisemblablement la République Tchèque) qui se dansent sur un tempo très rapide. Elles se pratiquent dans la position de "danse de salon" : le cavalier se tient face à sa cavalière, sa MG dans la MD de sa partenaire, sa MD dans le dos de sa partenaire, tandis que la cavalière – elle – posera sa MG sur son épaule. Enfin, la Polka possède beaucoup de variantes de part sa popularité : Polka des bébés, Polka piquée (double), Trois coups d'talon, Mains aux genoux, Polka russe, Polka des lapins, etc...

Comme le "pas de Valse", le "pas de Polka" est plutôt simple à comprendre et tient sur 8 temps dans sa version complète :

TEMPS	1	2	3	4	5	6	7	8
APPUIS	G	D	G	↑	D	G	D	↑

LÉGENDE : G = pied gauche posé au sol / D = pied droit posé au sol / ↑ = aucun nouvel appui par rapport au temps précédent.

Les appuis de la cavalière seront inversés puisqu'elle commence du pied droit (c'est comme si elle suivait le tableau ci-dessus mais dans l'ordre suivant "5 6 7 8 1 2 3 4") ! En même temps que le pas est exécuté de manière relativement aérienne, le cavalier doit guider sa partenaire pour faire tourner le couple dans le sens des aiguilles d'une montre, qui pivotera sur lui-même plus ou moins vite selon l'adresse des danseurs...

Enfin, il est important de préciser que le couple ne danse pas sur place mais peut se déplacer à sa guise dans la salle : la direction la plus commune est de faire le tour de la salle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de "créer un courant" et limiter les collisions de couples.

Musicalement, la Polka se compose de 2 parties A et B (avec reprises) comprenant chacune un nombre pair de mesures à 2 temps binaires, sachant que les danseurs exécutent le même pas sur les parties A et B. À l'Accordéon Diatonique, cette danse est généralement jouée avec des thèmes en Do Majeur, accompagnés par des pompes binaires MG (c'est à dire une Basse et un accord par mesure).