

# Avant-deux de Pléhérel

**Localisation** : Penthièvre - Pléhérel est sur la côte nord à côté du Cap Fréhel.

**Forme de la danse** : Cette danse se pratique en couple. Deux couples se regroupent pour former une Quadrette.

**Référence musicale** : "Apprenez les danses bretonnes" - Volume 6 - Rouge - Terroir du Penthièvre  
- Lancien Patrick et Maillet André

**Variantes de cette danse** : Néant

**Sources** : Association

---

## Description de la danse

Le cycle du pas de la danse est de quarante-huit temps.

La danse est composée de trois parties :

- L'Avant-quatre qui dure seize temps,
- Le Traversé qui dure seize temps,
- Les Tournées qui dure seize temps.

Deux couples se regroupent pour former une Quadrette.

## L'Avant-Quatre

Le cycle du pas de l'Avant-quatre est de seize temps.

Le rythme du pas de l'Avant-quatre est de quatre temps et est fourni à gauche.

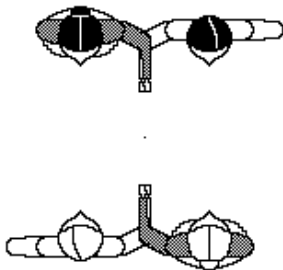
C'est un pas de quatre subdivisé en partant du pied gauche.

Il est utilisé par les cavalières et les cavaliers.

L'Avant-quatre est composé de :

- Un Avancé sur quatre temps,
- Un Reculé sur quatre temps,
- Un Avancé sur quatre temps,
- Un Reculé sur quatre temps,

1 et 2    3    4  
↓ ↓ ↓    ↓    ↓  
GDG    D\_\_

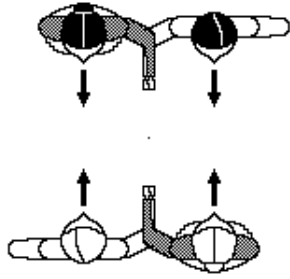


**Position de départ** : Le cavalier tiens la main gauche de sa cavalière dans sa main droite.

Les bras sont pliés à 90°.

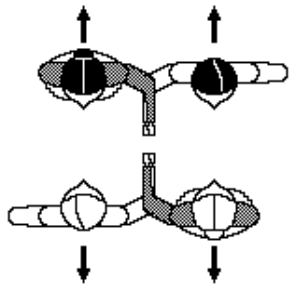
Il soutient la main de sa partenaire.

Le bras droit de la cavalière pend le long du corps.  
le cavalier place sa main gauche sur sa hanche.

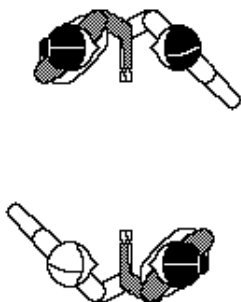


**Temps 1 à 4 - L'Avancé :** Tous les danseurs avancent l'un vers l'autre avec un pas de quatre subdivisé.

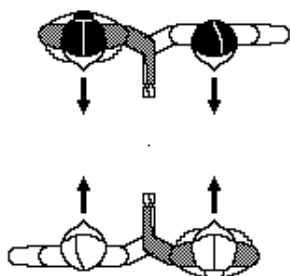
Chaque danseur regarde dans les yeux son partenaire.



**Temps 5 à 8 - Le Reculé :** Tous les danseurs s'éloignent l'un vers l'autre en reculant avec un pas de quatre subdivisé en partant du pied gauche.

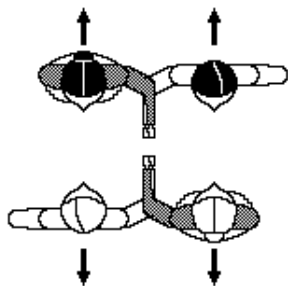


**Temps 8 :** Sur le temps 8, les danseurs tournent les épaules et la tête pour regarder dans les yeux leur partenaire.



**Temps 9 à 12 - L'Avancé :** Tous les danseurs avancent l'un vers l'autre avec un pas de quatre subdivisé.

Les couples se font de nouveau face.  
Chaque danseur regarde dans les yeux son partenaire.



**Temps 13 à 16 - Le Reculé :** Tous les danseurs s'éloignent l'un vers l'autre en reculant avec un pas de quatre subdivisé.

Sur le temps 16, les danseurs tournent les épaules et la tête pour regarder dans les yeux leur partenaire.

## Le Traversé

Le cycle du pas du Traversé est de seize temps.

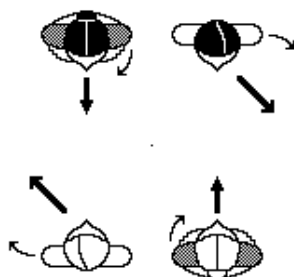
Le rythme du pas du Traversé est de quatre temps et est fourni à gauche.

C'est un pas de quatre subdivisé en partant du pied gauche.

Il est utilisé par les cavalières et les cavaliers

Le Traversé est composé de :

- Un Traversé sur huit temps,
- Un Avancé sur quatre temps,
- Un Reculé sur quatre temps,



**Temps 17 à 20 :** Les danseurs se lâchent les mains sur le temps 17.

Les bras pendent le long du corps.

Tous les danseurs avancent l'un vers l'autre avec un pas de quatre subdivisé.

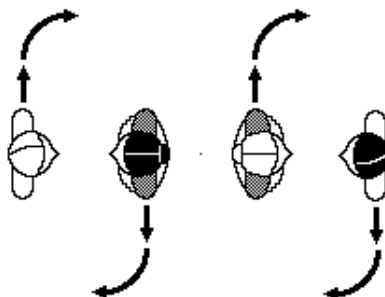
Les cavalières passent entre les danseurs qui lui font face.

Les cavaliers s'écartent vers l'extérieur de la quadrette.

Les danseurs tournent les épaules de manière à rester face au contre partenaire.

Sur le temps 20, les danseurs sont face-à-face et forment une ligne.

Chaque danseur regarde dans les yeux son contre-partenaire.



**Temps 21 à 24 :** Les danseurs vont prendre la place de leur contre-partenaire.

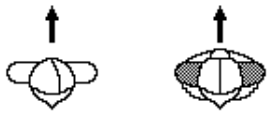
Les danseurs tournent les épaules de manière à rester face au contre partenaire.



**Temps 25 à 28 - L'Avancé :** Tous les danseurs avancent l'un vers l'autre avec un pas de quatre subdivisé.



Chaque danseur regarde dans les yeux son contre-partenaire.



**Temps 29 à 32 - Le Reculé :** Tous les danseurs s'éloignent l'un vers l'autre en reculant avec un pas de quatre subdivisé.



Chaque danseur regarde dans les yeux son contre-partenaire.

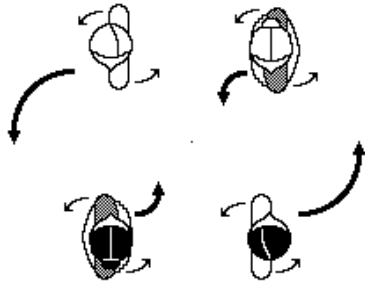


**Temps 32 :** Les danseurs tournent les épaules et le bassin d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. La tête reste droite, elle ne suit pas les épaules.



Chaque danseur regarde dans les yeux son contre-partenaire.

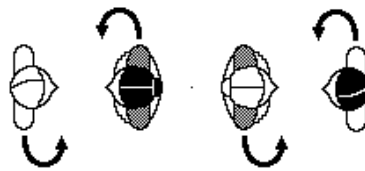
## Les Tournés : Les Tournés durent seize temps.



**Temps 1 à 4 - l'Avancé :** Les danseurs tournent sur eux même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour revenir face à leur contre partenaire. Les danseurs avancent pour refaire un début de Traversé.

Les cavalières passent à l'intérieur de la quadrette. Les cavaliers s'écartent vers l'extérieur de la quadrette.

Les danseurs avancent sur un pas de quatre subdivisé en partant du pied gauche.



**Temps 4 :** Les danseurs sont face-à-face.

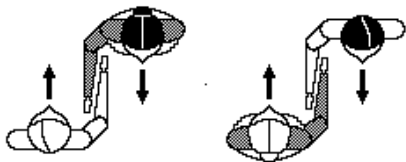
Ils sont alignés.

Ils vont continués à avancer et faire un quart de tour sur eux-mêmes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

A partir du temps cinq les danseurs vont tournés les uns autour des autres en se tenant par l'avant-bras.

Les déplacements se font en pas marché normal.

Le pas est rapide mais pas couru.



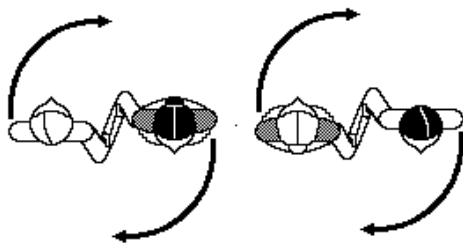
**Temps 5 :** Les danseurs sont face-à-face légèrement décalés.

Ils avancent l'un vers l'autre.

Le cavalier saisit l'avant bras droit de la contre partenaire avec sa main droite au niveau du pli du coude de la cavalière.

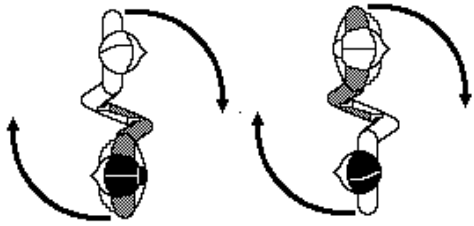
La cavalière fait de même.

Chaque danseur est avec son contre-partenaire (Blond - Châtain).

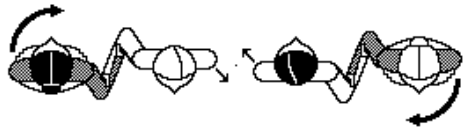


**Temps 5 et :** Les danseurs se sont saisis par l'avant-bras droit.

En se tenant ainsi le couple fait un demi-tour sur lui même en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



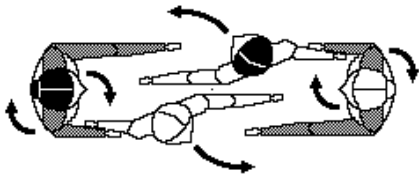
**Temps 7 :** Un quart de tour est fait, il reste un quart de tour à faire.



**Temps 8 :** Les danseurs ont effectué le demi-tour. Les danseurs sont alignés.

Les cavalières sont à l'extérieur et les cavaliers sont à l'intérieur.

Les cavaliers sont épaule gauche contre épaule gauche.

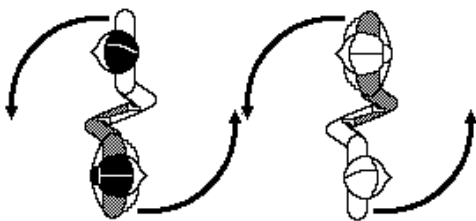


**Temps 9 :** Les cavaliers avancent et tendent la main gauche vers leur partenaire (Blond - Blonde) dans le dos de l'autre cavalier. Celle-ci, qui effectuait le demi-tour avec l'autre cavalier tend son bras gauche. Le cavalier saisit l'avant bras gauche de sa partenaire avec sa main gauche au niveau du pli du coude de la cavalière. La cavalière fait de même.

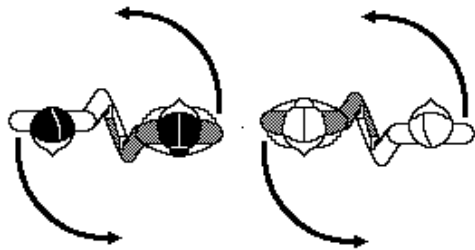
Les danseurs lâchent alors avec leur main droite, l'avant bras droit de l'autre danseur.

Le bras droit retombe le long du corps.

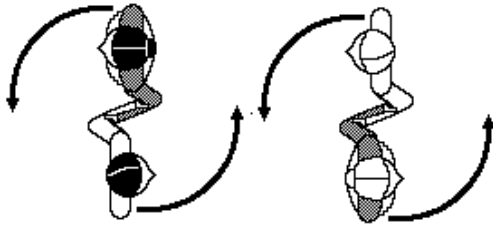
Les cavalières tournent sur elles-mêmes dans le sens des aiguilles d'une montre pour repartir dans l'autre sens.



**Temps 9 et :** Les couples effectuent alors un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec leur partenaire (Blond - Blonde).



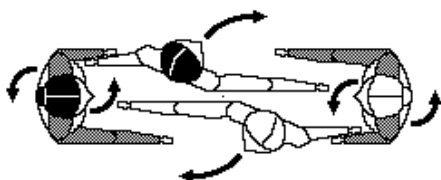
**Temps 10 :** Les danseurs tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



**Temps 11 :** Les danseurs tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.  
Les cavaliers vont se croiser sur leur épaule droite.



**Temps 12 :** Les danseurs ont effectué le tour complet.  
Les danseurs sont alignés.  
Les cavalières sont à l'extérieur et les cavaliers sont à l'intérieur.  
Les cavaliers sont épaule gauche contre épaule droite.

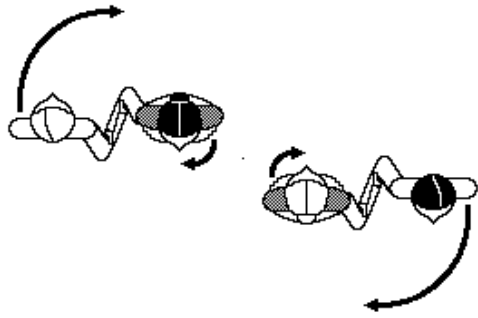


**Temps 13 :** Les cavaliers avancent et tendent la main droite vers leur contre-partenaire (Blond - Châtain) dans le dos de l'autre cavalier. Celle-ci, qui effectuait le demi-tour avec son cavalier tend son bras droit.  
Le cavalier saisit l'avant bras droit de sa contre-partenaire avec sa main droite au niveau du pli du coude de la cavalière.  
La cavalière fait de même.  
Les danseurs lâchent alors avec leur main gauche, l'avant bras gauche de l'autre danseur.  
Le bras gauche retombe le long du corps.  
Les cavalières tournent sur elles-mêmes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour repartir dans l'autre sens.



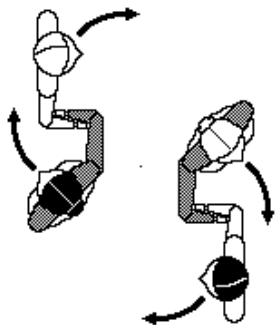
**Temps 13 et :** Les couples effectuent alors un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre avec leur contre-partenaire (Blond - Châtain).

La cavalière tourne quasiment sur place.  
Le cavalier fait le tour de la cavalière.



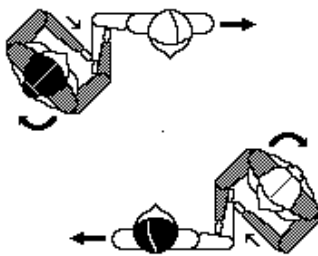
**Temps 14 :** Après un demi-tour du couple, le cavalier qui est à l'extérieur de la quadrette, se dirige en décrivant un arc de cercle à la place où se trouvait l'autre cavalier au début de la danse.

La cavalière se dirige à sa place initiale.  
Les danseurs se tiennent par les avant bras durant se mouvement.



**Temps 15 :** Le cavalier se dirige vers la position de départ de l'autre cavalier.

La cavalière le suit et commence à se retourner sur elle même en avançant pour reprendre sa place initiale face à l'autre couple.

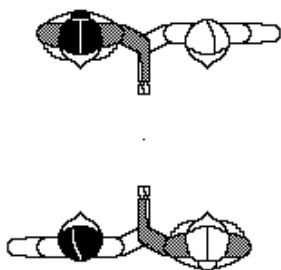


**Temps 16 :** Les danseurs vont reprendre la position de départ.

Le cavalier se glisse sur le côté.

La cavalière doit encore tourner sur elle-même pour faire face à l'autre couple.

La cavalière avance sa main gauche pour préparer le changement de main avec le cavalier.



**Temps 16 et :** Les danseurs ont reformés la quadrette.

Les danseurs se lâchent les avant-bras.

Le cavalier saisit la main gauche de sa nouvelle cavalière avec sa main droite.

Le cavalier replace sa main gauche sur sa hanche gauche.

Le cycle de la danse reprend au temps 1 de l'Avant-quatre.

Les cavalières sont restées à leur place dans la quadrette.

Les cavaliers ont échangés leur place.