

# Bal traditionnel



## Nicolas et Margot

Ile de France (Brie)

**Intérêt pédagogique :**

En cercle  
Alternance  
Changement de sens

**Position de départ :**

En cercle, les danseurs se tiennent par la main

**Phrase musicale A**

- déplacement sur les paroles en SAM ( Sens des Aiguilles de la Montre) sur les paroles.

*Paroles :*

- Notre grand Nicolas s'en revenait de boire
- Rencontra Margoton qui r'venait de la foire

**Phrase musicale B**

- Arrêt et exclamation avec les mains autour de la bouche

*Paroles :*

*Ohé! ( Margot )*

*Ohé!*

**Phrase musicale C**

- sur place un danseur sur deux, lève les pieds et les autres frappent des mains sur 8 temps

*Paroles :*

- Lève ton sabot la belle
- Lève ton sabot Ionla !
- inversion des rôles.

*Paroles :*

- Lève ton sabot Nicolas ,
- Lève ton sabot !

Reprendre les **phrases musicales** en SIAM ( Sens des Aiguilles de la Montre) ...

**Lien vidéo :** [Nicolas et Margot](#)

**Lien bande sonore :** [Nicolas et Margot](#)

