Rock'n'roll/Boogie-woogie: Technique du pas de base

Deux pas de base sont introduits dans ce thème du mois: le pas sauté du rock'n'roll et le pas de base du boogie-woogie. Tous les exercices présentés par la suite peuvent se danser avec ces deux formes.

Au début, mieux vaut ne pas trop s'attarder sur le pas de base, car les élèves doivent avant tout danser et réaliser leurs premières figures. Pour ancrer la technique du pas de base, l'enseignant peut l'intégrer dans l'échauffement, ce qui permet de le répéter régulièrement et de l'améliorer.

Pas de base du rock'n'roll

L'enseignant propose tout d'abord une forme simplifiée du pas de base que les élèves acquièrent très vite en principe. Cela leur permet de réaliser déjà leurs premières figures, une motivation à coup sûr! La forme finale peut être introduite dans des leçons ultérieures lors des échauffements et elle s'intègrera ensuite naturellement dans les différentes figures.

Le kick se décompose en quatre mouvements:

Position de base / Lever le genou / Tendre la jambe / Fléchir le genou / Poser la jambe (de g. à dr.)

Pour le pas de base, les danseurs effectuent trois kicks chacun:

- Danseuse: kick droit – kick droit – kick gauche
- Danseur: kick gauche – kick gauche – kick droit (en miroir)
- Comptage des pas: 1-2 (premier kick) 3-4 (deuxième kick) 5-6 (troisième kick)

Pour la forme finale, le premier kick est un «kick ball change»: lorsque l'on pose la jambe, l'autre est brièvement soulevée puis reposée sur place. On compte alors: 1+2 (kick ball change), 3-4 (deuxième kick), 5-6 (troisième kick).

Pour éviter les chocs jambe contre jambe, la règle suivante prévaut: la danseuse botte toujours droit devant elle, le danseur légèrement de côté.

Pas de base du boogie-woogie

Ce pas ressemble au pas de base du jive que les adeptes de danses de salon connaissent bien. La danseuse commence aussi avec la jambe droite et enchaîne: «pas à droite – pas à gauche», puis des pas plus rapides

«droite-gauche-droite» «gauche-droite-gauche» (sur place). Le danseur effectue les mêmes pas en miroir «gauche-droite» «gauche-droite-gauche» «droite-gauche-droite».

Position de base 1 (position ouverte)

- Danseur et danseuse face à face.
- Prise de mains: main gauche du danseur, main droite de la danseuse.

Position de base 2 (position fermée)

- Danseuse à droite du danseur, les deux regardent dans la même direction.
- Prise de main 1: idem position de base 1.
- Prise de main 2: main droite du danseur sous l'omoplate de la danseuse, main gauche de la danseuse sur l'épaule droite du danseur.

Source: René Bachmann et Fabian Studer, experts J+S danse sportive

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO