

# Rock'n'roll/Boogie-woogie – Guider et suivre: Colin-maillard

Cet exercice d'échauffement renforce la confiance mutuelle. Seules de consignes précises permettent au partenaire de se déplacer sans risque.



A guide B, qui a les yeux bandés, à travers la salle encombrée d'agès et d'objets divers. Le guidage se fait de manière tactile (conduire avec la main) et acoustique (voix).

## Variantes

- Inverser les rôles.
- Modifier l'environnement (en extérieur par exemple).

## plus difficile

- B est guidé par des explications vocales uniquement, sans aucun contact physique.
- B est guidé de manière tactile uniquement, sans aucune explication, comme cela pourrait arriver si la musique était trop forte.

## Remarques

- La confiance accordée à la personne qui guide est primordiale. Le danseur doit être conscient de sa responsabilité. Les erreurs de guidage intentionnelles (rentrer dans un mur par exemple) sont à éviter afin de ne pas entamer la confiance du partenaire.
- Les changements réguliers de partenaires contribuent à améliorer le guidage et le suivi.

