

# 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).

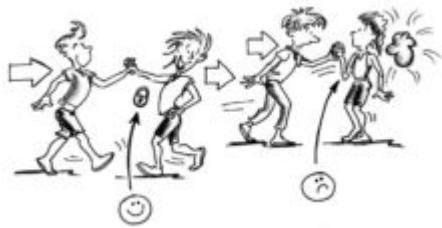
## plus difficile

- 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.

## Règles de base

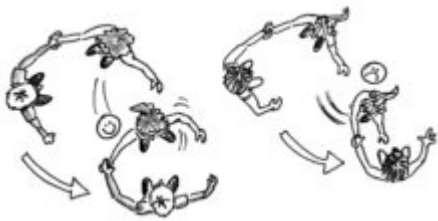


- La danseuse suit toujours la main avec l'épaule.
- Bonne tension au niveau des bras et du tronc.
- La danseuse n'a pas besoin de connaître la figure. Il ne faut pas réfléchir, mais ressentir!
- Le danseur sait où il veut aller et il n'hésite pas.

La plupart du temps, le danseur et la danseuse ne se touchent qu'avec la main: **position ouverte – position de base 1**; danseur main gauche, danseuse en face main droite.

Afin que la danseuse perçoive le mouvement de guidage, il faut une bonne tension au niveau des bras/épaules et du tronc chez les deux partenaires.

Si le danseur transfère le poids de son corps vers l'avant (pas en avant), ce mouvement se répercute sur sa partenaire. Le poids du corps de celle-ci se déplace vers l'arrière (pas en arrière; suivre la main avec l'épaule). Ce principe vaut pour toutes les directions.



Lors des rotations, la tenue du corps de la danseuse joue un rôle primordial, particulièrement au niveau des épaules.

Quand le danseur se déplace autour de la danseuse, cette dernière tourne avec lui (suivre la main avec l'épaule). Si l'épaule n'est pas assez verrouillée, seul le bras bougera.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO