

## Musique et mouvement: Danser et chorégrapier: Boogie-woogie & rock'n'roll acrobatique

Au moment de définir les contours d'une chorégraphie, le choix peut être fait de se concentrer sur un style de danse précis et d'apprendre aux enfants la technique de base de celle-ci. Dans ce chapitre, ce sont le boogie-woogie et le rock'n'roll acrobatique qui sont à l'honneur. S'ils se dansent initialement en couple, il est parfaitement possible d'adapter leurs mouvements pour créer des chorégraphies individuelles ou de groupe.



Tout un chacun n'étant pas danseur, il n'est pas forcément évident d'avoir les idées de mouvements et la connaissance des pas de danse. Les exercices suivants comblent partiellement cette lacune. Ils peuvent être mis en œuvre lors d'une leçon, comme initiation à ces deux danses sportives, ou sur plusieurs cours pour un apprentissage plus intensif. Le boogie-woogie et le rock'n'roll acrobatique s'adressent à tout le monde, y compris

## Danses en couple: guidage

**Les exercices de guidage, très précieux pour la danse de couple, sont aussi adaptés pour les jeunes enfants et ils se révèlent très ludiques. C'est une bonne manière de débiter un cours sur ce thème.**

Les enfants forment des paires. L'un des deux met ses mains à plat, la paume face au ciel. Son camarade pose ses mains dessus à plat, la paume face au sol, et il ferme les yeux. Important: les mains sont en contact, mais pas serrées! L'enfant avec les yeux fermés est le guide. Il se déplace lentement à travers toute la salle, sans parler. Son camarade doit percevoir le déplacement uniquement en suivant le guidage qui se fait tout en douceur et sans tirer les bras. Les rôles sont ensuite inversés.

### Variantes

- Différents objets sont disposés dans la salle afin de créer des obstacles à éviter.
- Les enfants se déplacent en suivant le tempo d'une musique de préférence lente.

---

## Boogie-woogie: figures en couple

**Cette danse est principalement pratiquée en couple et la notion de guidage y est très importante.**

**Normalement, c'est le danseur qui guide la danseuse; mais il est évidemment possible de former des couples avec deux filles ou deux garçons et d'alterner les rôles.**

Si l'exécution de figures de base avec un pas de base complet peut s'avérer trop compliquée pour des enfants de moins de dix ans, il est tout à fait possible de simplifier l'exercice. Le pas de base est omis et l'accent est mis sur les figures que les enfants, par deux, font en marchant.

- Fermer et ouvrir: c'est assurément la figure la plus simple. Les deux enfants se font face et se tiennent une main (gauche pour l'enfant qui guide et droite pour l'enfant qui se fait guider). L'enfant qui guide amène son partenaire à sa droite. Puis, on fait le chemin inverse pour se trouver à nouveau face à face. → [Vidéo](#)
- Enrouler/dérouler: cette figure est un peu plus compliquée. Les deux enfants se font face et se tiennent les deux mains. L'enfant qui guide amène son partenaire à sa droite en l'enroulant dans son bras. Ensuite, on refait la même chose dans le sens inverse pour se trouver à nouveau face à face. → [Vidéo](#)

---

## Rock'n'roll acrobatique: mouvements individuels

**Différents mouvements du rock'n'roll peuvent être exécutés individuellement et s'intègrent aisément dans une chorégraphie de groupe, durant laquelle tous les enfants font le même enchaînement ensemble.**

Les figures de danse plus spécifiques à la catégorie des formations (groupe de danseurs évoluant ensemble) présentées dans le [thème du mois 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) sont suffisamment simples pour être proposés à des jeunes enfants dès quatre ans. Par exemple:

- Lever les genoux en effectuant simultanément des mouvements avec les bras. → [Vidéo](#)
- Faire des rotations complètes sur soi-même (ou alors uniquement un demi-tour). → [Vidéo](#)
- Ecarter et fermer les bras et les jambes simultanément. → [Vidéo](#)
- Sautiller en effectuant des mouvements avec les bras. → [Vidéo](#)

## Plus d'infos

Le [thème du mois 01-02/2018 «Rock'n'roll – Boogie-woogie»](#) propose des pistes supplémentaires pour concevoir des leçons attractives. Les différents pas de base et figures sont notamment illustrés à l'aide de vidéos et de séries d'images. Etant donné que ce dossier s'adresse principalement aux enseignants qui travaillent avec des élèves de dix ans et plus, il est important d'adapter la méthodologie et de simplifier les exercices retenus.

---

Source: Louise Dafflon, monitrice J+S Danse sportive, enseignante de danse, présidente et responsable des cours du club de rock'n'roll acrobatique et boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**