

Thème du mois 01-02/2018: Rock'n'roll – Boogie-woogie

Si le rock'n'roll ou le boogie-woogie n'évoquent chez vous qu'Elvis Presley, jupons en dentelle, gilet ou encore bretelles, une mise à jour est nécessaire. Sportives, dynamiques, modernes, ces deux danses complètent à merveille le programme d'éducation physique. Ce thème du mois propose une plongée dans cet univers fascinant et détaille les étapes pour concevoir des leçons attractives.



Depuis les années 1950, on a assisté avec le rock'n'roll et le boogie-woogie à l'éclosion de sports dynamiques. Deux styles de danse, aux origines communes, qui peuvent enthousiasmer aussi bien les garçons que les filles. Les pas et les figures simples amènent de la variété et lancent de nouveaux défis aux élèves.

Le rock'n'roll et le boogie woogie peuvent s'apparenter à un entraînement de fitness, avec un degré d'intensité plus élevée pour le premier nommé. Les sautilllements permanents promettent des joues rouges en fin de séance et la musique entraînant contribue à instaurer une belle ambiance. Et n'oublions pas un facteur important: ces deux danses favorisent l'esprit d'équipe et la cohésion. Les changements de partenaires réguliers permettent à tous les élèves de se rencontrer, sans compter que la réussite des figures et des pas dépend avant tout d'une bonne coopération et d'un soutien mutuel.

A portée de tous

Ce thème du mois s'adresse principalement aux enseignants qui travaillent avec des élèves de dix ans et plus. Il explique notamment comment surmonter les craintes liées aux contacts et encourage les non-danseurs à se lancer dans l'aventure grâce à une méthodologie adaptée. Les pas de base et figures sont illustrés à l'aide de

vidéos et de séries d'images. Les premières figures acrobatiques montrent comment le rock'n'roll peut être introduit dans le sport scolaire.

Les contenus sont établis prioritairement pour la danse en couple. Mais d'autres formes permettent de varier la taille des groupes et la disposition des danseurs. Si les rapprochements physiques entre filles et garçons peuvent poser problème au tout début, cette crainte disparaît dès les premiers pas, d'autant plus que c'est le contact main à main qui prédomine.

Une grande fête d'école?

Les chorégraphies proposées peuvent être reprises telles quelles pour animer une journée sportive ou une fête scolaire. A la fin du document, vous trouverez aussi quelques propositions de musique qui conviennent bien au tempo adapté à l'enseignement scolaire

Thème du mois

- [Rock'n'roll - Boogie-woogie](#) (pdf)

Vidéos

- [Playlists](#)

Moyens didactiques

- [Méthodologie/Didactique](#)
- [Technique du pas de base](#)
- [Musique et applications](#)

Pratique

- [Echauffement](#)
- [Guider et suivre](#)
- [Figures de base](#)
- [Autres figures](#)
- [Formations](#)
- [Acrobaties](#)
- [Chorégraphies](#)

Leçons

- Introduction au rock'n'roll
- Introduction au boogie-woogie
- Apprendre et combiner de nouvelles figures de rock'n'roll
- Initiation à l'acrobatie
- Danse en formations

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO