

# **Rock'n'roll – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Effectuer le pas de base avec précision et de manière appropriée à la musique**

Le rock'n'roll se construit sur le pas de base. Chaque mouvement est défini avec précision et exécuté au rythme de la musique.



---

## Pas décomposé

**Maîtriser toutes les étapes du pas de base et chaque mouvement qui le compose.**

Les participants décomposent le pas de base pour travailler chaque mouvement individuellement. Ils commencent simplement: par des montées de genoux puis des jetés pour le rock 'n' roll; par des triple step pour le boogie-woogie. Ils continuent avec le kick ball change qui s'effectue sur les temps 1 et 2.

### plus facile

- Effectuer les différents mouvements lentement et sans musique.

### plus difficile

- Choisir une musique pour chaque mouvement, par exemple une première musique pour les montées de genoux, une seconde pour les jetés et une troisième pour les kick ball change. En musique, les participants doivent faire le mouvement qui correspond au morceau.
- Par deux: un enfant choisit et exécute une partie du pas de base, et son partenaire l'imité.

---

## Rebond commun

**Exercer le rebond de manière régulière et à la bonne vitesse.**

En groupe: les participants s'alignent et se tiennent par les épaules. Ensemble et en musique, ils exécutent le pas de base en synchronisant les rebonds.

**Remarque:** Dans le cadre du boogie-woogie, il est préférable de mettre les participants en colonne plutôt qu'en ligne car le pas de base s'y prête mieux, notamment au moment des déplacements.

### plus facile

- Exécuter le rebond sans pas.
- Monter les genoux avec le rebond.

### plus difficile

- Se déplacer ensemble en avant et en arrière, en effectuant le pas de base avec le rebond et en restant alignés.
- Se déplacer en tournant sur 360 degrés et en restant alignés.

---

Source: Dafflon, L. (2023): Manuel Rock'n'roll. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**