

# Rock'n'roll – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Danser en présentant des qualités athlétiques adéquates et constantes

Réaliser une performance devant un public signifie plus que de connaître la chorégraphie dans les moindres détails.



## Chorégraphie à répétition

Améliorer le système cardiovasculaire en dansant et en mémorisant une chorégraphie.

Les enfants dansent plusieurs fois de suite sur leur chorégraphie en musique avec de petites pauses au milieu.

### plus facile

- Couper la chorégraphie en plusieurs parties pour obtenir des passages de danse moins longs et faire plus de pauses.

## plus difficile

- En plus des petites pauses, ajouter un exercice de renforcement musculaire (p. ex. tenir en position de la chaise contre le mur ou faire dix squats) entre deux passages de danse.
- Multiplier les répétitions des passages de danse.

**Matériel:** Aucun

---

## Comme sur scène

### Se mettre en condition de représentation sur scène.

Les danseurs présentent leur chorégraphie devant un public composé des autres participants. En plus du passage, ils font l'entrée et la sortie de scène avec les salutations. La monitrice ou le moniteur filme le passage pour leur faire un retour complet.

## plus facile

- Commencer avec des séquences courtes, par exemple une petite partie de la chorégraphie.

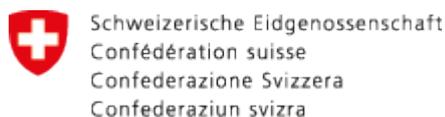
## plus difficile

- Les danseurs analysent la vidéo pour faire une autoévaluation à partir de critères donnés.

**Matériel:** Un smartphone ou une caméra pour filmer (sans oublier qu'il faut un autre appareil pour la musique car un smartphone ne peut pas filmer et diffuser de la musique simultanément)

---

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



**Office fédéral du sport OFSPO**