

# Rock'n'roll – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Réaliser des figures acrobatiques en toute sécurité

Les figures acrobatiques sont un élément caractéristique du rock'n'roll. La sécurité de tous les participants doit cependant être assurée à tout moment.



## Gymnastique

**Maîtriser les bases de la gymnastique, primordiales pour l'exécution des acrobaties.**

Sur des tapis, les participants effectuent différents exercices de gymnastique, par exemple les roulades avant et arrière, le poirier, l'appui renversé et la roue.

### plus facile

- Pour les roulades, commencer par se balancer sur dos rond, puis basculer sur un plan légèrement incliné (p. ex. avec un étage de caisson sous le tapis).
- Pour le poirier, former un triangle avec les mains et la tête afin d'avoir une meilleure stabilité. Monter d'abord les hanches au-dessus de la tête, puis tendre les jambes. La monitrice ou le moniteur peut aider les participants.

## plus difficile

- Faire les roulades à plat sur un tapis. Alternative: tenir un sautoir entre le menton et la poitrine pour enrouler correctement la tête.
- Travailler les appuis renversés et la roue des deux côtés.

**Matériel:** Tapis de gymnastique, caissons

Autres exercices: [Gymnastique aux agrès – Sol](#)

---

## Petit cheval

**Débuter avec l'acrobatie la plus simple.**

Le danseur adopte une position stable, puis saisit la danseuse par la taille. La danseuse s'accroche à la nuque du danseur en prenant son poignet avec la main. Après un signal commun (p. ex. «et hop»), la danseuse saute et écarte les jambes pour les placer au-dessus des hanches de son partenaire. Les jambes de la danseuse sont tendues. Le danseur fléchit légèrement les jambes, bascule ensuite dynamiquement les hanches vers l'avant tout en repoussant avec ses mains sa partenaire pour la «faire voler» en retour. En l'air, la danseuse resserre et fléchit les jambes pour amortir la réception.

## plus facile

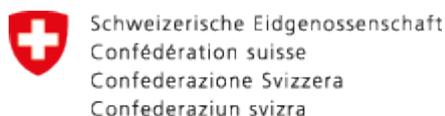
- Au lieu de placer ses jambes au-dessus des hanches de son partenaire, la danseuse exécute un saut écart en restant droite, face à son partenaire.

## plus difficile

- Intégrer l'acrobatie dans un passage dansé.

---

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**