

Rock'n'roll – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Créer et danser des chorégraphies attrayantes en interprétant la musique

Une chorégraphie est plus qu'une succession de figures ! C'est une création réfléchie qui raconte une histoire grâce au choix des personnages, de la musique, mais aussi des costumes et de l'expression.



Interprétation

Percevoir les nuances musicales, adapter sa danse et transmettre des émotions en lien avec la musique ou un thème choisi.

Sur une série de musiques variées, les participants dansent librement en essayant de transmettre ce que la musique leur inspire (p. ex. des mouvements lents ou rapides).

plus facile

- Indiquer aux participants le style de mouvements à exécuter (p. ex. danser comme des robots) pour s'accorder avec la musique ou interpréter un thème défini.

plus difficile

- En petits groupes: les participants choisissent une musique ou un thème pour créer une courte chorégraphie.
-

Création de chorégraphies

Développer la créativité des participants en les invitant à créer des chorégraphies que les autres peuvent apprendre.

Former des groupes de quatre participants qui doivent inventer une courte chorégraphie avec un nombre de temps à respecter (p. ex. 16 temps). Ensuite, chaque groupe présente sa chorégraphie devant les autres participants. Pour terminer, tous les groupes apprennent les chorégraphies des autres. Il est possible de créer une chorégraphie plus longue en les mettant bout à bout.

plus facile

- Proposer d'ajouter simplement des mouvements de bras en exécutant le pas de base et un mouvement bloqué à la fin pour avoir une mini-chorégraphie de huit temps.

plus difficile

- Ajouter des consignes comme intégrer un mouvement au sol, ne pas utiliser de pas de base ou avoir une figure où tous les participants se touchent.
-

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