

Rock'n'roll: 20 leçons pour débuter facilement

Le rock'n'roll acrobatique est passionnant. Cependant, l'apprentissage des premiers pas et des premières figures de danse représente souvent un obstacle. À l'aide de 20 leçons prêtes à l'emploi et d'une application d'apprentissage disponible gratuitement sur Google Play et l'App Store, cela devient toutefois un jeu d'enfant!



Avec la création de la nouvelle application d'apprentissage «Dance Rock'n'Roll», la Fédération suisse de rock'n'roll a franchi une étape importante dans ce projet. La ludification (ou «gamification») de l'apprentissage des premiers pas et des premières figures transforme le processus, autrement souvent ennuyeux, en une expérience divertissante et mouvementée.

L'application et 20 leçons prêtes à l'emploi aident les danseurs et les moniteurs à apprendre ou à transmettre leur première chorégraphie de rock'n'roll. Les leçons se complètent non seulement sur le plan méthodologique, mais aussi en ce qui concerne les formes de jeu et les mouvements utilisés. Elles servent d'inspiration pour des séquences personnelles et peuvent être adaptées librement. D'une manière ou d'une autre, l'application d'apprentissage «Dance Rock'n'Roll» permet d'atteindre l'objectif d'une première chorégraphie personnelle en un minimum de temps.

- [Rock'n'roll: débuter en 20 leçons](#)
- Application d'apprentissage «Dance Rock'n'Roll»: [App Store](#) / [Google Play](#)

Fonction cachée pour les monitrices et moniteurs

Afin de garantir une bonne préparation des entraînements, une fonction cachée a été intégrée dans l'application

d'apprentissage «Dance Rock'n'Roll» à l'intention des moniteurs. Dans le menu «Contact», touchez à plusieurs reprises très rapidement le logo SRRC. Tous les exercices seront ainsi activés (mais c'est un secret !).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO