

# Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements pour Danses standard/latines: Se tenir en équilibre – Nid de cigognes

Les enfants et les jeunes améliorent l'équilibre, entraînent la régulation du mouvement et renforcent leur musculature.

Les enfants forment un grand cercle, leurs bras tendus latéralement. Ils lèvent une jambe et essaient de garder l'équilibre, comme la cigogne. Choisir une musique d'accompagnement adéquate (p. ex. «En stolze Storch», d'Andrew Bond). Les danseurs changent de jambe en fonction de la musique.



## Variantes

- Remonter sur l'avant-pied et ne pas rester sur pied plat
- Se tenir sur un coussin ou autre accessoire d'équilibre
- Soigner la tenue: pied libre à côté du genou de la jambe d'appui, orteils dirigés vers le sol
- Choisir une autre musique et changer de position après quatre temps (p. ex. jambe droite, jambe gauche, sur l'avant des deux pieds)
- Introduire du mouvement: les enfants courent, sautillent ou dansent au rythme de la musique ou d'un instrument (p. ex. tambourin, instrument de percussion); à l'arrêt de la musique, se tenir en équilibre sur une jambe
- Retrouver l'équilibre sur une jambe après des pas de balancement vers l'avant ou latéraux

**Matériel:** Instruments rythmiques, accessoires pour l'équilibre, chanson «En stolze Storch» ou autre musique adéquate

---

Source: Wullschleger, N., Schaub, J., Schäfer, S. (2024): Manuel Danses standard/latines. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**