

## Danses standard/latines: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Cette partie présente des formes d'entraînement spécifiquement développées pour les danses standard/latines. Chaque exercice cible une forme caractéristique ou des facteurs et axes de développement pertinents pour ladite forme. De nombreux exercices favorisent aussi le développement de plusieurs formes caractéristiques. Avec quelques adaptations, tu peux mettre l'accent sur l'une ou l'autre en fonction des objectifs de ton entraînement.



Garde à l'esprit qu'une description imagée des exigences ou des résultats attendus facilite la compréhension des exercices. Les enfants et les jeunes (les adultes aussi) visualisent ainsi plus aisément les tâches à accomplir. Exemples: se courber comme une banane ou redresser la colonne vertébrale comme un jet d'eau – le centre (la colonne vertébrale) allant vers le haut (droit et fier), les épaules vers le bas.

### Formes d'entraînement pour...

- Prendre conscience de son corps et de la position de danse
- Maintenir son corps en équilibre
- Interpréter le caractère de chaque danse de manière variée tout en respectant leur

### style

- Respecter le rythme et la mesure de la musique
- Danser avec force et dynamisme
- S'orienter dans l'espace, la figure et par rapport à son ou sa partenaire
- Interagir avec respect au sein du couple, guider et suivre avec harmonie
- Danser de manière créative, joyeuse et expressive

## Formes fondamentales de mouvements et de jeux

Les exercices et jeux suivants ont fait leurs preuves pour développer les formes fondamentales de mouvements et de jeux. Les formes choisies, faciles à comprendre, sont interdisciplinaires et modulables. Elles requièrent un minimum d'explications et de matériel.

Toutes les formes fondamentales de mouvements, ou presque, se retrouvent dans la danse. Dans ce chapitre, tu découvres des exercices pour les formes fondamentales de mouvements «Rythmer, danser», «Glisser, déraiper » ainsi que «Se tenir en équilibre». Les tâches proposées stimulent en plus le sens créatif et l'expressivité.

[Vers les formes fondamentales de mouvements](#)

Seule une bonne compréhension du jeu permet aux enfants et aux jeunes d'éprouver du plaisir. Il existe toute une panoplie de formes fondamentales de jeux, intensives et ludiques, pour entraîner les qualités physiques, l'équilibre et la capacité de réaction. Tu trouves ci-dessous des exercices issus des jeux de réaction, de poursuite, de cache-cache et d'autres encore. En courant, en réagissant rapidement et en s'orientant, les enfants entraînent de manière ludique des éléments essentiels pour la danse.

[Vers les formes fondamentales de jeux](#)

---

Source: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, S. (2024): Manuel Danses standard/latines. 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