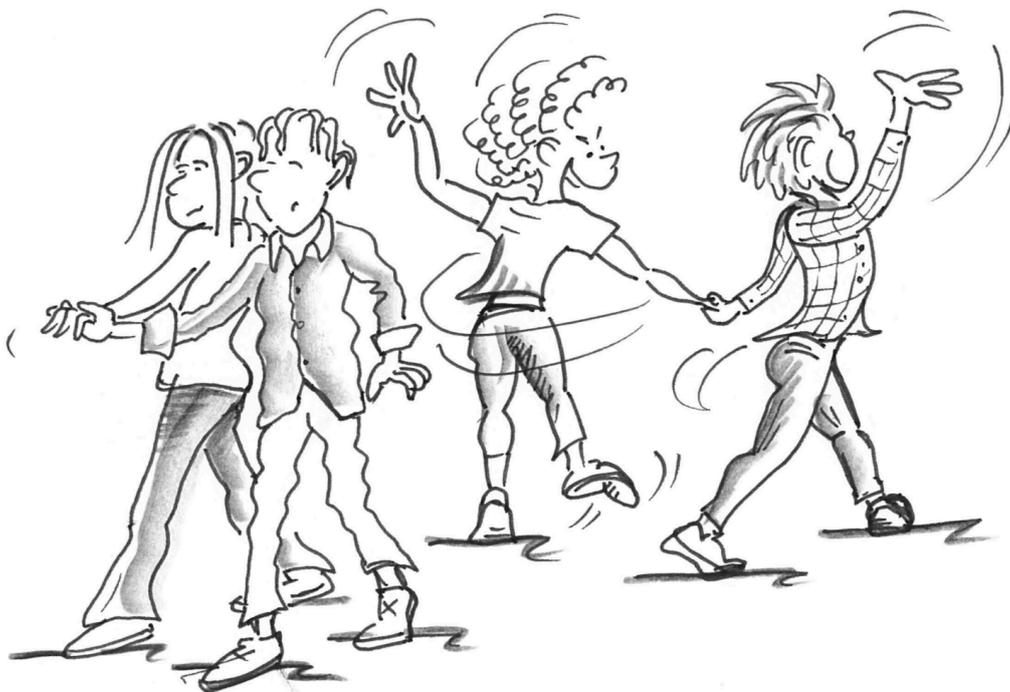


Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Danser avec force et dynamisme

Nous exécutons les pas avec puissance en nous propulsant avec la jambe d'appui et en assurant un contact optimal avec le sol. Nous combinons des mouvements lents et rapides, passons d'un mouvement à l'autre avec fluidité et modulons notre énergie selon les besoins. C'est ainsi que nous insufflons du dynamisme à notre prestation. Durant les chorégraphies et les suites de figures guidées, nous maintenons le tonus corporel nécessaire du début à la fin.

Power-Mix (F2/F3, E/J)



Apprendre à moduler son énergie et à amener de la dynamique dans la danse.

Les enfants et les jeunes enchaînent quelques figures avec beaucoup ou peu d'énergie, en alternance.

Variantes

- Danser toute la séquence en modulant l'énergie (beaucoup/peu)
- Varier l'énergie à l'intérieur de la figure
- Signaler les changements de dynamique durant la danse (p. ex. carte rouge = beaucoup d'énergie, carte bleue = peu d'énergie, carte verte = énergie variable)
- Animaux; danser avec l'énergie correspondant à l'animal proposé
- Deviner la dynamique (prédéfinie), le niveau d'énergie, l'animal, la couleur de la séquence dansée

Mouvement perpétuel (F3, J)



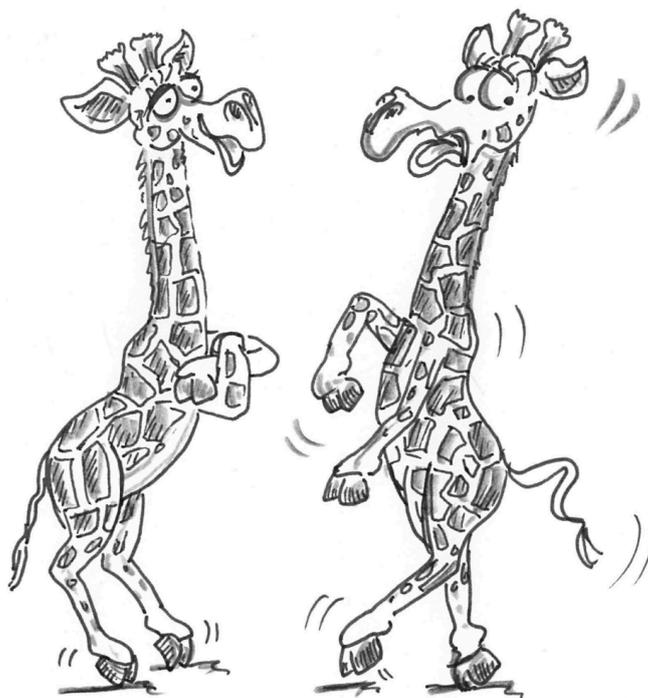
Renforcer la musculature des pieds, des jambes et du tronc par la répétition d'un pas de danse qui requiert une forte poussée des pieds et une capacité à amortir le poids du corps.

Présente un élément linéaire que les danseurs peuvent répéter autant de fois que nécessaire. Certains pas comme les chassés (Quickstep) et les voltas (Samba) s'y prêtent bien. Enchaîne un certain nombre de pas dans une direction puis change de sens. Varie le nombre de pas.

Variantea

- Effectuer des cruzado walks (Samba) et walks (Rumba) en cercle
- Varier le tempo de la musique (les rythmes très lents et très rapides requièrent de la force)

Congrès de girafes (F2/F3, E/J)



Renforcer au moyen d'exercices simples la musculature des pieds, des jambes et du tronc. Se repousser de la jambe d'appui et s'ancrer au sol, de manière consciente et contrôlée.

Les danseurs, en cercle, se tiennent sur l'avant-pied, avec un espace suffisant entre eux (tendre les bras).

Variantes

- Proposer aux danseurs de parler d'un sujet qui les distrait (p. ex. animal fétiche, plat préféré, souvenirs de vacances)
- Adopter différentes positions de bras en équilibre sur l'avant-pied (p. ex. bras sur le côté, bras droit tendu vers le haut)
- Se passer une balle ou un autre objet en équilibre sur l'avant-pied
- Abaisser et remonter les talons à plusieurs reprises (éventuellement sur un rebord/seuil ou sur une marche)
- Poser les talons sur le sol puis fléchir les genoux. Remonter sur la plante des pieds

Matériel: Balle ou d'autres objets à se lancer

Dans mon sac à dos (F2/F3, E/J)



Combiner différents mouvements tout en portant son attention sur ce qui se passe «en direct» (nouvelle figure).

Les danseurs choisissent un mouvement de danse ou une figure sur un nombre de battements prédéfini. Ils forment ensuite un cercle et un danseur ou une danseuse montre son mouvement. Les autres le reproduisent. La personne suivante enchaîne avec son mouvement ou sa figure qui s'ajoute à la précédente, sans interruption. Tout le groupe exécute les figures jusque-là «connues».

Variante

- Imposer la dynamique (p. ex. un danseur bouge dans le style du break, la danseuse suivante dans un mouvement fluide, le troisième dans un mouvement accentué)

Source: Wullschleger, N., Schaub, J., Schäfer, S. (2024): Manual Tanzen Standard/Latein. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO