

Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Interagir avec respect au sein du couple, guider et suivre avec harmonie

La communication et le respect mutuel jouent un rôle central dans la danse de couple. Seules une compréhension et une interaction harmonieuses entre les partenaires garantissent le plaisir et le succès de la danse. Chacune et chacun prête attention à l'autre, agit avec bienveillance et se comporte avec respect. Cela suppose faire preuve de patience lorsque tout ne fonctionne pas immédiatement, éviter tout reproche et surmonter ensemble les difficultés. Même à deux, nous sommes une équipe!

Feed-back pour grandir (F2/F3, E/J)



Apprendre à se respecter mutuellement et aussi à se présenter sous un angle positif. Aborder les difficultés en équipe et les considérer comme des défis motivants.

Les participants dansent en couple. À la fin de la séquence, ils relèvent au moins un point positif chez leur partenaire. Ils discutent ensuite des aspects sur lesquels ils peuvent travailler en tant que couple (utiliser le « nous », non le « toi »).

Enseigne aux jeunes danseurs les principales règles du feed-back:

- décrire plutôt qu'évaluer
- formuler de manière claire et précise

- partager des observations (éviter les suppositions ou les interprétations)
- cibler les éléments qui peuvent être changés

Variantes

- La moitié du groupe danse, l'autre observe; après la séquence, discuter des points forts et des défis
- Chaque duo partage avec le reste du groupe un élément positif sur son couple et précise le défi qu'il veut relever

Tandem (F2/F3, E/J)



Percevoir tactilement le guidage, surtout avec les yeux fermés. Placer sa confiance dans le ou la partenaire. Les «suiveurs» apprennent à repérer les signaux, les «guides» à trouver le bon moment pour donner le signal.

A tend ses bras avec les paumes des mains tournées vers le haut. B pose ses mains dessus et ferme les yeux. A guide B dans l'espace (p. ex. en avant, en arrière, de côté; sans pas de base).

Variantes

- Garder les yeux ouverts
- Exécuter en musique
- Changer de partenaire: quand deux couples se rapprochent, A1 et A2 échangent leurs places et continuent à guider, B1 et B2 gardent les yeux fermés (deviner à la fin qui a guidé)
- Guider avec un élastique (maintenir la tension)
- Placer divers obstacles sur le sol que les danseurs franchissent ou contournent (p. ex. banc)

ou cônes pour un slalom)

- B se déplace en ligne droite, A indique les changements de direction en lui tapant p. ex. sur l'épaule. Possible aussi avec un pas de danse simple (p. ex. Rumba walk)

Matériel: Matériel à répartir dans la salle (p. ex. cônes, bancs, caissons suédois, tapis)

Source: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, 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