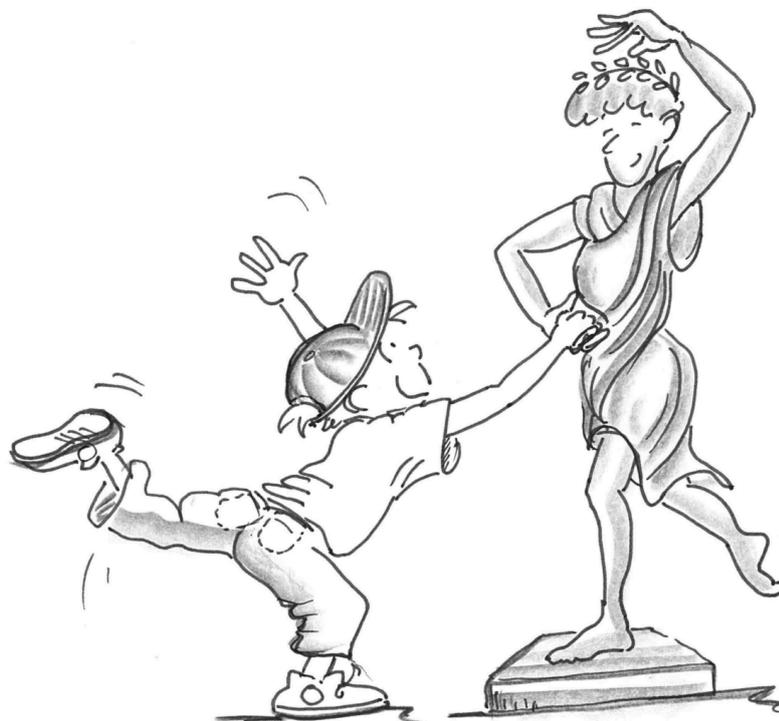


Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Danser de manière créative, joyeuse et expressive

La musique inspire des sentiments auxquels les danseurs donnent corps sur la piste. Par nos mimiques, nos gestes et la combinaison de figures, nous exprimons des états d'âme et racontons des histoires. Nous nous adaptons à la dynamique de la musique et assurons la continuité des mouvements. Grâce à notre interprétation personnelle, les éléments de la danse, la musique et l'expressivité se conjuguent pour former un tout harmonieux.

La patte de l'artiste (F2/F3, J)



Développer la créativité et le sens esthétique. Prendre des initiatives et réagir avec rapidité.

A prend une pose, B se met à côté et amène ainsi sa dernière touche à l'oeuvre. A quitte ensuite la scène, sans toucher B. C prend sa place pour donner corps à une nouvelle statue.

Variantes

- Avec ou sans musique; exprimer le caractère de la musique dans la pose
- Commencer le jeu avec deux ou trois statues en fonction de la taille du groupe

Carrousel (F2/F3, E/J)



Expérimenter un esprit d'équipe positif. Les enfants et les jeunes rient et se détendent, ce qui renforce la cohésion du groupe.

Travaille avec le groupe une chorégraphie en cercle (p. ex. Polka ou Rueda).

Variantes

- Intégrer des changements de partenaires dans la chorégraphie
- Exercer une danse en ligne où l'on danse seul-e, en couple ou en combinant les deux variantes

Matériel: Musique pour la Polka (p. ex. «Steiner Chilbi»)

Émotions (F2/F3, E/J)



Exprimer différents états émotionnels en dansant et captiver ainsi le public.

En petits groupes: chacun-e choisit un état émotionnel (p. ex. joie, colère, surprise) et l'insuffle dans la danse, sans parler. Les autres tentent de reconnaître l'émotion en question.

Variantes

- Remplacer les sentiments par des animaux
- Juste marcher en montrant son état émotionnel (p. ex. triste, joyeux, énervé, déçu)
- En couple
- Imposer le sentiment ou le caractère, ou le chuchoter dans l'oreille
- Interpréter des formes d'expression plus abstraites (p. ex. introvertie, extrovertie)
- Danser en adéquation – ou en contradiction – avec la musique (p. ex. exprimer la tristesse sur une musique joyeuse)

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