

Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Respecter le rythme et la mesure de la musique

Chaque danse se caractérise par une musicalité particulière qui développe et enrichit notre sensibilité. Il s'agit par exemple de la mesure, du rythme ou du tempo. Reconnaître ces singularités permet aux danseurs de choisir la danse qui convient et d'adapter les pas et mouvements en conséquence.

Orchestre (F2/F3, E/J)



Reconnaître les rythmes des différentes danses et transposer les accents dans les mouvements du corps.

Le groupe tape dans ses mains le rythme de base d'une danse, p. ex. du Cha-cha-cha, ou il l'accompagne avec un instrument rythmique: une partie du groupe tape les temps 1 et 4 (taper trois fois), l'autre tape sur 2 et 3 (taper deux fois).

Variantes

- Le groupe A tape le rythme de base, le groupe B accentue certains battements avec les instruments rythmiques (p. ex. 1, 3 pour le Cha-cha-cha)
- Le groupe A danse, B tape le rythme
- Tours: danser le pas de base et taper dans les mains sur les battements accentués (p. ex. 2, 4 pour le Jive)
- Danser le pas de base et montrer, en dansant, les battements accentués

En train (F2/F3, E/J)



Apprendre à adapter les pas et mouvements à la musique et à coordonner les différentes actions.

Former des colonnes de quatre à six danseurs. La locomotive, suivie des wagons accrochés les uns aux autres au niveau des épaules, se déplace librement au rythme de la musique. Changer régulièrement la formation du train pour que tous se retrouvent une fois en tête.

Variantes

- Sans musique: la locomotive décide de la vitesse de déplacement
- Se déplacer au tempo de la musique et effectuer des mouvements de bras en fonction de battements définis. Exemples:
 - Lever les bras
 - Taper dans les mains
 - Écarter les bras
 - Taper dans les mains
- Respecter la structure de la musique ou de la danse et travailler sur six ou huit battements si possible
- Exercer des combinaisons plus complexes sur plusieurs battements et/ou combiner plusieurs mouvements sur un battement

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