

# Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: S'orienter dans l'espace, la figure et par rapport à son ou sa partenaire

En danse, nous nous orientons toujours par rapport à trois éléments: l'espace, la figure et le/la partenaire. Nous percevons la piste de danse et l'espace qui nous environne. Cela nous aide à enchaîner correctement les figures et à esquisser d'éventuels obstacles. Simultanément, nous nous orientons à l'intérieur de la figure et nous planifions nos prochains pas afin de contrôler les mouvements. Enfin, nous tenons compte de notre partenaire et coordonnons nos pas et mouvements avec les siens.

## Guide (F2/F3, E/J)



**S'exercer à s'orienter en tenant compte simultanément de l'espace, de tes consignes et du groupe.**

Tu indiques les directions au groupe uniquement à l'aide de signaux visuels. Les danseurs suivent les instructions en évitant les collisions.

## Variantes

- Laisser une danseuse ou un danseur diriger le groupe
- Attribuer une couleur aux murs (p. ex. bleu, rouge, jaune, vert) et indiquer la direction en annonçant la couleur ou en montrant des cartes en couleur
- Faire évoluer deux groupes dans des directions différentes (fais attention à limiter le risque)

- de collisions)
  - Ajouter des consignes (p. ex. haut, bas ou tourner)
- 

## Duo d'improvisation (F2/F3, J)



**Apprendre à s'orienter au sein du couple et à coordonner mutuellement ses pas et mouvements. Stimuler sa créativité.**

Les jeunes dansent par deux, sans se toucher et en laissant libre cours à leur créativité (pas de consignes pour les pas ou figures). Une personne dirige à l'aide de signaux visuels.

### Variantes

- Danser en miroir ou librement, au choix
  - Ne pas déterminer au préalable la personne qui guidera
  - Conduire tactilement, p. ex. seulement avec une main, une canne suédoise ou un cerceau
-

## Tango à obstacles (F2/F3, E/J)



**S'orienter dans l'espace et percevoir la piste de danse ainsi que l'espace environnant.**

Les danseurs interprètent leur chorégraphie ou des figures apprises, alors que la piste de danse subit des modifications (p. ex. obstacles ou personnes «extérieures» en mouvement sur la piste).

### Variante

- Réduire fortement les dimensions habituelles de la piste de danse

**Matériel:** Obstacles (p. ex. cônes, bancs, caissons suédois, tapis)

---

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**