

## Rock'n'roll: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et de comportements types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des expert-e-s, elles sont adaptées au rock 'n' roll et au boogie-woogie.



Dans les liens ci-dessous sont présentées les formes d'entraînement propres au rock 'n' roll et au boogie-woogie. Les exercices proposés permettent de découvrir ces disciplines, de débiter et de s'entraîner. Chacun d'entre eux est rattaché à une forme caractéristique. Cependant, certains exercices peuvent favoriser le développement de plusieurs formes caractéristiques à la fois.

### Formes d'entraînement pour...

- [Effectuer le pas de base avec précision et de manière appropriée à la musique](#)
- [Exécuter des figures de danse variées](#)
- [Interagir de façon claire et harmonieuse avec la, le ou les partenaire\(s\)](#)
- [Interpréter la musique de manière variée et créative](#)
- [Réaliser des figures acrobatiques en toute sécurité](#)
- [Attirer et maintenir l'attention du public](#)
- [Créer et danser des chorégraphies attrayantes en interprétant la musique](#)
- [Danser en présentant des qualités athlétiques adéquates et constantes](#)

---

Source: Dafflon, L. (2023): Manuel Rock'n'roll. 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**