

J+S-Kids: Introduction à la gymnastique et danse – Leçon 10

Danse sportive: Introduction au cha-cha-cha

Auteur

Irene Burgherr, experte et responsable J+S Danse sportive

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 12 enfants
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité Attention aux miroirs lors des jeux

Objectifs/But d'apprentissage

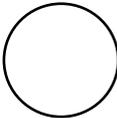
Apprendre à reconnaître le rythme du cha-cha-cha.

Indications

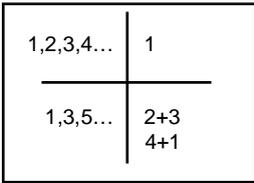
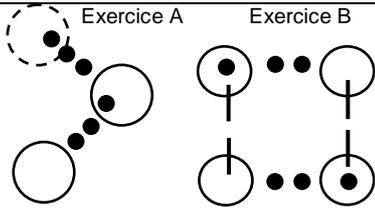
Il s'agit principalement de chorégraphies en groupe (danse en ligne). Un accent particulier est mis sur les qualités de coordination et le sens du rythme.
 Effectuer les corrections seulement en groupe. Encourager et récompenser les enfants!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	De combien de syllabes (en cadence) sont composés les prénoms de chacun? Combien en contient le prénom du voisin? Combien en contient le prénom d'un autre participant? → Changement de place rapide (changement de place rapide (taper des mains).	En cercle 	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Séparer la salle en 4 parties 1) Pas métré (1,2,3,4,5,6,7,8) 2) Demi-pas (1,3,5,7) 3) Cha-cha-cha chassé 4) Seulement sur le grand 1 Je marche en tête, lorsque je dépasse la ligne, je change de rythme (cet exercice peut être réalisé plus tard sans l'aide du moniteur).		Musique rap Musique pop Musique merengue Musique cha-cha-cha Corde ou ruban adhésif
5-10'	Répétition de la suite merengue	En essaim vers l'avant	Musique merengue Musique cha-cha-cha
10'	Compléter la suite merengue avec du cha-cha-cha chassé (transition avec le pas de base du cha-cha-cha)	En essaim vers l'avant	Musique cha-cha-cha
10-15'	Exercice A: A fait un pas changeant d'un cerceau à l'autre, B déplace les cerceaux dans différentes directions. Exercice B: A+B commencent en même temps en diagonale l'un de l'autre en rythme: avant-avant-de coté-fermé-de coté-arrière-arrière-de coté-fermé-de coté (dos i dos)		Plusieurs cerceaux, évent. de la musique (pas obligatoirement du cha-cha-cha)



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Suite merengue = rituel de danse en groupe Je donne le moral Selon le niveau, deux groupes les uns en face des autres.	En essaim vers l'avant ou 2 groupes	Musique rap ou pop
5'	Jeux d'attrape avec intégration du rythme cha-cha-cha (celui qui est attrapé doit taper le rythme dans ses mains jusqu'à ce qu'il se fasse libérer).	Librement dans la salle	Balle