

Leçon

Breakdance

L'objectif initial d'une leçon de breakdance est d'éveiller l'enthousiasme des élèves pour la musique et la danse et de les encourager à se laisser porter par le rythme. Les élèves connaissent les origines du breakdance et comprennent les différents éléments (top rock, go downs, foot work, freezes et power moves). Ils se déplacent au rythme de la musique et sont capables de présenter un ou deux pas et mouvements appris.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter le rythme
- Connaître et expérimenter les pas et mouvements suivants: pas de pivot/forward-backward, top rock (crossing step, new style), go down (huck), foot work (three step, baby love, rotation step), freeze (baby freeze)

Moyens didactiques

- [Vidéos didactiques GORILLA Breakdance](#) ou avec l'[App GORILLA](#)
- [GORILLA e-learning Breakdance](#)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Informations sur le contenu et le déroulement de la leçon. • Petite parenthèse sur les origines du hip-hop et du breakdance. • Thème sécurité: accent sur l'importance d'un bon échauffement. 	Classe	
	10'	En avant la musique! Les élèves forment une ligne et effectuent des traversées de salle en respectant les consignes de l'enseignant. Quand la musique s'arrête, les élèves s'immobilisent. Quand elle reprend, ils poursuivent leur course. Variante <ul style="list-style-type: none"> • Changement de tempo: les élèves adaptent leur vitesse au rythme de la musique. 	Classe	Musique
	5'	Etirements doux Mobiliser toutes les articulations (genoux, mains, nuque). Conseil: Choisir une musique qui plaît aux élèves et qui leur donne envie de danser.		
Partie principale	5'	Rythme Toutes les chansons ont une cadence («beats»), une mesure que l'on peut compter. Petit exercice préparatoire: Marquer le temps en tapant dans les mains (un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit). Puis frapper dans les mains tous les deux temps (deux, quatre, six, huit). Se déplacer ensuite ensemble en effectuant huit pas en avant (quatre vers la gauche, quatre vers la droite), puis huit pas en arrière.	Seul ou par deux	Musique Un smartphone/ tablette par groupe avec l' App GORILLA → Vidéo

Remarques

- Lieu: salle de sport ou aula (idéalement, sol en PVC ou parquet, pas de moquette ou tapis!).
- Matériel: installation audio avec port pour lecteur MP3, smartphone, tablette ou ordinateur, musique de breakdance.
- L'enseignant devrait participer et danser aussi afin de créer une ambiance sociale. Les erreurs n'existent pas au breakdance. L'important est de transmettre aux élèves le courage et le plaisir de bouger en musique.
- Les vidéos GORILLA peuvent être téléchargées via l'[App GORILLA](#) ou sur gorilla.ch afin d'être visionnées aussi hors connexion, en salle de sport ou à l'extérieur.

Chansons (sounds) pour les leçons de breakdance:

- [Spank Rock: Sweet Talk](#) (2006)
- [James Brown: Get Up Offa That Thing](#) (1976)
- [Afrika Bambaataa & Soulsonic Force: Planet Rock](#) (1986)
- Sur Internet se trouve une multitude de morceaux pour le breakdance. Tapez par exemple «[Bboy music for training](#)» dans votre moteur de recherche.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10'	Pas de pivot/forward backward Position de départ: pieds parallèles. A «un», déplacer une jambe vers l'avant latéralement (fente). A «deux», revenir à la position de départ. A «trois», déplacer l'autre jambe vers l'avant latéralement. A «quatre», revenir à la position de départ. A «cinq», déplacer l'autre jambe vers l'arrière de côté. A «six», revenir à la position de départ. A «sept», déplacer l'autre jambe vers l'arrière de côté. A «huit», revenir à la position de départ. Ecarter les bras lors des fentes puis les replier devant soi. Répéter le mouvement. Remarque: Exercice préalable pour développer les sensations corporelles et le rythme.	Seul ou par deux	→ Vidéo
	5'	Pas et mouvements: explications Détailler les éléments du breakdance: top rock, go downs, foot work, freezes et power moves. Ce dernier mouvement est juste évoqué, on ne l'exerce pas. Les élèves motivés peuvent apprendre les power moves comme backspin, bellyspin, kneespin ou turtle spin à l'aide d'Internet. Attribuer différents pas et mouvements aux élèves pour qu'ils les exercent.	Seul ou par deux	→ Vidéos (playlist)
	25'	Pas et mouvements: démonstration et entraînement Les élèves se placent les uns derrière les autres, légèrement décalés de manière à voir devant. L'enseignant propose le crossing step. Il se place face à la classe et montre les pas et mouvements. La classe observe puis exerce les pas un à un. Attention: compter toujours jusqu'à huit! Dès qu'un pas/mouvement est acquis, on exerce le suivant.	Classe	
Retour au calme	20'	Pas et mouvements: combinaison Les groupes de deux à trois élèves s'entraînent ensemble et essaient de combiner les différents pas et mouvements. Chaque groupe montre sa suite.	Par deux ou par trois	
	5'	Etirements Exercice d'étirement et de détente debout pour tout le corps. Conseil: Effectuer des mouvements doux en restant debout, éventuellement avec l'aide/soutien d'un partenaire.	Classe	Musique calme

Breakdance: Pas et mouvements

Les élèves apprécient le breakdance: voici une compilation de ses principes fondamentaux.

Aux origines du breakdance

C'est dans les années 1970 que s'est développé le breakdance dans le quartier new-yorkais du Bronx. L'idée était de remplacer les rixes sanglantes par des défis d'un autre genre. Le vainqueur n'était pas celui qui mettait à terre l'adversaire, mais celui qui présentait de meilleurs mouvements et enchaînements. BBoy, BGirl sont les abréviations pour «Break Boy» et «Break Girl», à savoir les garçons et les filles qui «breakent». Activité de rue au départ, le breakdance s'est développé pour devenir une forme de danse pratiquée dans divers lieux – théâtre et opéras entre autres.

Son évolution

Les breakeurs se recrutaient aux origines parmi la population marginale, sans travail ni domicile fixe parfois. Aujourd'hui, certains d'entre eux sont devenus de véritables icônes, notamment en Corée du Sud. Les «battles» sont retransmises à la télévision, les gros shows internationaux comme «[DanceStar](#)» et «[America's Best Dance Crew](#)» font la part belle à cette culture. En Suisse aussi, ce style de danse jouit d'un statut reconnu. Élément qui revêt cependant une grande importance pour le sport freestyle: le breakdance ne doit pas être pratiqué à des fins commerciales mais par pur plaisir!

Ses points clés

Les éléments essentiels du breakdance sont:

- Top rock: danse debout
- Go downs: passage de la position debout au sol
- Foot work: figures au sol
- Freezes: positions statiques
- Power moves: rotations sur une partie du corps ou autour d'un axe corporel

Les différents pas et mouvements s'enchaînent et se combinent ensuite à volonté.

Des exercices pour acquérir ces éléments sont disponibles aux pages suivantes.

Introduction

En avant la musique!

La mise en train est primordiale pour le breakdance. Avec cet exercice ludique, les élèves mobilisent toutes les parties de leur corps et se préparent aux différents pas et mouvements.

Les élèves forment une ligne et effectuent des traversées de salle en respectant les consignes de l'enseignant. Quand la musique s'arrête, les élèves s'immobilisent. Quand elle reprend, ils poursuivent leur course.

Variante

- Changement de tempo: les élèves adaptent leur vitesse au rythme de la musique.

Matériel: Musique



Rythme

Dans cet exercice, les élèves apprennent à danser en cadence, une condition indispensable pour franchir les étapes suivantes.

Toutes les chansons ont une cadence («beats»), une mesure que l'on peut compter.

Petit exercice préparatoire: Marquer le temps en tapant dans les mains (un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit). Puis frapper dans les mains tous les deux temps (deux, quatre, six, huit).

Se déplacer ensuite ensemble en effectuant huit pas en avant (quatre vers la gauche, quatre vers la droite), puis huit pas en arrière.



→ [Vidéo](#)

Pas de pivot/Forward-backward (step out)

Le pas de base peut être réalisé dans toutes les directions. Dans cet exercice, les jeunes doivent percevoir le rythme.

Position de départ: pieds parallèles (ill. 1). A «un», déplacer une jambe vers l'avant (fente) (2). A «deux», revenir à la position de départ (3). A «trois», déplacer l'autre jambe vers l'avant (4). A «quatre», revenir à la position de départ. A «cinq», déplacer l'autre jambe vers l'arrière. A «six», revenir à la position de départ. A «sept», déplacer l'autre jambe vers l'arrière. A «huit», revenir à la position de départ. Ecarter les bras lors des fentes puis les replier devant soi. Répéter le mouvement.

Remarque: Les déplacements de la jambe peuvent aussi être effectués dans la diagonale (voir vidéo).



→ [Vidéo](#)

Top rock

Crossing step

Cet exercice de base est certes simple, mais il fait déjà son effet. Au cours du pas croisé, sentir l'(off-)beat et se déplacer de manière relâchée.

Position de départ: pieds parallèles. A «un», incliner légèrement le haut du corps vers l'avant, les bras devant soi (ill. 1). A «deux», effectuer un pas croisé vers l'avant et écarter les bras (2). A «trois», revenir à la position de départ, les bras devant soi (3). A «quatre», effectuer un pas croisé avec l'autre jambe vers l'avant et écarter les bras (4). Etc. Compter jusqu'à huit. Répéter le mouvement jusqu'à ce qu'il soit fluide. Ajouter un petit saut intermédiaire lorsque le pas de base est maîtrisé.



→ [Vidéo](#)

New style (grape wind variation)

Une suite de pas latéraux avec rotation autour de leur propre axe: voilà ce qu'apprennent les élèves dans cet exercice.

Position de départ: pieds parallèles. A «un», effectuer un pas latéral et écarter les bras. A «deux», effectuer une rotation de 180° et replier les bras devant soi. A «trois», effectuer une nouvelle rotation de 180° et écarter les bras. A «quatre», réunir les pieds l'un contre l'autre et taper dans les mains. Effectuer la même série de mouvements dans l'autre sens (cinq à huit). Répéter le mouvement.

→ [Vidéo](#)

Go downs

Huck (pin drop)

Avec cet exercice, les élèves apprennent à réaliser une entrée propre.

Son nom: le huck.

Position de départ: pieds parallèles. Avec le pied droit, effectuer un kick en avant, puis déplacer le pied vers l'arrière et plier la jambe d'appui. Placer le pied droit à l'arrière du genou gauche (ill. 1). Se laisser tomber en avant sur le pied droit et prendre appui sur les mains (2). Pour remonter, pivoter sur soi-même comme un tournevis (3 et 4).



→ [Vidéo](#)

Foot work

Three step

Le three step est le pas qui donne naissance à de nombreux autres mouvements. A expérimenter dans cet exercice.

Position de départ: en appui facial, jambes et bras tendus (ill. 1).

Pour un gaucher: Déplacer le pied droit latéralement sous le ventre, entre la jambe gauche et la main droite (voir remarque ci-dessous). Effectuer simultanément une rotation de 90° pour arriver en appui sur la jambe gauche fléchie, la jambe droite tendue et la main droite (2). Inverser ensuite l'appui: jambe droite fléchie, jambe gauche tendue, main gauche (3). Placer la main droite à côté de la gauche (4) et effectuer un saut (5) pour retrouver la position de départ (6).

Remarque: Le déplacement de la jambe sous le ventre est démontré dans la vidéo.

→ [Vidéo](#)



Baby love

Le baby love peut être combiné avec plusieurs mouvements. Les explications dans cet exercice.

Position de départ: en appui facial, jambes et bras tendus (ill. 1).

Pour un gaucher: Déplacer le pied droit vers la main gauche et lever celle-ci (2). Déplacer ensuite le pied gauche derrière le pied droit pour retrouver la position de départ (3). Déplacer à nouveau le pied droit vers la main gauche en passant cette fois derrière le pied gauche, lever la main droite (4). Dans l'enchaînement, déplacer le pied gauche pour retrouver la position de départ (5). Répéter ce mouvement circulaire (6-9).

Remarque: Pour ce mouvement, huit pas sont effectués, ce qui correspond à la cadence de la musique (huit temps).



→ [Vidéo](#)

Freezes

Baby freeze

Le baby freeze est l'une des positions statiques les plus simples. Il est utilisé régulièrement en combinaison avec d'autres mouvements. La preuve dans cet exercice.

Position de départ: sur les genoux.

Pour un gaucher: Poser le pied droit devant soi à plat (ill. 1). Appuyer le coude gauche sur le côté extérieur du genou droit, le coude droit sur la hanche droite (2). Prendre appui sur les mains, les coudes restent au contact tel que décrit précédemment (3). Poser lentement la tête sur le sol (4).

Remarque: Lors des premières tentatives, une pression sur les hanches et les genoux peut être ressentie. C'est normal! Cette pression disparaîtra au fur et à mesure.



→ [Vidéo](#)