

## Introduction au rock'n'roll

**Le pas de base et les premières figures forment le noyau de la première leçon. Les nombreux changements de partenaires contribuent à faire vivre des expériences positives et motivantes aux élèves.**

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

### Objectifs d'apprentissage

- Apprendre le pas de base simplifié du rock'n'roll
- Danser les premières figures de base

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	5' <b>Robots</b> Par trois (deux robots, un mécanicien). Position de départ: les robots se tiennent dos à dos et démarrent en même temps. Si le mécanicien tape sur l'épaule gauche, le robot part sur la gauche, idem à droite. But: faire se rencontrer les deux robots.	
	10' <b>Exercices pour apprendre le pas de base</b> Les élèves forment quatre colonnes. Les premiers exercices pour le mouvement de kick se font individuellement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sautiller sur le rythme de la musique</li> <li>• Pantin (ouvrir/fermer les jambes) sur le rythme de la musique</li> <li>• <a href="#">Mouvement de kick sur huit temps</a></li> <li>• <a href="#">4x lever un genou – 4x kick</a></li> <li>• <a href="#">Pas de base simplifié</a></li> <li>• <a href="#">Traverser la salle en pas de base</a></li> </ul>	Musique: 160 bpm
Partie principale	5' <b>Pas de danse par deux</b> Les élèves forment deux colonnes. Le danseur main gauche, la danseuse main droite, en position ouverte. Face à face, effectuer le pas de base → changer de partenaire après une minute. Deux ou trois passages, puis, après quatre pas de base, se déplacer vers un nouveau partenaire en réalisant deux pas de base. → <a href="#">Plus d'informations</a>	Musique: 144-152 bpm
	20' <b>Apprendre les premières figures de base</b> Ces figures sont d'abord apprises puis répétées avec différents partenaires: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Évitement fille</a></li> <li>• <a href="#">Évitement garçon</a></li> <li>• <a href="#">Fermer et ouvrir</a></li> </ul>	Musique: 144-152 bpm
Retour au calme	5' <b>Danser en cercle</b> Le danseur regarde vers l'extérieur, la danseuse vers l'intérieur: Pas de base – évitement fille – pas de base – évitement garçon – pas de base au cours duquel la danseuse change de partenaire – pas de base – évitement fille – pas de base – évitement garçon – etc. → <a href="#">Vidéo</a>	Musique: 144-152 bpm