

01-02 | 2018

Rock'n'roll – Boogie-woogie

Thème du mois – Sommaire

Méthodologie/Didactique	2
Technique du pas de base	3
Pratique	
Echauffement	4
Guider et suivre	6
Figures de base	8
Autres figures	12
Danse en formations	14
Acrobatie	16
Chorégraphies	20
Leçons	
Introduction au rock'n'roll	22
Introduction au boogie-woogie	23
Initiation à l'acrobatie	24
Danse en formations	25
Musique	27
Indications	29

Catégories

- Tranche d'âge: 10-20 ans
- Degrés scolaires: primaire (dès 6H), secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Si le rock'n'roll ou le boogie-woogie n'évoquent chez vous qu'Elvis Presley, jupons en dentelle, gilet ou encore bretelles, une mise à jour est nécessaire. Sportives, dynamiques, modernes, ces deux danses complètent à merveille le programme d'éducation physique. Ce thème du mois propose une plongée dans cet univers fascinant et détaille les étapes pour concevoir des leçons attractives.

Depuis les années 1950, on a assisté avec le rock'n'roll et le boogie-woogie à l'éclosion de sports dynamiques. Deux styles de danse, aux origines communes, qui peuvent enthousiasmer aussi bien les garçons que les filles. Les pas et les figures simples amènent de la variété et lancent de nouveaux défis aux élèves.

Le rock'n'roll et le boogie woogie peuvent s'apparenter à un entraînement de fitness, avec un degré d'intensité plus élevée pour le premier nommé. Les sautilllements permanents promettent des joues rouges en fin de séance et la musique entraînante contribue à instaurer une belle ambiance. Et n'oublions pas un facteur important: ces deux danses favorisent l'esprit d'équipe et la cohésion. Les changements de partenaires réguliers permettent à tous les élèves de se rencontrer, sans compter que la réussite des figures et des pas dépend avant tout d'une bonne coopération et d'un soutien mutuel.

A portée de tous

Ce thème du mois s'adresse principalement aux enseignants qui travaillent avec des élèves de dix ans et plus. Il explique notamment comment surmonter les craintes liées aux contacts et encourage les non-danseurs à se lancer dans l'aventure grâce à une méthodologie adaptée. Les pas de base et figures sont illustrés à l'aide de vidéos et de séries d'images. Les premières figures acrobatiques montrent comment le rock'n'roll peut être introduit dans le sport scolaire.

Les contenus sont établis prioritairement pour la danse en couple. Mais d'autres formes permettent de varier la taille des groupes et la disposition des danseurs. Si les rapprochements physiques entre filles et garçons peuvent poser problème au tout début, cette crainte disparaît dès les premiers pas, d'autant plus que c'est le contact main à main qui prédomine.

Une grande fête d'école?

Les chorégraphies proposées peuvent être reprises telles quelles pour animer une journée sportive ou une fête scolaire. A la fin du document, vous trouverez aussi quelques propositions de musique qui conviennent bien au tempo adapté à l'enseignement scolaire.



Méthodologie/Didactique

Le plus important n'est pas la perfection mais le plaisir de danser. Les nombreux changements de partenaires et de positions stimulent la coopération et l'esprit d'équipe.

Les élèves apprennent d'abord une forme simplifiée du pas de base avant de passer aux premières figures de base. Les pas et figures sont répétés en variant les formes d'organisation, ce qui permet leur stabilisation, puis les élèves apprennent à combiner les figures. Les plus avancés peuvent ensuite travailler des figures plus élaborées et les enrichir de quelques éléments acrobatiques. Les exercices conviennent aussi bien à un enseignement mixte que séparé.

Formes d'organisation

Pour éveiller et soutenir la motivation, il faut éviter la monotonie lors des premiers pas. Mais comme la répétition s'avère nécessaire pour ancrer les mouvements, l'enseignant veillera à toujours proposer de nouvelles situations autour du thème travaillé.

Changer de partenaires: Deux élèves ne dansent jamais plus de cinq minutes ensemble au début, ce qui crée à chaque fois de nouvelles situations: chaque danseur guide différemment, sa taille est différente, il a une autre manière de tenir son/sa partenaire, etc. Autre avantage: les couples qui apprennent plus vite vont aider les plus lents à acquérir les pas et les figures.



Changer de rôles: La fille endosse le rôle du garçon et inversement. La figure est donc nouvelle pour chaque danseur qui doit en apprendre les éléments.



Danse en cercle: Dès que les élèves maîtrisent quelques figures (deux à cinq), l'enseignant forme un ou plusieurs cercles (sept couples par cercle au maximum). Les élèves changent de partenaire durant l'exercice.



Technique du pas de base

Deux pas de base sont introduits dans ce thème du mois: le pas sauté du rock'n'roll et le pas de base du boogie-woogie. Tous les exercices présentés par la suite peuvent se danser avec ces deux formes.

Au début, mieux vaut ne pas trop s'attarder sur le pas de base, car les élèves doivent avant tout danser et réaliser leurs premières figures. Pour ancrer la technique du pas de base, l'enseignant peut l'intégrer dans l'échauffement, ce qui permet de le répéter régulièrement et de l'améliorer.

Pas de base du rock'n'roll

L'enseignant propose tout d'abord une forme simplifiée du pas de base que les élèves acquièrent très vite en principe. Cela leur permet de réaliser déjà leurs premières figures, une motivation à coup sûr! La forme finale peut être introduite dans des leçons ultérieures lors des échauffements et elle s'intégrera ensuite naturellement dans les différentes figures.

Le kick se décompose en quatre mouvements



Pour le pas de base, les danseurs effectuent trois kicks chacun:

- Danseuse: kick droit – kick droit – kick gauche
- Danseur: kick gauche – kick gauche – kick droit (en miroir)
- Comptage des pas: 1-2 (premier kick) 3-4 (deuxième kick) 5-6 (troisième kick)



Pour éviter les chocs jambe contre jambe, la règle suivante prévaut: la danseuse jette la jambe toujours droit devant elle, le danseur légèrement de côté.

Pour la forme finale, le premier kick est un «kick ball change»: lorsque l'on pose la jambe, l'autre est brièvement soulevée puis reposée sur place. On compte alors: 1-2 (kick ball change), 3-4 (deuxième kick), 5-6 (troisième kick).

Pas de base du boogie-woogie

Ce pas ressemble au [pas de base du jive](#) que les adeptes de danses de salon connaissent bien. La danseuse commence aussi avec la jambe droite et enchaîne: «pas à droite – pas à gauche», puis des pas plus rapides «droite-gauche-droite» (triple step) «gauche-droite-gauche» (triple step) sur place. Le danseur effectue les mêmes pas en miroir «gauche-droite» «gauche-droite-gauche» (triple step) «droite-gauche-droite» (triple step).



Position de base 1 (position ouverte)



- Danseur et danseuse face à face.
- Prise de mains: main gauche du danseur, main droite de la danseuse.

Position de base 2 (position fermée)



- Danseuse à droite du danseur, les deux regardent dans la même direction.
- Prise de main 1: idem position de base 1.
- Prise de main 2: main droite du danseur sous l'omoplate de la danseuse, main gauche de la danseuse sur l'épaule droite du danseur.

Echauffement

L'échauffement vise notamment à désamorcer les craintes liées aux contacts physiques. En proposant des exercices simples que chacun est en mesure de réussir, on renforce la confiance des danseurs. Avec une musique entraînante, les élèves se détendent et oublient leur appréhension initiale.

Rock'n'roll – En rythme

L'objectif principal consiste à reconnaître le rythme du rock'n'roll et à s'y accoutumer. Les techniques relatives au pas de base auront déjà été exercées.

La base de chaque exercice est la suivante: déplacement en quatre temps vers l'avant suivi d'un mouvement sur place de quatre temps aussi. Il s'agit ici de trouver le rythme et la synchronisation entre les danseurs, ainsi que d'entraîner la bonne tenue. Les exercices sont organisés du plus simple au plus complexe et peuvent se décliner sur plusieurs leçons lors des échauffements.



Mouvement vers l'avant

Mouvement sur place

8x sautiller	4x ouvrir et fermer les jambes
8x sautiller	4x ouvrir et fermer les jambes, bras inclus
8x sautiller	4x lever un genou en alternance
8x sautiller	4x lever un genou en alternance, bras inclus
4x lever un genou en alternance	4x ouvrir et fermer les jambes (sans et avec les bras)
4x lever un genou en alternance	4x kick
4x lever un genou en alternance	4x kick, bras inclus
4x lever un genou en alternance	2x kick ball change (moitié du tempo)
4x lever un genou en alternance	2x kick ball change puis 4x sautiller

Remarque: Chaque exercice peut être répété plusieurs fois jusqu'à ce que le mouvement soit stabilisé. Le but n'est pas qu'il soit parfait.

Rock'n'roll – Mouvement du kick

La technique est exercée au moyen de formes simples et répétée jusqu'à ce qu'elle soit consolidée. Lorsque l'on introduit le mouvement dans la séquence dansée, il ne faut en aucun cas se focaliser sur la technique pour corriger chaque détail. Le sautiller correct et le rythme représentent les éléments déterminants. Là aussi, les exercices sont organisés par degré de difficulté.



Mouvement de kick sur huit temps
Mouvement de kick sur quatre temps
Lever un genou (1-2) – kick sans poser le pied (3-4) – kick sans poser le pied (5-6) – poser le pied (7-8)
Lever un genou (1-2) – kick sans poser le pied (3-4) – kick sans poser le pied (5-6) – kick en posant le pied (7-8)
4x lever un genou – 4x kick
Danseuse: 4x kick droit – 4x kick gauche – 2x dr. – 2x g. – dr. – g. – dr. – g.
Danseur: 4x kick gauche – 4x kick droit – 2x g. – 2x dr. – g. – dr. – g. – dr.
Kick ball change (moitié du tempo)
Sautiller – sautiller – kick ball change
Kick ball change tempo correct (1-2) – sautiller (3-4) – sautiller (5-6)

Remarque: Les exercices peuvent se décliner selon différentes formes d'organisation:

- seul
- en ligne les uns à côté des autres (en se tenant par les épaules ou pas)
- par deux face à face
- par deux en position ouverte

La modification des positions ou des directions de déplacement permet de répéter le même exercice en offrant de nouveaux défis à chaque fois.

Consolider le pas de base du rock'n'roll

Dès que le pas de base est acquis dans sa forme globale, on peut l'exercer et l'automatiser en variant les formes d'organisation.

Traverser la salle

Effectuer le pas de base sur place puis en traversant la salle. Au passage, serrer la main des camarades.



Feuille – caillou – ciseau

Exécuter le pas de base tout en jouant à «feuille – caillou – ciseau» au meilleur des cinq points. Nouvelle manche entre les vainqueurs et les perdants (ligues).



Face à face

De la position de base 1, effectuer le pas de base à deux; après quatre pas de base, se déplacer avec un ou deux pas de base vers le prochain partenaire et recommencer.



Pas de base du boogie-woogie

L'objectif est d'acquérir le pas de base au moyen d'exercices simples.

- Les sautilllements latéraux (droite-gauche-droite-gauche) se prêtent bien à cet apprentissage: se déplacer d'abord sur toute la largeur de la salle dans une direction, puis faire de même sur une demi-largeur.
- On peut ensuite restreindre à 4x vers la droite, 4x vers la gauche.
- Finalement, on passe à 2x vers la droite 2x vers la gauche, puis 1x. La forme finale est ainsi atteinte.



Guider et suivre

Pour les danses de couple, c'est en principe le danseur qui guide et la danseuse qui suit. Même si à la fin les élèves apprennent une chorégraphie fixe, il est important qu'ils exercent les bases de ces deux rôles distincts.

Colin-maillard

A guide B, qui a les yeux bandés, à travers la salle encombrée d'agrès et d'objets divers. Le guidage se fait de manière tactile (conduire avec la main) et acoustique (voix).

Variantes

- Inverser les rôles.
- Modifier l'environnement (en extérieur par exemple).

Plus difficile

- B est guidé par des explications vocales uniquement, sans aucun contact physique.
- B est guidé de manière tactile uniquement, sans aucune explication, comme cela pourrait arriver si la musique était trop forte.

Remarques

- La confiance accordée à la personne qui guide est primordiale. Le danseur doit être conscient de sa responsabilité. Les erreurs de guidage intentionnelles (rentrer dans un mur par exemple) sont à éviter afin de ne pas entamer la confiance du partenaire.
- Les changements réguliers de partenaires contribuent à améliorer le guidage et le suivi.



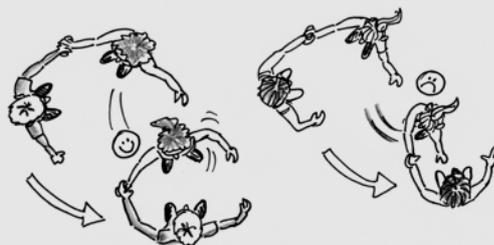
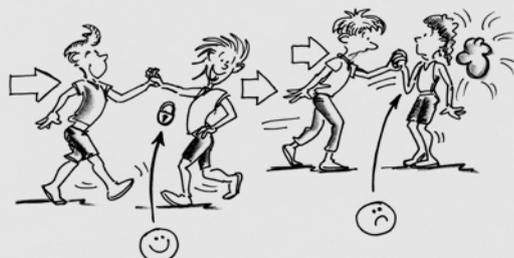
Règles de base

- La danseuse suit toujours la main avec l'épaule.
- Bonne tension au niveau des bras et du tronc.
- La danseuse n'a pas besoin de connaître la figure. Il ne faut pas réfléchir, mais ressentir!
- Le danseur sait où il veut aller et il n'hésite pas.

La plupart du temps, le danseur et la danseuse ne se touchent qu'avec la main (position ouverte – position de base 1: danseur main gauche, danseuse en face main droite). Afin que la danseuse perçoive le mouvement de guidage, il faut une bonne tension au niveau des bras/épaules et du tronc chez les deux partenaires.

Si le danseur transfère le poids de son corps vers l'avant (pas en avant), ce mouvement se répercute sur sa partenaire. Le poids du corps de celle-ci se déplace vers l'arrière (pas en arrière; suivre la main avec l'épaule). Ce principe vaut pour toutes les directions.

Lors des rotations, la tenue du corps de la danseuse joue un rôle primordial, particulièrement au niveau des épaules. Quand le danseur se déplace autour de la danseuse, cette dernière tourne avec lui (suivre la main avec l'épaule). Si l'épaule n'est pas assez verrouillée, seul le bras bougera.



Danse de couple

Les exercices suivants permettent de transférer dans la danse les sensations de guidage/suivi expérimentées au cours de l'exercice précédent. Dès que les règles de base sont connues, la danseuse est à nouveau guidée à travers la salle, cette fois en position ouverte (position de base 1).

Variante

- Changer de partenaire.

Plus difficile

- Réduire progressivement l'espace afin de mettre l'accent sur la précision du guidage.
- Avec les yeux bandés (seulement la danseuse).
- Avec les pas de base rock'n'roll/boogie-woogie (seulement en avant, en arrière, de côté et rotations sur place; pas de figures de base pour l'instant).
Cela permet de stabiliser le pas de base et d'appliquer le transfert du poids du corps.



Guidage des pas de base

Pas de rock'n'roll

- Guidage vers l'avant: pendant le kick ball change; le danseur attire la danseuse vers l'avant lors du premier kick. Le guidage se déclenche donc déjà avec le pas de base précédent.
- Guidage des rotations: pendant le premier kick (3-4), entendu que la rotation est déclenchée seulement au retour de la jambe (et 4).



Pas de boogie-woogie

- Guidage vers l'avant de la danseuse: sur 1, le danseur fait un pas vers l'arrière avec la jambe gauche. Sur 2, le pied droit se pose sur place. Le pas en arrière du danseur sur 1 entraîne le pas en avant de la danseuse. Sur 2, le danseur entraîne encore la danseuse vers l'avant d'un pas (avec l'action de sa main).
- Guidage des rotations: en principe pendant le premier chassé (sur quatre).



Figures de base

Ces figures s'appellent ainsi parce qu'on peut les réaliser avec un pas de base complet.

Fermer et ouvrir



De la position ouverte, le danseur amène la danseuse vers lui sur 1-2 et la fait tourner vers la droite sur 3-4, de manière qu'elle se retrouve à côté de lui en position fermée. De la position fermée, le danseur repousse la danseuse vers l'avant sur 1-2. Du fait que le danseur reste sur place, la danseuse effectue automatiquement, en vertu de la règle de base (suivre la main du danseur avec l'épaule), un demi-tour vers la gauche pour se retrouver en position ouverte.

Remarque: Guider d'abord la trajectoire, puis la rotation.

Plus difficile

- Ouverture sous le bras: la danseuse est conduite sous le bras gauche du danseur. Pour cela, le danseur amène sa partenaire vers l'avant sur 1-2, déplace la main droite du creux du dos vers l'omoplate et lève la main gauche pour guider la rotation qui se déroule sur 3-4. Le danseur guide sa partenaire en imprimant simultanément une pression avec la main gauche et une traction avec la main droite.

Evitement fille



De la position ouverte, le danseur amène la danseuse sur son côté droit (1-2). La montée de la main directrice en haut à droite déclenche automatiquement un demi-tour de la danseuse vers la gauche (elle suit la main avec l'épaule) sur 3-4. Le danseur est constamment face à la danseuse (il effectue aussi un demi-tour vers la droite). La danseuse tourne sous les mains.

Remarque: Pendant le changement de côté, les mains couissent l'une sur l'autre (la prise ne peut être maintenue).

Evitement garçon



De la position ouverte, le danseur amène la danseuse sur son côté droit (1-2). La montée de la main directrice en haut à gauche déclenche automatiquement un demi-tour de la danseuse vers la droite (elle suit la main avec l'épaule) sur 3-4. Ce faisant, le danseur tourne en s'éloignant de la danseuse (il effectue aussi un demi-tour vers la gauche). Le danseur tourne sous les mains.



Enrouler/dérouler



De la position ouverte (prise à deux mains), le danseur amène la danseuse vers lui (1-2). Sur les deux temps suivants (3-4), il guide avec sa main gauche la danseuse sur son côté droit en lui faisant faire un demi-tour vers la gauche. La danseuse se trouve maintenant à droite du danseur, les bras croisés devant sa poitrine. Sur 1-2, le danseur lève son bras gauche et ramène devant lui la danseuse en lui faisant faire un demi-tour vers la droite (3-4).



Spin (rotation sur place/pirouette)



De la position ouverte, le danseur lève la main directrice à hauteur de la tête (à gauche). Sur 3-4, il donne une impulsion à la danseuse avec la main droite pour qu'elle pivote. Lors de ce mouvement, les mains sont lâchées. La danseuse tourne rapidement (sur 4), de manière à se retrouver face au danseur en position ouverte (5-6) afin de poursuivre la danse.



Variante

- Spin guidé: spin effectué par-dessus la tête de la danseuse sans lâcher prise.

Plus difficile

- Le danseur pivote en même temps que la danseuse sur 3-4.

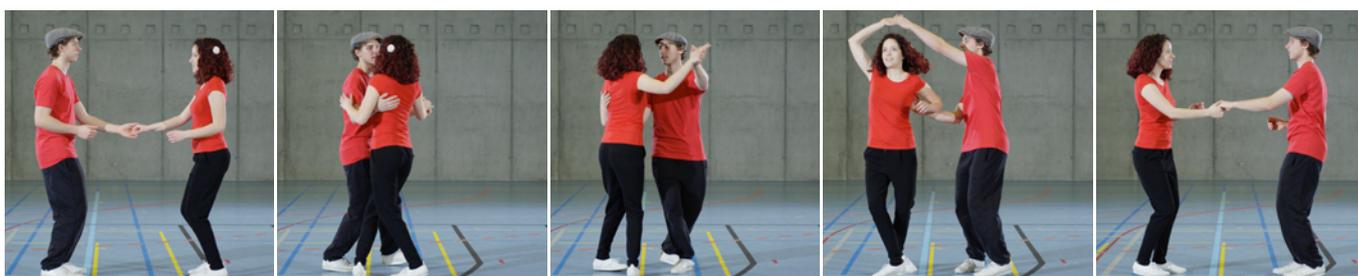
Lasso



De la position ouverte (prise à deux mains), le danseur guide la danseuse sur son côté droit (1-2). La traction constante effectuée par le danseur avec la main droite (d'abord vers l'arrière pour amener la danseuse derrière lui, puis vers l'avant), déclenche automatiquement sur 3-4 une rotation de la danseuse vers la droite (elle suit la main avec l'épaule). Cela signifie que la danseuse effectue un tour complet du danseur. La main gauche du danseur reste près de son corps, il lâche la main de sa partenaire lorsqu'elle termine sa rotation autour de lui.

Remarque: Si le danseur lâche trop tôt la main droite de la danseuse, la distance entre les deux s'agrandit, ce qui les oblige ensuite à effectuer les mouvements plus rapidement pour garder le rythme.

«Faux» évitement fille



De la position ouverte, le danseur amène la danseuse sur son côté droit (1-2). Les deux partenaires se tiennent l'un à côté de l'autre, mais ils regardent dans des directions opposées. Le danseur lève la main gauche et place la main droite sur la hanche gauche de la danseuse. Sur «3 et», les deux partenaires pivotent ensemble vers la droite; suit une impulsion rotatoire sur 4 (pression avec la main gauche simultanée à une traction de la main droite) – la danseuse pivote sous le bras.

¼ changement de place



De la position ouverte, le danseur guide la danseuse comme lors de l'évitement fille (1-2). Mais il la repousse vers l'extérieur avec sa main droite au niveau du dos quand elle est près de lui. Ainsi, le couple se retrouve à 90° par rapport à la position de départ.

Tour de taille ¾ tour

Vue de face



Vue arrière



De la position ouverte, le danseur amène la danseuse dans son dos, cette dernière ne quittant pas son partenaire des yeux. Ce faisant, le danseur lâche brièvement la main de la danseuse quand elle passe devant lui, effectue un quart de tour vers la gauche et reprend sa main juste après. Le couple a effectué une rotation de 270° par rapport à sa position de départ.



Autres figures

Ces figures se déroulent sur plusieurs pas de base ou sont intégrées dans une chorégraphie. Ce dernier point signifie que le danseur indique à la danseuse le mouvement qu'elle dansera toute seule. Elle doit par conséquent le connaître.

Yo-yo



1 – Enrouler: De la position ouverte, le danseur amène la danseuse près de lui (1-2). Sur 3-4, il la conduit avec la main gauche dans un demi-tour sur son côté droit. La danseuse se trouve maintenant à droite du danseur, les bras croisés devant sa poitrine.



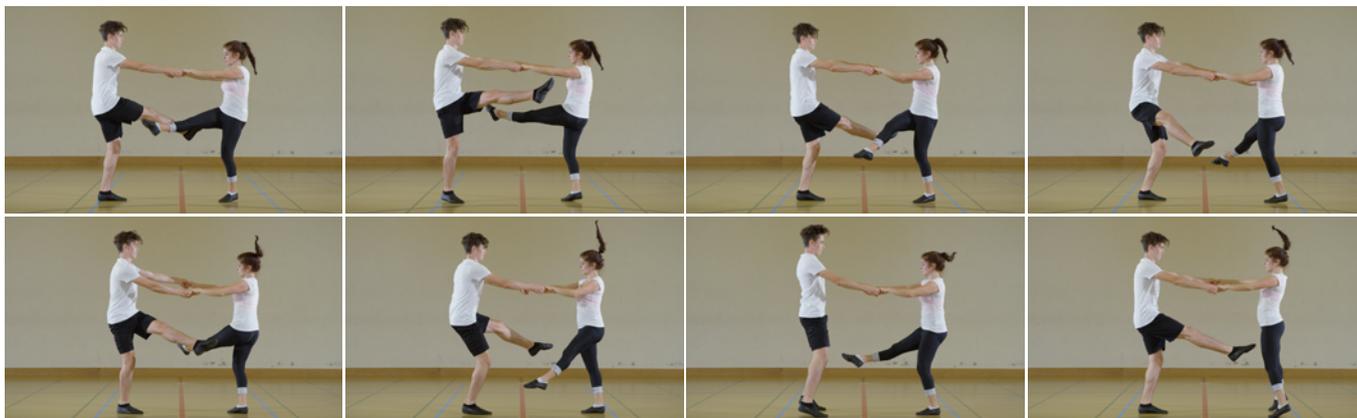
2 – Dérouler: Sur 1-2 du pas de base suivant, le danseur exerce une pression avec son bras droit pour amener la danseuse à effectuer un quart de tour à gauche. Suit alors une impulsion (3-4) qui entraîne la danseuse dans une rotation complète vers la droite. Le danseur lâche la prise main gauche tout en maintenant la droite. Sur 5-6, le danseur pivote d'un quart de tour vers la gauche. Les deux partenaires regardent maintenant dans la même direction.

3 – Enrouler et changement de côté: Sur 1-2, le danseur conduit la danseuse d'abord sur la même trajectoire (enrouler, $\frac{3}{4}$ tour). Lui aussi pivote d'un quart de tour en retour.



4 – Dérouler: Sur 1-2, le danseur lève son bras gauche et amène la danseuse devant lui, cette dernière effectuant pour cela un demi-tour vers la droite.

Jeu de jambes face à face



La suite dure 2×8 temps. La danseuse et le danseur se font face en se donnant les mains et ils réalisent l'enchaînement suivant:



1-2	Jambe droite: kick vers la gauche (croiser)
3-4	Jambe gauche: kick vers la droite (croiser)
5-6	Jambe droite: kick vers la gauche et sans poser le pied, kick vers la droite
7-8	Jambe gauche: kick vers la droite et sans poser le pied, kick vers la gauche
1-2	Danseur: écarté, fermer // Danseuse: kick droit (à gauche ou à droite), fermer
3-4	Danseur: kick droit (à gauche ou à droite), fermer // Danseuse: écarté, fermer
5-6	Danseur: écarté, fermer // Danseuse: kick droit (à gauche ou à droite), fermer
7-8	Danseur: kick droit (à gauche ou à droite), fermer // Danseuse: écarté, fermer

Variante

- La danseuse fait le saut écarté avant le danseur (inversion des rôles).

Remarque: La distance entre les partenaires ne doit pas être trop grande afin de permettre le kick entre les jambes (lors de l'écart).

Bonjour!



Les partenaires se font face en se tenant par la main droite. Sur 1-2, le danseur amène la danseuse à sa droite et pose sa main droite sur l'épaule droite de sa partenaire. Sur 3-4, 5-6, le danseur pose sa main gauche aussi. Sur 1-2, il ramène la danseuse avec sa main gauche devant lui; dans ce mouvement, la danseuse effectue automatiquement un demi-tour vers la droite. Sur 1-2, le danseur ramène de nouveau sa partenaire de l'autre côté avec les deux mains. Lors de ce mouvement, la danseuse effectue un demi-tour vers la gauche en passant sous les mains. Pendant le changement de côté, le danseur change de main sur 5-6, les danseurs se retrouvent ainsi en position de base ouverte, face à face.



Danse en formations

Outre la forme classique à deux, le rock'n'roll se danse de plus en plus en formations, les danseurs réalisant la même chorégraphie. Pour l'instant, on trouve surtout des formations filles, une catégorie qui se prête bien à un enseignement scolaire lorsque garçons et filles sont séparés.

Les formations ouvrent de nouvelles perspectives. Elles apportent de la variété après quelques leçons de danse en couple. La taille du groupe lance aussi de nouveaux défis tout en permettant de lever les craintes liées aux contacts. En effet, chaque élève danse seul tout en étant intégré dans une chorégraphie commune.

Figures spécifiques

Les figures en formations peuvent être très diversifiées et s'inspirer d'autres styles de danse: jazz, streetdance ou autres. Elles sont dansées individuellement, mais c'est la performance du groupe qui compte. Les élèves peuvent proposer des figures susceptibles de trouver place dans la chorégraphie.



Lever les genoux avec bras

1-2	Lever le genou droit – bras tendus vers l'extérieur et retour
3-4	Lever le genou gauche – bras tendus vers le haut et retour
5-6	Lever le genou droit – bras en diagonale vers le haut et retour
7-8	Lever le genou gauche – bras en diagonale vers le bas et retour

Rotation complète

1-2	Ouvrir les jambes en les fléchissant, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur
3-4	Fermer les jambes, rotation complète, ramener les bras sur la poitrine
5-6	Ouvrir les jambes en les fléchissant, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur
7-8	Fermer les jambes, ramener les bras sur la poitrine, coudes vers l'extérieur

Bras et jambes

1-2, 3-4	2 x ouvrir les jambes – bras vers le haut en diagonale – et retour
5-6, 7-8	2 x ouvrir les jambes – bras tendus vers l'avant – et retour

Bras avec sautiellement

1-2	Tendre le bras droit vers l'extérieur
3-4	Tendre le bras gauche vers l'extérieur
5-6	Tendre les deux bras vers l'extérieur
7-8	Tendre les deux bras vers l'extérieur

Pas de base et saut avec les bras écartés

1-8	Pas de base et saut avec bras vers l'extérieur
1-4	Lever les genoux à gauche-droite-gauche-droite
5-6	Kick pied droit vers la droite
7-8	Kick pied gauche devant soi

Pas de base avec mouvements de bras

1-2	Bras sur les côtés et retour
3-4	Bras droit en diagonale vers le bas
5-6	Bras gauche en diagonale vers le bas
7	Ecarter les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'avant
8	Fermer les jambes, bras devant la poitrine, coudes vers l'extérieur

Remarque: Modifier la vitesse des mouvements de bras (plus rapide, plus lent).

Variantes de positions

L'une des caractéristiques des danses en formations consiste à présenter sur scène différentes formes et images en tant que groupe. En voici quelques-unes, tout en sachant que la créativité ne connaît pas de limites:

- une colonne
- deux colonnes
- quatre colonnes
- une ligne
- deux lignes
- en W

Les déplacements d'une position à une autre s'effectuent de trois manières simples:

4x lever les genoux lentement

Avec un pas de base

4x lever les genoux rapidement et 2x lever les genoux lentement



Acrobatie

L'acrobatie se pratique à deux et offre des défis très attractifs aux danseurs. La coordination individuelle et la synchronisation entre les partenaires, de même que la force, sont particulièrement sollicitées.

L'acrobatie présuppose des contacts physiques rapprochés entre les partenaires. Des exercices simples et ludiques permettent au début de dissiper les craintes et les gênes. Les mouvements peuvent aussi se concevoir comme des exercices de force.

Jeu de contact 1: Tronc d'arbre



La danseuse se tient debout, jambes serrées, les bras le long du corps. Son corps est parfaitement gainé. La tâche du danseur consiste à transporter sa partenaire d'un point A à un point B (en la soulevant, tractant, glissant, etc.).

Jeu de contact 2: Escalade humaine



Le danseur se tient debout, les bras écartés, le corps stable. La danseuse s'accroche à lui, comme un sac à dos, mais sur le devant du corps. Elle essaie de faire le tour du danseur sans toucher le sol.

Variantes

- Dans les deux sens.
- Eventuellement inverser les rôles.

Plus facile

- Le danseur soutient sa partenaire pour éviter qu'elle glisse.

Plus difficile

- Au lieu de tourner autour du danseur, la danseuse passe par-dessus ses épaules, redescend dans son dos et termine en ressortant entre ses jambes pour retrouver la position initiale.

Remarque: Pour la variante difficile, une personne supplémentaire assure si possible la danseuse quand elle passe par-dessus les épaules et qu'elle redescend le long du dos.

Matériel: Event. petits tapis

Figure acrobatique la plus simple: Petit cheval



Tout comme pour les exercices «[Tronc d'arbre](#)» et «[Escalade humaine](#)», le danseur adopte une position stable, puis il saisit la danseuse par la taille. La danseuse s'accroche à la nuque du danseur en saisissant son poignet avec sa main. Après un signal commun (par exemple: «et hop»), la danseuse saute et écarte les jambes pour les placer en dessus des hanches de son partenaire. Les jambes de la danseuse sont tendues. Le danseur fléchit légèrement les jambes, bascule ensuite dynamiquement les hanches vers l'avant tout en repoussant avec ses mains sa partenaire pour la «faire voler» en retour. En l'air, la danseuse resserre et fléchit les jambes pour amortir la réception.



Variante

- Chaise latérale: la danseuse saute jambes serrées et tendus à droite ou à gauche du danseur.

Plus difficile



- Combinaison: sauter sur le côté jambes serrées puis passer au milieu jambes écartées



Remarques

- Pour le danseur, il est primordial que la force vienne principalement des jambes et non du buste. Pour la danseuse, le point clé réside dans une bonne stabilisation du tronc (gainage). Plus l'harmonisation est bonne entre les partenaires, plus les mouvements sont dynamiques (plus d'élan) et la force nécessaire moins importante.
- La figure acrobatique se termine quand la danseuse est de retour sur le sol, stable. C'est seulement à ce moment que les prises peuvent se relâcher!

Intégration de l'acrobatie dans la danse

Avant la figure acrobatique, les danseurs exécutent un pas de base complet sur place. Le début de l'acrobatie est marqué par le premier kick du pas de base. Soit la danseuse saute directement après le kick en position écartée, soit elle effectue un saut intermédiaire. Après la figure acrobatique, on peut directement repartir en pas de base. Chaque couple peut cependant décider lui-même de l'enchaînement.



Munich



Les partenaires, hanche contre hanche, regardent dans des directions opposées. La danseuse se tient à droite du danseur. Le danseur saisit avec la main gauche l'épaule droite de la danseuse, et avec la main droite, l'épaule gauche. Cette prise est maintenue durant toute la figure! Cette figure est une forme de roulade arrière de la danseuse sur une partie du dos du danseur. Pour cela, le danseur effectue un pas (avec la jambe droite) derrière la danseuse. La danseuse reste droite et bien gainée. Le danseur fléchit alors les genoux de manière que ses fesses se trouvent plus bas que celles de sa partenaire. Il soulève la danseuse par les hanches et la fait rouler en arrière.

Variante

- Inverser les rôles.

Plus difficile

- Intégration du mouvement dans la danse.

Assurance: prise aux épaules de la danseuse

Cette figure est idéale pour surmonter les craintes liées à l'acrobatie, car elle permet un assurance simple. Si la prise est correcte, la danseuse est assurée du début à la fin de l'exercice. L'assurance doit être thématized dans le cadre de la leçon, car l'objectif est que les élèves soient capables de s'assurer entre eux.



Assiette



La danseuse se place de dos devant le danseur. Celui-ci passe ses bras sous les aisselles de sa partenaire, laquelle pose ses mains sur les siennes. La danseuse soulève ses jambes à la verticale en s'appuyant contre son partenaire. Le danseur pivote légèrement vers la droite pour prendre l'élan et revient vers la gauche pour faire passer la danseuse entre ses jambes, en soulevant d'abord la jambe gauche puis la jambe droite pour faciliter son passage.

Remarque: Pour entraîner le timing nécessaire au soulèvement des jambes, le danseur peut s'exercer avec un sac à dos bien rempli avec de longues bretelles, ou plus simplement avec un piquet.

Plus difficile

- Intégration dans la danse: la danseuse se tient à côté du danseur et elle s'enroule pour retrouver la position initiale décrite ci-dessus.

Hop



La danseuse et le danseur se tiennent mutuellement au niveau des avant-bras. Le danseur fléchit les genoux et soulève la danseuse qui saute simultanément en prenant appui avec ses bras tendus. Le danseur effectue un demi-tour à gauche et repose la danseuse de l'autre côté.

Chorégraphies

Une chorégraphie réalisée avec toute la classe conclut judicieusement un cycle de leçons consacré au rock'n'roll ou au boogie-woogie. Elle peut aussi être intégrée dans le cadre d'un spectacle en fin d'année scolaire.

Rock'n'roll

Dans cette chorégraphie, les élèves présentent principalement des figures de base et quelques autres mouvements un peu plus élaborés. Une combinaison simple de kicks s'ajoute à la présentation.

Pas de base – enrouler – dos à dos – dérouler – pas de base – kick vers l'avant

Kick (jambe droite vers la gauche) – ouvrir et fermer les jambes – kick (jambe gauche vers la droite) – ouvrir et fermer les jambes – kick (jambe droite vers la gauche) – kick (jambe droite vers la droite) – croiser (jambe droite devant) – rotation vers la gauche (se regarder et se serrer la main)

Enrouler (bras du danseur sur l'épaule de la danseuse) – dérouler (bras gauche au-dessus de la danseuse) – changement de côté – le danseur guide la danseuse devant lui avec une rotation – bras en haut – bras en bas – bras en diagonale – bras en diagonale (toujours en ouvrant et fermant les jambes; danseuse et danseur en miroir)

Pas de base avec la danseuse qui tourne à côté du danseur (les deux regardent vers l'avant) – tourner 2x les bras (en ouvrant et fermant les jambes) – pas de base, les deux avec $\frac{3}{4}$ de tour (se regarder)

Évitement fille – pas de base – le danseur passe devant la danseuse avec un pas de base (les deux regardent vers l'avant) – s'accroupir (1-2) – jambes serrées vers l'arrière (position d'appui facial, 3-4) – ouvrir les jambes (5) – fermer les jambes (6) – ramener les jambes vers l'avant sous le corps (7) – se lever (8)

Pas de base l'un en face de l'autre – $\frac{1}{4}$ changement de place vers l'avant – $\frac{1}{4}$ changement de place à l'opposé – évitement garçon (regarder vers l'avant) – kick (bras vers le haut) – kick jambe gauche (bras sur les côtés) – kick jambe droite avec $\frac{1}{4}$ tour vers la gauche (bras vers le haut) – $\frac{1}{2}$ tour ou $\frac{1}{4}$ tour pour la position finale (individuelle)



Boogie-woogie

Dans cette chorégraphie, les danseurs réalisent les figures de base et les figures plus élaborées en modifiant légèrement la forme.

Pas de base – pas de base deux mains – évitement fille – tour de la danseuse devant – pas de base

Pas – pas – taper dans les mains – pas – pas – triple step – pas de base – fermer – pas de base – écarter avec changement de côté – spin – changement de main avec spin de l'autre côté

Pas de base – évitement fille en levant le genou – pas de base – pas de base avec kick vers l'arrière – triple step – tourner (pas-pas) – tap ball change – pas – pas – tap ball change – écarter les jambes (bras écartés)



Danse en formations

Cette chorégraphie montre les possibilités qui existent pour élaborer un programme en jouant sur les positions, les déplacements et les figures.

Départ quatre colonnes

Se lever les uns après les autres (1-2; 3-4; 5-6; 7-8)

Pas de base avec mouvements de bras

- 1-2 Ecarter les bras et les ramener
- 3-4 Bras droit en diagonale vers le bas
- 5-6 Bras gauche en diagonale vers le bas
- 7 Ecarter les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'avant
- 8 Serrer les jambes, bras devant le buste, coudes vers l'extérieur

Se décaler en levant 4 x les genoux, en deux colonnes

Rotation complète

- 1-2 En flexion, ouvrir les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur
- 3-4 Refermer les jambes, rotation complète, bras ramenés vers la poitrine
- 5-6 En flexion, ouvrir les jambes, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur
- 7-8 Refermer les jambes, bras ramenés vers la poitrine, coudes vers l'extérieur

Bras avec sautiller

- 1-2 Bras droit tendu vers l'extérieur
- 3-4 Bras gauche tendu vers l'extérieur
- 5-6 Les deux bras tendus vers l'extérieur
- 7-8 Les deux bras tendus vers l'extérieur

Se décaler avec un pas de base et ouvrir et fermer 1 x les jambes (en W)

Bras et jambes

- 1-2, 3-4 2 x ouvrir les jambes – bras vers le haut en diagonale – et retour
- 5-6, 7-8 2 x ouvrir les jambes – bras tendus vers l'avant – et retour

Se déplacer en levant 4 x les genoux rapidement et 2 x normalement, en ligne (se tenir par les épaules)

Pas de base et saut avec bras vers l'extérieur

- 1-4 Lever les genoux vers la gauche-droite-gauche-droite
- 5-6 Kick avec la jambe droite légèrement de côté vers la droite
- 7-8 Kick avec la jambe gauche vers l'avant

Debout (ouvrir les jambes) – se pencher vers la droite – se pencher vers la gauche

Déplacement en deux colonnes en levant 4 x les genoux – Déplacement en une colonne en levant 4 x les genoux

- 1-2 Lever le genou droit – bras tendus vers l'extérieur et retour
- 3-4 Lever le genou gauche – bras tendus vers le haut et retour
- 5-6 Lever le genou droit – bras vers le haut en diagonale et retour
- 7-8 Lever le genou gauche – bras vers le bas en diagonale et retour

Saut en tournant les bras (l'un après l'autre) de l'avant vers l'arrière

Une jambe vers l'extérieur (la droite et la gauche en alternance) – ¼ de tour à l'opposé de la jambe tendue – fermer les jambes en position accroupie – se lever avec ¼ tour vers l'avant

Se déplacer en levant 4 x les genoux pour conclure

Position finale



Flashmob SRRC

Ces chorégraphies ont été créées en 2015 par la fédération suisse de rock'n'roll comme flashmob dans le but de populariser la danse sportive. Elles s'adressent plutôt à des danseurs expérimentés.

- [Rock'n'roll](#)
- [Boogie-woogie](#)

Leçons

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' Robots 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' Exercices pour apprendre le pas de base Les élèves forment quatre colonnes. Les premiers exercices pour le mouvement de kick se font individuellement: <ul style="list-style-type: none"> • Sautiller sur le rythme de la musique • Pantin (ouvrir/fermer les jambes) sur le rythme de la musique • Mouvement de kick sur huit temps • 4x lever un genou – 4x kick • Pas de base simplifié • Traverser la salle en pas de base 	Musique: 160 bpm
Partie principale	5' Pas de danse par deux 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. → Plus d'informations	Musique: 144-152 bpm
	20' Apprendre les premières figures de base Ces figures sont d'abord apprises puis répétées avec différents partenaires: <ul style="list-style-type: none"> • Évitement fille • Évitement garçon • Fermer et ouvrir 	Musique: 144-152 bpm
Retour au calme	5' Danser en cercle 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. → Vidéo	Musique: 144-152 bpm

Introduction au boogie-woogie

La première leçon de boogie-woogie met l'accent sur le pas de base, le guidage et le suivi. Elle introduit aussi les premières figures afin d'insuffler l'esprit d'équipe de la danse en groupe.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre le pas de base du boogie-woogie
- Apprendre les premières figures

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	10'	Colin maillard A guide B qui a les yeux bandés et qui doit se déplacer dans la salle encombrée d'agrès et de matériel divers. A ne peut guider qu'avec la voix et la main (acoustique et tactile). → Plus d'informations	Musique
	5'	Exercices pour le pas de base (par groupes de quatre, se tenir par les épaules) Les élèves se déplacent de côté avec des pas latéraux. → Plus d'informations	Musique: 108-120bpm
Partie principale	10'	Guider et suivre en danse de couple La danseuse se laisse guider à travers la salle. Position ouverte/position de base 1 (face à face; danseur main gauche, danseuse main droite) avec le pas de base. → Plus d'informations	Musique: 108-120 bpm
	25'	Apprendre les premières figures Les élèves forment deux colonnes. Les premières figures guidées sont introduites et répétées avec des partenaires différents: <ul style="list-style-type: none"> • Évitement fille • Fermer et ouvrir • Évitement garçon • «Faux» évitement fille • Lasso 	Musique: 108-120 bpm
Retour au calme	10'	Danse libre Le danseur guide, la danseuse suit, éventuellement avec les yeux fermés.	Musique: 108-120 bpm

Initiation à l'acrobatie

Les élèves expérimentent leurs premières figures acrobatiques dans cette leçon et ils les intègrent dans la danse.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre les premières figures acrobatiques du rock'n'roll
- Introduire les figures acrobatiques dans la danse

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	15'	Deux colonnes pour répéter les figures apprises Les élèves répètent les figures apprises jusqu'ici afin de les combiner ensuite avec les différents éléments acrobatiques. <ul style="list-style-type: none"> • Pas de base face à face • Évitement fille • Évitement garçon • Fermer et ouvrir • Bonjour! 	
	5'	Tronc d'arbre La danseuse se tient debout, corps tendu et solide, bras le long du corps. Le danseur la transporte de A à B (en la soulevant, tractant, glissant, etc.). → Plus d'informations	Ligne comme marquage
Partie principale	5'	Escalade humaine Le danseur se tient debout, les bras écartés, le corps stable. La danseuse s'accroche à lui, comme un sac à dos mais sur le devant du corps. Elle essaie de faire le tour du danseur sans toucher le sol. → Plus d'informations	Petits tapis
	10'	Apprendre les premières figures acrobatiques Les danseurs se répartissent dans toute la salle. Ils exercent quelques figures acrobatiques qui ne demandent pas trop de force. Ces figures peuvent aussi être réalisées par deux filles. <ul style="list-style-type: none"> • Hop • Petit cheval • Munich Quand les éléments acrobatiques sont maîtrisés, les élèves les intègrent dans la danse.	Petits tapis
Retour au calme	10'	Danser avec différents partenaires Par deux, appliquer les éléments appris jusqu'ici tout seuls. Ajouter librement des éléments acrobatiques. Après deux minutes, la musique s'arrête et de nouveaux duos se forment.	Musique

Danse en formations

Danser en groupe représente l'objectif de cette leçon.

Très vite, les élèves sont capables de produire une petite chorégraphie de quelques secondes. Elle peut servir de contrôle d'apprentissage en fin de leçon.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Degré: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre des figures de danse en groupe typiques du rock'n'roll
- Elaborer une petite chorégraphie en variant les positions et déplacements

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	10'	<p>Différents exercices en colonnes</p> <p>Les élèves forment quatre colonnes derrière une ligne, le regard dirigé vers le milieu de la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sautiller – ouvrir et fermer les jambes • Sautiller – ouvrir et fermer les jambes, bras inclus • Sautiller – lever les genoux, sans, puis avec les bras • Lever un genou – kick 	Musique: 152-160bpm
	15'	<p>Apprendre quelques figures</p> <p>Former plusieurs lignes de quatre élèves au plus. Après deux ou trois passages, la première ligne se déplace à l'arrière, les autres avancent.</p> <p>Lever les genoux avec bras</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Lever le genou droit – bras tendus vers l'extérieur et retour • 3-4 Lever le genou gauche – bras tendus vers le haut et retour • 5-6 Lever le genou droit – bras tendus vers le haut en diagonale et retour • 7-8 Lever le genou gauche – bras tendus vers le bas en diagonale et retour <p>Rotation complète</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Ouvrir les jambes en position basse, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur • 3-4 Fermer les jambes, rotation complète, ramener les bras sur la poitrine • 5-6 Ouvrir les jambes en position basse, genoux vers l'extérieur, bras tendus vers l'extérieur • 7-8 Fermer les jambes, ramener les bras sur la poitrine, coudes vers l'extérieur <p>Pas de base et saut avec les bras écartés</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-4 Lever les genoux à gauche-droit-gauche-droite • 5-6 Kick avec le droit légèrement vers la droite • 7-8 Kick avec le gauche droit vers l'avant 	Musique: 144-152 bpm
Partie principale	10'	<p>Combiner les éléments appris en variant les positions</p> <p>Départ en deux colonnes – se déplacer en A – puis en ligne côte à côte.</p> <p>Variante: Les élèves choisissent les positions. Imaginez que vous vous observez par en haut. Que voudriez-vous illustrer par vos figures?</p>	Musique: 144-152 bpm

Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu		Matériel
Partie principale	10' Créer sa propre figure Inventer une petite figure personnelle sur 2x8 temps + une position finale. Se laisser inspirer par d'autres danses!	Musique: 144-152 bpm
	10' Intégrer sa figure dans la chorégraphie Insérer les éléments personnels à la fin de la chorégraphie commune.	Musique: 144-152 bpm
Retour au calme	5' Présentation Chaque groupe présente la chorégraphie avec sa touche finale personnelle.	Tapis de sol Musique

Musique

Pour vous lancer avec entrain dans l'aventure, rien de tel qu'une liste de titres adaptés à l'enseignement scolaire. Nous vous proposons aussi des applications qui permettent notamment de modifier le tempo de la musique.

Rock'n'roll

Titre	Interprète/groupe	Tempo (bpm)
Return to Sender	Elvis Presley	144
Bad Boys	Alexandra Burke	144
Bad Influence	Pink	144
Masterplan	Stefanie Heinzmann	152
Holding out for a hero	Bonny Taylor	152
Da Doo Ron Ron	The Crystals	152
I Do	Colbie Caillat	152
What the Hell	Avril Lavigne	152
Boy from New York City	Manhattan Transfer	156
Teenager in Love	Dick Brave & the Backbeats	160
Fernweh	Herbert Grönemeyer	160
High School Musical	High School Musical	164
Jailhouse Rock	Elvis Presley	172
Mama Loo	Les Humphries Singers	172
Great Balls of Fire	Jerry Lee Lewis	176
Don't be cruel	Elvis Presley	176
Hound Dog	Elvis Presley	176
Let's Twist Again	Chubby Checker	176
Reet Petite	Jackie Wilson	176

En principe, les morceaux avec un tempo entre 144-176 bpm conviennent bien à l'enseignement.

Applications pour modifier la vitesse de la musique (propositions)



djay 2

Apple: CHF 5.00

Android: CHF 2.99



Anytune

Apple: gratuit



Music Speed Changer

Android: gratuit

Boogie-woogie

Titre	Interprète/groupe	Tempo (bpm)
G.I. Jive	Johnny Mercer	104
Freight Train Blues	Tennessee Ernie Ford	104
Bad Bad Whiskey	Amos Milburn	108
Mighty River	Boogie Radio	108
I'm A Woman	Christine Kittrell	108
Cozy Inn	Leon McAuliff	112
You Can't Make Me Love You	Nat King Cole	112
That Will Just about Knock me Out	Nellie Lutcher	112
The Birth of Rock'n'Roll	Sheb Wooley	112
CC rider	Jerry Lee Lewis	116
French Poodle	Sam Butera	116
Round & Round	Bonnie Raitt	120
Fever	Elvis Presley	120
Beyond The Sea	George Benson	120
Golden Years	Nadja Zela	120
The Minimum Wage	B.K. Anderson	124
You Keep Me Cryin'	Dion	124
Real Fine Frame	Lou Rawls	124
Bald Head	The Treniers	124
Sweet Nothin's	Brenda Lee	128
Real Fine Frame	Buddy Johnson	128
I Wanna Now	Dolly Cooper	128
I saw Mommie kissing Santa Claus	Bobby Helms	132
Rock'n'Roll That Rhythm	Brook Benton	132
Baltimore Jones	Chuck Miller	132
Living Doll	Cliff Richard	132
Boogie Woogie Maxixe	The Ames Brothers	136
Bartender Baby	Little Rachel with The Lazy Jumpers	136
Oo That's Good	Patsy Holcomb	136
Rock Roll Boogie	Tennessee Ernie Ford	136
T'aint Whatcha Do	Ella Mae Morse	140
Train of Life	Joe Dawson	140
Be My Guest	Fats Domino	144
Hey Ba-Ba-Re-Bop	Freddy Boom Boom Cannon	144
D'Kopie	The Jackys	144
Bad Bad Leroy Brown	Jim Croce	144

En principe, les morceaux avec un tempo entre 104-152 bpm conviennent bien à l'enseignement.

Indications

Ouvrages

- Fiorucci, G. (2003): [Rock'n'roll – Théorie](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Fiorucci, G. (2003): [Rock'n'roll – Pratique](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Liens

- [Fédération suisse de rock'n'roll](#)
- [Fédération internationale de rock'n'roll](#)
- [Liste des clubs de rock'n'roll et de boogie-woogie en Suisse](#)

Vidéos

Toutes les [vidéos](#) réalisées dans le cadre de ce thème du mois peuvent être visualisées en scannant le code QR suivant:



Nos remerciements

aux danseuses et danseurs du [club de rock'n'roll DAMO](#) à Winterthour et du [club de boogie-woogie Crazy Shakers](#) à Zurich pour leur participation aux séances photo et vidéo.

Partenaires



Impressum

Editeurs: Office fédéral du sport (OFSPO)

Auteurs: René Bachmann, expert J+S danse sportive et entraîneur des juniors jusqu'au Main Class

Fabian Studer, expert J+S danse sportive et entraîneur du cadre de la relève de la Swiss Rock'n'Roll Confederation

Rédaction: [mobilesport.ch](#)

Traduction: Véronique Keim

Relecture: Nicolas Grillet

Photos: Ueli Känzig, Julian Käser, OFSPO

Vidéos: René Hagi, OFSPO

Dessins: Leo Kühne

Graphisme: Office fédéral du sport OFSPO