"Bats-toi avec ta créativité!"

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995955

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Photo: Daniel Käsermann

Breakdance (1)

«Bats-toi avec ta créativité!»

Le breakdance est un élément indissociable de la culture HipHop. Beaucoup de jeunes se reconnaissent dans ce mouvement qui allie musique, danse, créativité, défis. Phénomène de rue au départ, il fait son entrée dans les salles de gymnastique.

Véronique Keim

Ce style de danse à composantes rythmiques et acrobatiques connaît un véritable boom médiatique. Chaque event qui se respecte fait la part belle aux démonstrations de ces danseurs «tournants» et à la musique qui les accompagne. Deux professeurs de sport, Simon Kessler et Boris Jacot, ont vu dans le breakdance l'occasion de jeter un pont entre la culture jeune et l'éducation physique à l'école, ainsi qu'un bon moyen de motiver les garçons pour la danse. Le contenu de leurs réflexions et expériences est à découvrir dans le set didactique «Break'it» produit en collaboration avec l'Office fédéral du sport.

Au départ était la rue

Né au début des années 70 à New York, le breaking, communément appelé breakdance, a vu ses précurseurs afro-américains et portoricains enchaîner les premiers pas dans les arrière-cours du Bronx. A l'origine, le mouvement HipHop visait à éloigner les jeunes des mauvaises influences de la rue et à leur donner un moyen d'identification positif. Le mot d'ordre qui les soutenait résonnait ainsi: «Bats-toi avec ta créativité, pas avec une arme!».

L'imagination au pouvoir

Au départ, le breakdance se concentrait sur les jambes et les pieds. Après un traditionnel rituel, les danseurs formaient un cercle pour laisser la place à un soliste au centre. Le répertoire des gestes techniques s'est enrichi au cours des années, avec l'apport des démonstrations au sol notamment. Les discjockeys, magiciens des platines, répètent et prolongent à volonté les meilleurs passages pour créer de nouveaux morceaux qui stimulent l'imagination des danseurs.

Agressivité maîtrisée

Le défi pour chaque bande était de se montrer plus innovatrice, acrobatique, meilleure que son adversaire. Ces concours permanents favorisèrent l'évolution du breakdance, mais conduisirent parfois à des provocations excessives, éloignées des valeurs initiales du mouvement. Le «Zulu Nation», mouvement HipHop fondé par des jeunes noirs américains, s'est attaché à retrouver le projet initial, à savoir transformer le potentiel d'agressivité en puissance créatrice. Il a jeté les bases d'une véritable professionnalisation de la branche.

Une technique désormais divulguée

Les cours de breakdance, encore impensables il y a quelques années, connaissent un succès croissant. Le savoir, transmis dans des cercles restreints à l'abri des regards indiscrets, se diffuse désormais. Les puristes regardent d'un œil critique ces changements qui sortent le breakdance de la rue qui l'a vu naître. Les auteurs de «Break'it», eux, y ont vu un formidable moyen de transposer dans la salle de gymnastique des mouvements qui allient rythme, force, coordination, mobilité et souplesse.

Les mouvements de la page de droite conduisent le néophyte au milieu du cercle. m

«Break'it – Learn how to break»

L'Office fédéral du sport de Macolin a sorti, en collaboration avec les auteurs Simon Kessler et Boris Jacot, professeurs de sport, un set didactique sur le breakdance. «Break' it – Learn how to break» se compose d'un DVD, d'un CD audio et d'une brochure explicative. On y découvre les mouvements de base du breakdance et ses formes acrobatiques.

Commande: Médiathèque de l'OFSPO, tél. 032/327 63 62. Prix: Fr. 80.–.

Pour partir du bon pied

Les mouvements de base présentés ici existent depuis les débuts du breakdance et se transmettent de génération en génération. Chaque danseur peut y imprimer une touche individuelle qui définira son style personnel.

Toprock

Véritable pas d'introduction qui permet de prendre ses marques et son élan pour l'enchaînement qui va suivre. Il se présente sous diverses formes, dont la plus simple, le basic toprock.

Jambes: station écartée (largeur d'épaules)

Déroulement	Rythme	Mouvement
1	1	Saut vers la gauche en avant sur la jambe droite, garder le pied gauche soulevé.
2	et	Saut du pied droit sur le pied gauche, le pied droit est ramené latéralement.
3	2	Saut de retour à la position de départ.
4	3	Saut vers la droite en avant sur la jambe gauche, garder le pied droit soulevé.
5	et	Saut du pied gauche sur le pied droit, le pied gauche est ramené latéralement.
6	4	Saut de retour à la position de départ.

Haut du corps: bras croisés sur l'avant, hauteur de hanches

Déroulement	Rythme	Mouvement
1	1	Ramener les bras sur le côté, avancer hanches et haut du corps vers la gauche.
2-3	2	Croiser les bras sur l'avant.
4	3	Ramener les bras sur le côté. Avancer hanches et haut du corps vers la gauche.
5-6	4	Croiser les bras sur l'avant.

Battle rock

Confrontation dansée sans contact physique entre deux bandes ou danseurs. Les «adversaires» appliquent ce pas de base en variant ses formes à volonté.

Jambes: station écartée (largeur d'épaules)

Déroulement	Rythme	Mouvement
1	1	Saut en avant sur le pied droit.
2	2	Saut en avant sur le pied gauche.
3	3	Saut en arrière sur le pied gauche, poser le pied droit en avant sur le talon.
4	et	Saut sur place sur le pied droit, poser le pied gauche en avant sur le talon.
5	4	Se mettre en position accroupie.

Haut du corps: bras décontractés le long du corps

Déroulement	Rythme	Mouvement
1	1	Ramener les bras sur le côté.
2	2	Exécuter des mouvements de bras saccadés et accentués, incliner le haut du corps vers l'avant.
3	3	Ramener les mains vers les hanches, avancer les hanches, redresser le haut du corps.
4	et	Ramener les bras devant le corps, ramener les hanches en position normale, incliner le haut du corps vers l'avant.
5	4	Appuyer les mains sur les cuisses ou le sol.

Footwork

Eléments dansés au sol. Le pas de base, le sixstep, peut aussi être varié à l'infini.

Debout: jambes écartées (3 largeurs d'épaules), la main droite posée au sol

Déroulement	Rythme	Mouvement
1	Varier les 6 pas sur les 4 temps de la musique	Passer la jambe droite sous le corps vers la gauche et la placer tendue devant le corps, sur l'extérieur du pied.
2		Ramener la jambe gauche pliée à hauteur du genou droit.
3		Plier la jambe droite et la placer à côté du genou de la jambe gauche.
4		Tendre la jambe gauche vers la droite en changeant la main d'appui au sol (mouvement de sweep).
5		Alterner jambe droite, main gauche, jambe gauche, main droite.
6		Retour à la position de départ en changeant de main d'appui.