

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 1

**Artikel:** Du saut au kick, ou le Rock'n'Roll adapté aux possibilités des enfants et des adolescents

**Autor:** Nebicker, Daniel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998094>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

mêmes membres de deux associations internationales différentes. Heureusement, les deux groupements helvétiques se rendent rapidement compte qu'une collaboration étroite ne peut être que profitable à la promotion de la danse sportive. Une entente intervient en 1981 et une organisation faitière est créée en 1983. Peu après, à la grande satisfaction des danseuses et des danseurs, la fusion des associations internationales devient également effective. Dans notre pays, la fusion définitive se concrétise en 1987, donnant lieu à une Swiss Rock'n'Roll Confederation (SRRC), qui compte 63 clubs et environ 6000 membres, dont 600 sont licenciés.

## La danse sportive

Les rockeuses et les rockeurs suisses participent aux compétitions dans trois catégories. En principe, tous les couples débutent dans la catégorie la plus basse (catégorie C). Ils y comptabilisent des points qui, s'ils sont en nombre suffisant, leur permettent d'accéder à la catégorie B, puis à la catégorie A.

Ce système, lié à une limitation précise des figures acrobatiques, a permis de diminuer très fortement les risques de blessures.

Deux catégories supplémentaires sont prévues pour les jeunes de 8 à 17 ans environ. Mais les adolescents peuvent, s'ils le souhaitent, danser dans les catégories supérieures.

Sur mandat de l'Association les clubs organisent, chaque année, une quinzaine de tournois, principalement au printemps. La saison se termine, en juin, par le championnat de Suisse. Les tournois d'automne sont plutôt destinés à la préparation des compétitions internationales de novembre et de décembre.

Cinq juges ont pour mission d'apprécier les prestations des compétiteurs se référant, pour ce faire, à un règlement et à des directives précises. Il est bien clair qu'une part de subjectivité reste acquise aux notes attribuées. La Suisse dispose d'environ 40 juges, hommes et femmes, dont 12 sont reconnus au niveau international.

Après avoir remporté championnats d'Europe et du monde en 1981, cham-

pionnat d'Europe en 1983 et, à nouveau, championnats d'Europe et du monde en 1985 (doublé) et 1986, après s'être imposés par formations en 1984 et 1985, les Suisses ont fini par perdre le contact avec la concurrence, italienne, allemande et française notamment. Actuellement, une nouvelle équipe nationale, enthousiaste et motivée, tente de refaire surface sous la direction d'un groupe d'entraîneurs et de conseillers dynamiques.

Un changement d'orientation a eu lieu chez les juniors. En effet, il y a peu de temps encore, le but était de participer aux championnats mondiaux avec des couples âgés de 10 à 16 ans. Aujourd'hui, la priorité absolue est accordée à une formation complète et parfaitement adaptée aux enfants. L'intégration à J+S en a été la conséquence logique.

La fusion de la Fédération suisse de danseurs amateurs (FSDA) et de la SRRC, en 1991, en une Association suisse de danse sportive (ASDS) devrait permettre d'ouvrir de nouveaux horizons en vue d'une affiliation à l'Association suisse du sport. ■

## Du saut au kick, ou le Rock'n'Roll adapté aux possibilités des enfants et des adolescents

Daniel Nebicker, expert J+S de la SRRC

Adaption française d'un texte traduit par la fédération: Yves Jeannotat



L'enseignement du Rock'n'Roll adapté aux enfants et aux adolescents doit éviter une spécialisation précoce et, par là même, une surcharge unilatérale de l'appareil locomoteur. C'est la raison pour laquelle les figures acrobatiques sont interdites avant 14 ans, et partiellement tolérées seulement à l'âge de l'adolescence.

Mais l'attrait du Rock'n'Roll en tant que sport ne dépend pas uniquement des figures acrobatiques. La volonté de

performance, la joie procurée par le mouvement et le partenariat sont aussi fondées sur une condition physique optimale, sur la coordination nécessaire à l'exécution des figures de danse, et sur l'appui donné par une musique très typée.

Dans l'enseignement pratique, un développement systématique partant de ces mouvements de base que sont le saut et le kick a fait ses preuves. Il est facile d'incorporer, dans la phase de mise

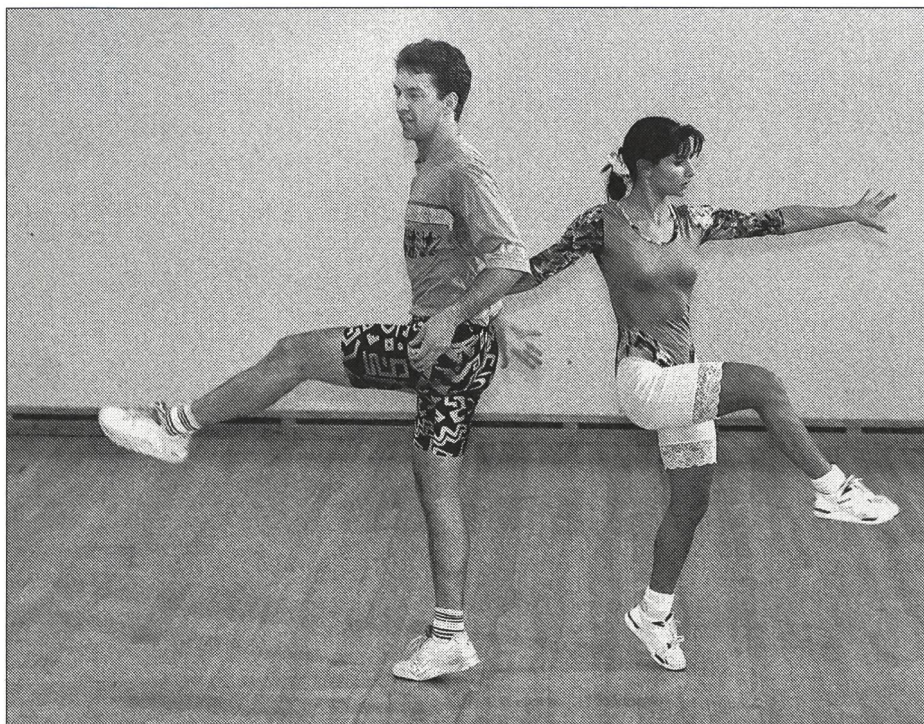
en train, de mise en harmonie psychique et de travail du rythme, des exercices et des formes de jeu utiles à l'apprentissage ou à l'entraînement des mouvements de base du Rock'n'Roll.

Parallèlement à la préparation physique indispensable à l'exécution des contenus de leçon, la mise en train poursuit également les buts suivants:

- Récouter les premières expériences du mouvement;
- Vivre sans contrainte et avec enthousiasme les parties qui seront travaillées de façon très stricte par la suite;
- Etablir des relations avec les partenaires et le groupe.

L'école du rythme permet de mieux adapter les mouvements de base au rythme donné par la musique. De nombreuses formes de kicks et de bonds en avant, en arrière et de côté (avec frappe dans les mains, rotation sur place exécutée à un signe précis, tant individuellement que par couples ou en groupe) peuvent être introduits isolément ou sous différentes formes de jeu constituant ainsi, dès le début, une aide d'apprentissage agréable et bénéfique pour l'étude des exercices suivants. Le rythme immuable de la musique de Rock'n'Roll (mesure à 4 temps) conditionne dans une large mesure la structure des mouvements. La cadence musicale doit, par conséquent, être adaptée aux possibilités des danseurs: un tempo trop rapide diminue fatalement l'harmonie entre la musique et l'accentuation correcte des mouvements.





## Technique des mouvements de base

En Rock'n'Roll, chaque mouvement de kick (jeté) comprend quatre mouvements élémentaires:

**Phase 1:** Montée du kick.

La cuisse de la jambe qui effectue le jeté est élevée jusqu'à l'horizontale, mais pas plus haut. Le mollet reste souple vers le bas (un angle au niveau du genou est possible, mais pas nécessaire).

**Phase 2:** Le kick (jeté).

«Extension» maximale de la jambe du kick. A la fin du mouvement, la jambe forme une ligne droite inclinée diagonalement vers le bas.

**Phase 3:** Montée de fin du kick.

La jambe du kick revient presque en position finale de la phase 1 (montée du kick).

**Phase 4:** Fin du kick.

La jambe du kick revient au sol et reprend le poids du corps.

La hauteur du kick est individuelle et dépend de l'effet désiré pour la figure, de la distance avec le partenaire, du goût du jour, etc.

## Mouvement de hop

Lors du pas sauté, la jambe d'appui sautille légèrement. Ce mouvement porte le nom de «hop». Le hop peut se faire de telle manière que le pied d'appui ne change pas de place; toutefois, il doit visiblement décoller du sol. Généralement, un mouvement de kick est accompagné de deux mouvements de hop (phase 1/2 et phase 3/4). Le moment idéal pour entamer une rotation dans l'axe vertical du corps se situe en phase 3 (début du décolllement).

## Conduite des bras

Le mouvement des bras doit toujours être contrôlé. Les bras libres marquent une accentuation par extension de côté ou vers le haut, et ceci en général pendant le premier kick («Kick-Ball-Change» ou «Jeté-1-2») d'une figure de base. Des accents dans la conduite des bras peuvent également être mis sur d'autres kicks.

## Technique des pas du Rock'n'Roll

Le pas de 9 sauté (appelé pas sauté par la suite) se compose essentiellement des mouvements de base connus «Kick» («Jeté») et «Hop», ainsi que des

pas spécifiques de la compétition «Kick Ball Change» ou, en abrégé, KBC («Jeté-1-2»).

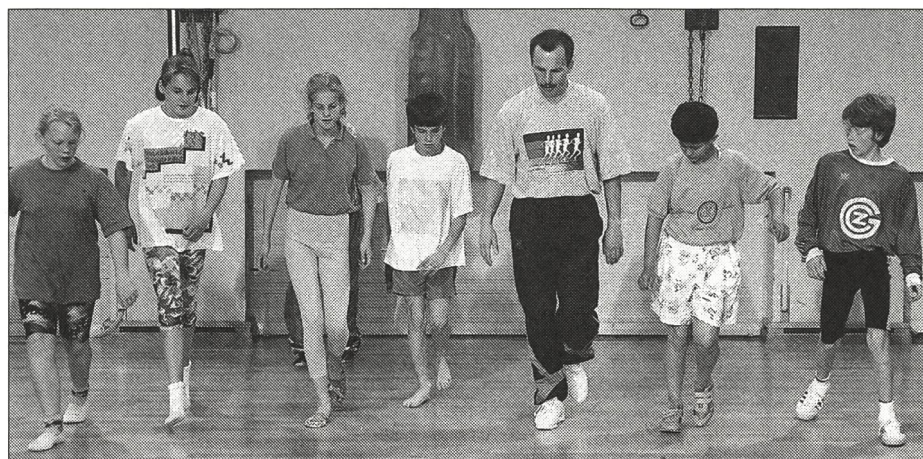
Au Kick Ball Change, le mouvement rythmique usuel se modifie comme suit: l'enveloppe rythmique a la même ampleur que celle d'un mouvement de kick (levée du kick = 1/4, descente = 1/4). Mais, à l'intérieur du mouvement KBC, les divers mouvements sont décalés dans le temps. A la descente de la jambe du kick (chargée), l'autre jambe se soulève (déchargée), puis est aussitôt reposée (chargée). Ce fait caractéristique lui a d'ailleurs valu son nom anglais «Kick Ball Change», par analogie avec un mouvement apparenté en football.

## Méthodologie

Dans le cadre de l'échauffement et de l'entraînement du rythme, divers pas et liaisons de kicks ont déjà pu être introduits et exercés. Dans ce cas, la priorité a été donnée au développement et à l'encouragement des qualités de coordination, ainsi qu'à la connaissance des mouvements de base. Cette combinaison (mouvements de base – pas de base) est très vivace et peut être soutenue par des changements de musique, dont le tempo doit absolument être adapté aux diverses possibilités des danseurs et des danseuses.

L'introduction des pas sautés de Rock'n'Roll, orientée à la fois vers la technique et vers l'obtention du résultat vise, pour une part, à l'exécution correcte du kick et, pour l'autre, à celle du Kick Ball Change. Dès que le déroulement du mouvement de kick est maîtrisé dans sa forme primitive, il faut lui adjoindre les hops correspondants. On peut dès lors tenter des essais en direction de la création de figures.

	Kick Ball Change			Kick Place			Kick Place					
	+	1	a	2	+	3	+	4	+	5	+	6
F		d	d	d		d		d		g		g
H		g	g	d		g		g		d		d





## Exemple de leçon: leçon d'introduction

<b>Thème:</b>	Introduction à la technique des pas (pas sauté)
<b>Cours / classe / groupe:</b>	Cours de branche sportive J+S 1 Rock'n'Roll (débutants)
<b>Date / heure / lieu:</b>	Mercredi 22 avril, de 14 h 15 à 15 h 45, à la salle de gymnastique de l'école cantonale de Morges
<b>Exigences:</b>	Première leçon. Les participantes et participants ont déjà suivi une leçon d'animation de Rock'n'Roll au moins et sont motivés pour «kicker»
<b>Documents didactiques:</b>	Notes personnelles, MM Gymnastique et Danse (brochure Rock'n'Roll)

Heure	But / Thèmes / Contenus	Organisation / Méthode (M)	Matériel
Env. 5'	<b>Salutations et travaux administratifs</b> Aussi court que possible	Aperçu motivant sur le cours	
20'	<b>Introduction</b> <i>But:</i> Préparation physique et psychique <i>Thème:</i> Mise au point des formes de sauts et de kicks; exercices d'étirement du tronc et des jambes surtout		
Env. 10'	<i>Contenu:</i> – Exercices préparatoires selon le principe: «assouplir – étirer – renforcer»	– Répartition libre dans la salle <b>M:</b> démontrer – imiter	
Env. 10'	– Exercices rythmiques enrobés, sous forme de jeux, dans des exercices de coordination des mouvements	– En cercle (→ prise de conscience en groupe, les élèves présentent eux-mêmes des formes)	Cassette 1
50'	<b>Partie principale</b> <i>But:</i> Dégrossir le pas sauté du Rock'n'Roll Exécuter des petits exercices de mouvement avec le partenaire <i>Thème:</i> Apprendre par le jeu et appliquer, en jouant, le pas sauté du Rock'n'Roll		
Env. 20'	<i>Contenu:</i> – Introduction au pas sauté: • Introduire le kick sans, puis avec hop • Accorder consciemment le rythme du mouvement de kick avec la musique (→ écouter le rythme/la mesure) • Harmoniser les mouvements de kicks avec ceux du partenaire (miroir) • Introduire le Kick Ball Change avec transfert du poids: «marcher-chasser-marcher» en déplacement – Pas de base complet	– <b>M:</b> démontrer / imiter en jouant Femmes en ligne, hommes en ligne	Cassette 2 (Musique et voix en alternance)
Env. 10'	– Formes de jeux de poursuite en Rock'n'Roll: • Celui qui danse le pas de base ne peut être attrapé • Jeu normal, mais tous se déplacent à pas sautés	– Par couples: recherche de formes de kicks, mais en restant en mesure! – Après chaque KBC, exécuter 2 kicks pour ne pas être trop rapides	Musique Voix → Musique
Env. 5'	– Rock'n'Roll par vagues: des groupes de 4 dansent à travers la salle (distance: 10 m entre les groupes)	– Après le KBC, retour sur la même jambe → transfert du poids	Voix → Musique
Env. 5'	– Jeu de recherche de partenaires à pas sautés de Rock'n'Roll	– Limiter la surface de danse à ¼ de la salle	En musique Cassette 3
Env. 10'	– Aperçu de la leçon suivante: changement de place avec le (la) partenaire	– Retourner par les côtés, en marchant → occasion de corrections personnalisées – Accorder le pas sauté avec le partenaire trouvé – Mettre en évidence, pour la prochaine leçon, les bons résultats obtenus par l'expérimentation libre	
15'	<b>Retour au calme</b> <i>But:</i> Détente physique et psychique, décontraction, complément administratif <i>Contenu:</i> Exercices de décontraction et d'étirement, se familiariser avec les noms	<b>M:</b> démontrer – imiter Se familiariser avec les noms dans le cadre d'une discussion	Cassette 3 (faiblement) Liste des noms