

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Rythme et condition physique sous un autre angle  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995969>

### **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:** 12.01.2026

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



Breakdance (2)

## Rythme et condition physique sous un autre angle

Le breakdance représente une chance unique d'introduire le travail en musique à l'école, aussi bien pour les garçons que pour les filles. Un set didactique incontournable vous entraîne pas à pas dans l'univers rythmé et musclé du breakdance. «mobile» a rencontré Jay Roc, alias Boris Jacot à la ville, multiple champion suisse de la spécialité et coauteur de l'ouvrage.

Véronique Keim

«**m**obile»: Comment est née l'idée de réaliser le DVD didactique sur le thème du breakdance?

**Boris Jacot:** Je travaille actuellement à 100% comme danseur. Je dirige une école de danse à Bâle et mets sur pied différents shows de breakdance. Mais en tant que professeur d'éducation physique, l'idée d'offrir un outil attractif pour l'enseignement à l'école me trottait dans la tête depuis longtemps. Grâce au soutien de l'Office fédéral du sport de Macolin, ce rêve est devenu réalité.

**Quelles qualités sont nécessaires pour pouvoir «breaker» correctement?** Tout d'abord savoir danser sur le rythme de la musique. Pour les powermoves, les éléments acrobatiques, plusieurs facteurs sont indispensables, dont l'explosivité, l'agilité et l'endurance-force.

**À quoi ressemble une leçon de breakdance à l'école?**

Elle est construite autour des éléments dansés, toujours en accord avec la musique qui les soutient.

L'échauffement s'articule autour des pas de base et d'éléments chorégraphiques. Suit une phase de stretching spécifique très importante pour entrer dans la partie principale composée d'enchaînements techniques, d'éléments acrobatiques et parfois de petits concours sous forme de défis, les «battles». Là, deux équipes s'affrontent face à face, chacune répondant à la performance de l'autre par un degré de difficulté plus grand.

**En tant que professeur d'éducation physique, je décide d'introduire une série de leçons de breakdance.**

**Par quoi dois-je commencer?** Les trois premières leçons seront consacrées à l'enseignement des pas de base, les breaking basics (ces pas sont décrits dans le numéro 4/02, ndlr). D'abord chaque élément isolé, puis l'enchaînement et la combinaison des pas. Lorsque les bases techniques sont maîtrisées, vous pouvez déjà monter une petite chorégraphie qui reprend et combine les acquis. Les éléments acrobatiques décrits à la page de droite représentent l'étape suivante. Après six leçons, il devient indispensable de former des groupes à niveau pour que chacun progresse à son rythme.

**Comment réagissent les garçons à ces leçons?** Les garçons veulent breaker, ils adorent ça! C'est une chance unique pour les professeurs de réunir danse, rythme et condition physique et de rencontrer une pareille motivation. Ils apprécient notamment les éléments acrobatiques qui leur permettent de démontrer leur force et leur agilité. Les filles, quant à elles, se régaler dans les enchaînements plus fins privilégiant la coordination et le rythme.

m

### «Break'it – Learn how to break»

Le set didactique «Break'it – Learn how to break» est le fruit de la collaboration des auteurs Simon Kessler et Boris Jacot, professeurs de sport, et de l'Office fédéral du sport de Macolin. Il 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'OFSP, tél. 032/327 63 62, E-mail: biblio@baspo.admin.ch. Prix: Fr. 80.–.



## Swipes

Ce mouvement est le plus simple des power-moves et s'apprend donc en premier.

### Conseils:

- garder les hanches hautes
- stabiliser la ceinture scapulaire
- lors du saut, pousser les hanches vers le plafond
- engager toujours la jambe d'élan dynamiquement.

### Variations:

- sur une seule jambe, l'autre ne touchant jamais le sol
- en appui sur l'avant-bras.

*En appui dorsal sur le bras droit, les deux jambes pliées (le corps fait un pont); la main gauche saisit l'épaule droite pour donner l'élan*

### Déroulement Mouvement

- 1 Balancer le bras gauche vers le haut à gauche.
- 2 Lâcher le bras droit du sol et le balancer vers le haut à gauche. En même temps, lancer la jambe gauche vers l'avant et la balancer vers le haut.
- 3 Sauter en appui sur la jambe droite et tirer les hanches vers le haut.
- 4 Immédiatement après, s'appuyer sur le bras gauche tendu à côté de la tête. Avec cela, une pré-rotation du haut du corps a eu lieu. Les jambes suivent juste après ce mouvement.
- 5 Le bras droit rejoint le gauche (largeur d'épaules) de manière à ce que le haut du corps repose sur les deux bras simultanément.
- 6 Tenir la position jusqu'à ce que la rotation des jambes précède celle du tronc.
- 7 Lâcher le bras gauche et le balancer vers la gauche.
- 8 Se réceptionner sur les deux jambes.  
Le mouvement se répète à partir du numéro 2.



## Backspins

Ce mouvement nécessite une surface lisse (parquet par exemple) et des habits qui glissent bien (nylon). L'enchaînement suivant est prévu pour les débutants. Il constitue la base pour des suites plus compliquées.

### Conseils:

- ne pas dérouler directement en arrière (sur la nuque), mais passer par le côté du tronc
- faire le dos rond, de manière à glisser sur sa partie supérieure
- exécuter les mouvements de jambes dynamiquement
- tourner sur la plus petite surface possible.

*Position du coureur de haies, la jambe gauche pliée, la droite tendue devant; la main droite est posée en appui légèrement derrière le corps*

### Déroulement Mouvement

- 1 Lancer la jambe gauche dans un mouvement circulaire vers la droite. Abaisser en même temps le haut du corps vers la droite.
- 2 La jambe droite suit ce mouvement circulaire, dès que l'angle maximal des jambes est ouvert.
- 3 Lancer la jambe gauche obliquement vers le haut en tirant les hanches vers le haut. La droite suit.
- 4 Avec l'élan donné par les jambes et les hanches, dérouler sur le côté du tronc, puis sur la nuque.
- 5 Stabiliser les hanches en hauteur et tendre les jambes.



## Windmill (hélicoptère)

Comme pour le mouvement précédent, choisir une surface lisse et des habits glissants. L'enchaînement, prévu pour les débutants, reprend au départ quelques éléments du backspins.

### Conseils:

- garder les hanches le plus haut possible pour permettre de tendre les jambes vers le haut durant l'exercice
- maintenir les jambes écartées en permanence.

*Même position de départ que pour l'exercice précédent*

### Déroulement Mouvement

- 1 Lancer la jambe gauche dans un mouvement circulaire vers la droite. Abaisser en même temps le haut du corps vers la droite.
- 2 La jambe droite suit ce mouvement circulaire, dès que l'angle maximal des jambes est ouvert.
- 3 Lancer la jambe gauche obliquement vers le haut en tirant les hanches vers le haut. La droite suit.
- 4 De là, rouler de la partie extérieure du tronc sur le milieu du dos. Les jambes, hautes et écartées au maximum, continuent de tourner pour le reste de l'exercice.
- 5 Du dos, rouler par dessus l'épaule gauche.
- 6 Tirer le bras gauche contre le corps.
- 7 Lancer dynamiquement le bras droit dans la direction du mouvement.
- 8 De l'épaule gauche, dérouler sur le haut du bras puis sur l'avant-bras.
- 9 Poser le bras droit en appui sur le sol.
- 10 A la fin du déroulé, prendre appui sur l'avant-bras gauche.
- 11 Appuyer le haut du corps sur le coude droit (position de handglide).
- 12 De cette position, recommencer l'enchaînement.

