

Atelier *break-dance* Formation EP pour FRSEL

Notes récapitulatives de la « matière » vue

A. DEBOUT :

Pas d'échauffement :

► Départ pieds sur la même ligne, je croise la jambe droite devant la gauche (déplacement latéral vers la gauche), je prends appui sur ma jambe droite et je reviens à la position initiale. Ensuite, je croise la jambe gauche devant la droite (déplacement latéral vers la droite) et je fais de même.

► Travail des bras : quand je croise une jambe devant l'autre, j'écarte mes bras (à la manière de l'oiseau qui déploie ses ailes..) et quand je reviens les deux pieds sur la même ligne, mes bras sont croisés sur ma poitrine.

Conseil : ce pas d'échauffement se fait en sautillant pour plus d'aisance et de dynamisme dans le mouvement.

B. SOL :

Le « six pas » (six steps) :

► Déplacement en cercle en 6 temps au niveau du sol, en appui sur les mains et les pieds. Apprentissage : tout d'abord, le corps reste dans le même axe durant toute la rotation (3 temps/demi tour : 1,2,3 = 1^{er} demi tour. 4,5,6 = 2^{ème} demi tour pour finir mon cercle).

► Ensuite, nous avons effectué un « six pas » en tournant : je fais mon tour complet en 4 phases (3 temps/quart de tour : 1,2,3= 1^{er} quart de tour. 4,5,6=2^{ème} quart. 1,2,3=3^{ème} quart et 4,5,6 pour terminer mon cercle).

Conseil : raccourcir le plus possible la distance entre les appuis (pieds et mains) afin de tourner sur la plus petite surface possible. J'ai utilisé l'image du rayon du cercle : plus le rayon est grand, plus le cercle sera grand. Si la distance est trop grande (grand rayon) : pas très esthétique et position inconfortable pour enchaîner un autre mouvement.

Le passement de jambe (variante du « six pas ») :

Lorsque j'arrive au temps « 3 » de mon « six pas », ma jambe qui va faire le 4ème temps ne passe plus à l'extérieur (« six pas » traditionnel) mais à l'intérieur. Elle va alors décrire une courbe, se lever et mon corps la suit jusqu'à ce qu'elle se repose. Je suis alors en position accroupie sur les deux pieds (et je peux alors enchaîner si je le veux).

Conseil : pour laisser facilement passer la jambe à l'intérieur, je triche en sautant légèrement (je me décale) afin que mon pied ait de l'espace pour passer. Le mouvement décrit par la jambe qui passe à l'intérieur doit être ample= hauteur (c'est plus beau)

Le « crabe » (petits shoots) :

Je démarre ce déplacement quand je me trouve en position accroupie, en appui sur une main. Ce sont les petits « shoots » que je vais effectuer qui vont faire le déplacement.

- ▶ En appui sur une main, je shoote gauche-droite dans le sens horloger (qui est le sens que nous avons choisi pour faire le six pas. Si je tourne dans l'autre sens, je shoote droite-gauche),
 - ▶ Ensuite je change de main d'appui et je re-shoote gauche-droite.
- Pour l'apprentissage du déplacement, je dissocie le travail des mains (points d'appui) d'abord, des jambes (shoot) ensuite : appui main, shoot gauche-droite, changement d'appui main, shoot gauche-droite etc.

Conseil : pour plus de dynamisme et de facilité pour enchaîner le déplacement, je me trouve quasiment sur la pointe des pieds. Les shoots s'effectuent dans le sens de la rotation : ce sont eux qui m'entraînent dans la direction du déplacement. Il ne faut donc pas shooter en l'air, ni en face de soi, mais bien au niveau du sol, dans la direction du mouvement (sinon, je fais presque du sur-place).

Descente sol (pour notamment enchaîner avec le « crabe ») :

- ▶ Les deux pieds sur la même ligne, j'entame une rotation du haut du corps derrière moi, vers ma gauche (pour prendre de l'élan).
- ▶ Ensuite, ma main gauche vient chasser ma jambe droite et prend sa place au sol.
- ▶ Je lance ma jambe droite derrière moi dans un mouvement tournant (par l'arrière) et mon corps la suit. Jusqu'à ce qu'elle reprenne sa place.
- ▶ Je termine la descente en appui sur la main droite. Je suis en position accroupie. Je peux alors enchaîner avec le crabe.

Conseil : il faut bien prendre appui sur la main gauche quand elle vient chasser la jambe droite, de telle sorte que je puisse lancer vite et fort cette dernière. C'est ma jambe droite qui va me permettre de tourner vite et bien.

La pause « américaine » :

Avec le six pas, c'est la base du break dance. Pour rappel, on l'appelle « américaine » car elle permet de débiter un « ciseau » (« power move » classique en break dance qui consiste à tourner sur les épaules) à la façon américaine. Il existe également un départ « français » pour démarrer un ciseau (départ que nous avons vu durant l'atelier et que je décris plus loin). On peut présenter cette pause comme un trépied, car elle nécessite 3 points d'appui : les 2 mains et la tête (tempe).

- ▶ Je me trouve à genoux, je pose une main par terre devant moi (généralement, on choisit son bras le plus fort), par exemple la droite, et je viens positionner mes abdominaux sur mon coude droit.
- ▶ Je reste droit comme une planche, en appui sur mes genoux et mes abdominaux sur mon coude droit. L'idée (et l'exercice) ensuite consiste à basculer le corps en avant en se servant du coude comme d'un levier.
- ▶ La pause est accomplie lorsque je suis en appui au sol avec mon bras droit (sur le coude duquel je suis perché), ma tempe droite (j'ai donc basculé en avant) et ma main gauche qui m'aide à me stabiliser. Les jambes sont quant à elles écartées (pour la stabilité également).

Une fois dans la pause (le haut du corps bloqué), je peux « m'exprimer » avec mes jambes et varier leurs positions : les croiser et venir positionner mon genou droit sur mon coude gauche, recroqueviller mes 2 jambes sur moi pour ensuite les étendre jointes à l'horizontal (essayer du moins...).

Conseil : ne pas cambrer le dos. Le but n'est pas de lancer les jambes au plafond ! Je dois rester assez droit, même si penché vers l'avant. Il faut également s'ouvrir du côté opposé au coude sur lequel nous avons pris appui : ne pas regarder vers son bras porteur, mais dans la direction opposée (dans notre exemple, perché sur mon bras droit, je regarde vers la gauche et pose ma tempe droite au sol).

La pause « sur l'épaule » :

Je décris ici le chemin le plus long (et le plus facile à apprendre) pour arriver à cette pause. Pour ce qui est des raccourcis, je vous renvoie aux diverses vidéos filmées lors de l'atelier, car ce n'est pas aisé à expliquer avec des mots (merci de votre compréhension).

- ▶ Je suis couché sur mon flanc gauche : tête au sol (car elle me sert d'appui), et bras gauche plié en angle droit, sous moi (car il me sert également d'appui).
- ▶ Je place ma main droite devant moi : mon bras forme un angle droit.
- ▶ Je viens positionner mon genou droit sur mon coude droit.
- ▶ Je me sers ensuite de mon pied gauche (qui est sur sa pointe) que je déplace pour lever mon corps (mes fesses) vers le haut, jusqu'à me trouver en équilibre sur mon épaule gauche (le coup bleu, on se rappelle ??).
- ▶ Je me sers de mon bras gauche pour trouver mon équilibre.
- ▶ Pour me stabiliser, j'utilise mes 2 jambes dans des directions opposées (image de l'arc à flèches que l'on bande) : ma jambe droite et tendue vers l'avant, toujours sur mon coude droit, ma jambe gauche est pliée vers l'arrière.

Conseil : pour plus de facilité et moins de douleur, on peut utiliser des tapis de sol.

Le départ « français » :

- ▶ Je suis assis sur ma fesse droite, jambe droite tendue et jambe gauche pliée (comme le chien d'un fusil).
- ▶ Je tourne le haut de mon corps vers la gauche pour prendre de l'élan.
- ▶ Je tourne mon corps vers la droite et je viens me mettre en appui sur mon coude droit.
- ▶ Une fois en appui sur mon coude, je lance ma jambe gauche très vite, fort et au ras du sol, vers la droite, le plus loin possible. Elle va donc croiser ma jambe droite et s'arrêter plus loin selon l'écart que ma souplesse me permet.
- ▶ En bout de course, toujours au ras du sol, sa seule évolution possible est d'aller vers le haut : elle va donc monter en même temps que ma jambe droite va shooter (vite et fort) dans le même mouvement, vers la droite.
- ▶ Je me retrouve alors sur le haut du dos et en rotation sur celui-ci.

Finalité de ce mouvement :

- Une fois sur le dos, je recroqueville mes jambes sur mon ventre pour prendre de la vitesse (on appelle ce mouvement la « toupie »).
- Une fois sur le dos, les jambes recroquevillées, je peux décroiser les jambes pour me stabiliser en pause sur une épaule (voir plus haut).
- Je laisse bien mes jambes écartées et je refais face au sol pour me retrouver en pause américaine (voir plus haut).

Conseils :

- *Bien distinguer le travail des 2 jambes : 1 ; je lance ma jambe gauche, 2 ; je lance ma jambe droite.*
- *Après son parcours rapide au ras du sol, la jambe gauche me permet de monter sur mes épaules alors que la jambe droite va me donner de la vitesse.*
- *Ne pas lancer la jambe gauche vers le haut, sinon, je me retrouve directement sur le dos, et je m'arrête car je n'ai pas de vitesse.*
- *Essayer de tourner sur le haut du dos (pour moins de frottement).*

Un enchaînement :

Je décris ici les différents éléments qui constituent l'enchaînement vu à la fin de l'atelier.

1^{er} élément : le pas d'échauffement.

2^{ème} élément : la descente au sol.

3^{ème} élément : le crabe (déplacement de 3X « gauche-droite »).

4^{ème} élément : un six pas (que j'entame avec ma jambe droite. 1X6 et 1X3).

5^{ème} élément : le passément de jambe que j'entame au 4^{ème} temps du dernier six pas. Une fois arrivé en position accroupie, je prends appui sur mon pied gauche pour passer ma jambe droite en dessous de ma jambe gauche et terminer sur ma fesse droite (jambes écartées et décollées) et sur mon coude droit.

6^{ème} élément : jeu de jambes (voir vidéo).

BON TRAVAIL ! Hi hi...