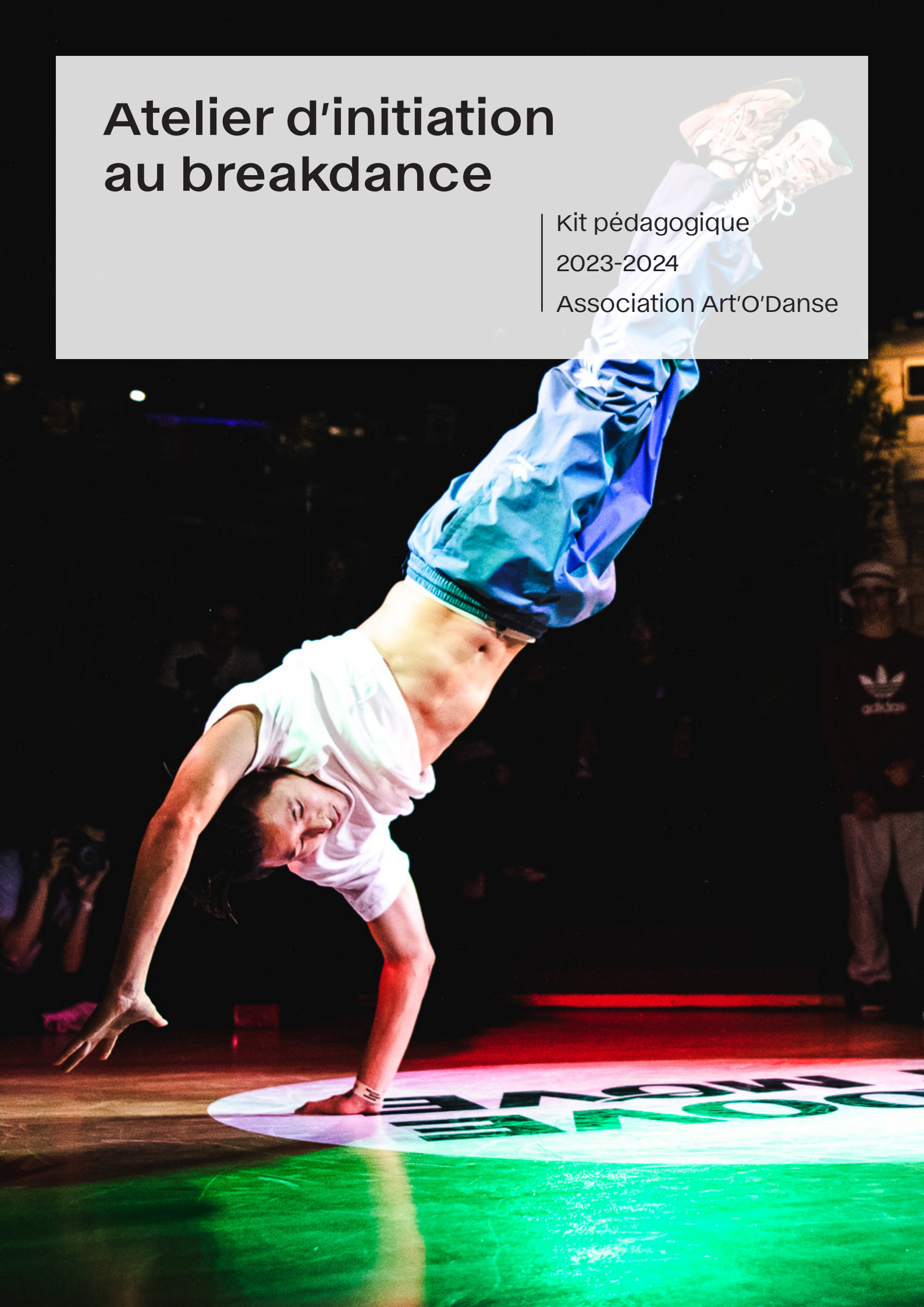
# Atelier d'initiation au breakdance

Kit pédagogique

2023-2024

Association Art'O'Danse



# LE BREAKDANCE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



## DE LA DANSE DE RUE AU SPORT OLYMPIQUE

Le breakdance, également connu sous le nom de *breaking*, est une forme de danse hip-hop dynamique et acrobatique. Il tient ses origines du New York des années 1970. Les jeunes vivant dans les quartiers défavorisés de New York (Ghettos du Bronx) cherchaient à cette époque une pratique pour faire face à leur quotidien difficile.

Les inspirations du break sont multiples : films d'art martiaux, gymnastique artistique, danses de différentes ethnies... Chaque danseur développe son propre style avec son *crew*, son «équipe». Rapidement, les *b-boys* et *b-girls* attirent l'attention des media et des organisateurs de soirées, offrant au break la possibilité de s'exporter aux quatre coins du monde.

De récentes découvertes d'archives permettent cependant d'émettre une autre hypothèse : le breakdance pourrait aussi être né au Nigéria, à Kaduna , dès les années 1950.

Plus de 50 ans plus tard, le breakdance s'est diffusé dans le monde entier jusqu'à se hisser au rang de sport olympique à l'occasion des Jeux Olympiques de Paris en 2024.

## LES MOUVEMENTS DE BASE DU BREAKDANCE

Le breakdance se consistue en deux parties principales : le *toprock* et le *downrock/ Footwork*.

Le *toprock* désigne les mouvements de danse effectués debout, souvent exécutés au début d'un battle de breakdance. Les danseurs utilisent des mouvements de jambes, des tours et des gestes du haut du corps pour impressionner le public et leurs adversaires.

Le *downrock*, également appelé *footwork*, est la partie du breakdance qui se déroule au sol. Les danseurs utilisent des mouvements rapides et complexes de leurs jambes, de leurs pieds et de leur corps pour créer un rythme et des figures. Les danseurs de breakdance peuvent également effectuer des *powermoves*, comme des coupoles et des vrilles, qui sont des mouvements acrobatiques impressionnants.



## UNE DISCIPLINE ENTRE CRÉATIVITÉ ET TECHNIQUE

Le breakdance est également connu pour ses *battle*. Les danseurs s'affrontent en face à face sur une piste de danse en utilisant des mouvements de *toprock* et de *downrock* pour impressionner les juges et les spectateurs. Les battle de breakdance peuvent être organisés en équipe ou en solo.

Véritable discipline artistique et sensible, le breakdance se caractérise également par une dimension athlétique très importante : de nombreux mouvements, très acrobatiques, exigent des danseurs d'avoir une excellente condition physique. Les enchaînements rapides de mouvements requièrent également une grande rigueur d'entrainement et une parfaite maitrise technique.

Le breakdance s'est ainsi progressivement imposé comme un sport à part entière, aujourd'hui reconnu comme une discipline de haut niveau grâce à son inclusion aux compétitions des Jeux Olympiques de Paris 2024.



# PROPOSITION PÉDAGOGIQUE

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Transmettre de façon ludique les bases du breakin (sol/debout) ;
- Appréhender le travail technique (freez/powermoove) ;
- Comprendre l'espace qui nous entoure et évoluer en mouvement dans cet espace ;
- Travailler la rythmique, compter la musique, repérer les différents rythmes pour ensuite les appliquer en mouvement ;
- Apprendre à connaître son corps, savoir l'étirer, le renforcer et comprendre sa motricité ;
- Apprendre les notions du battle et du cypher ;
- Transmettre les valeurs du hip-hop : entraide, solidarité, ouverture d'esprit, rigueur et lâcher-prise !

## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

- Présentation de la discipline, historique et session de questions-réponses ;
- Séance pratique : apprentissage des bases techniques en groupe ;
- Séance créative : exercices individuels et exploration artistique ;
- Pratique en cercle
- Étirements

## CONDITIONS DE RÉALISATION

- Salle de gym ou Aula
- Durée : 1h30
- Âge minimum : 8 ans
- Période : d'octobre à juin



# L'ASSOCIATION ART'O'DANSE

Depuis 2011, l'association Art'O'Danse, qui vise à promouvoir les danses urbaines au sein du paysage culturel genevois, organise à Genève le festival Groove'N'Move, l'un des plus grands festivals de danses urbaines d'Europe. En 2021, le festival a reçu le Prix suisse des Arts de la scène décerné par l'office fédéral de la culture.

Conçu comme une vitrine d'excellence, le festival propose à un public intergénérationnel de découvrir le meilleur du hip-hop contemporain grâce à son expertise et son réseau.

Jouissant d'une expérience de près de 30 années sur le terrain des danses urbaines, le festival bénéficie d'un réseau important dans ce secteur, lui permettant de proposer une programmation inédite et pointue à Genève. Encore considérée comme un art émergent, le festival participe au développement de cette discipline en Suisse ; et affirme dans le même temps son engagement envers les cultures underground.

Il offre une participation active aux évènements à travers les stages et les workshop, mais fait également office de plateforme favorisant l'échange entre artistes de divers horizons. Il se constitue ainsi comme un tremplin pour les artistes de la scène locale, leur permettant de rayonner à un niveau international. Le caractère international du festival se retrouve par ailleurs à travers les artistes programmés, notamment sur les battle : chaque année, des juges et danseur-euses venant du monde entier sont présents, et parfois même pour la première fois en Suisse.

Parallèlement au festival Groove'N'Move, l'association Art'O'Danse mène aussi des actions culturelles afin de faire découvrir les danses urbaines au plus grand nombre. Grâce à son identité très forte et à son histoire singulière, la culture hip-hop est un formidable vecteur de tolérance, d'ouverture et de partage, que l'association s'attache à transmettre aux plus jeunes.

Désormais reconnues à la fois comme discipline artistique à part entière mais également comme sport de haut niveau, les danses urbaines offrent un terrain de jeu idéal pour tous, amateurs, professionnels, jeunes ou moins jeune, grâce à sa dimension spontanée et ses possibilités infinies d'appropriation individuelle.

GROOVE 'N' MOVE