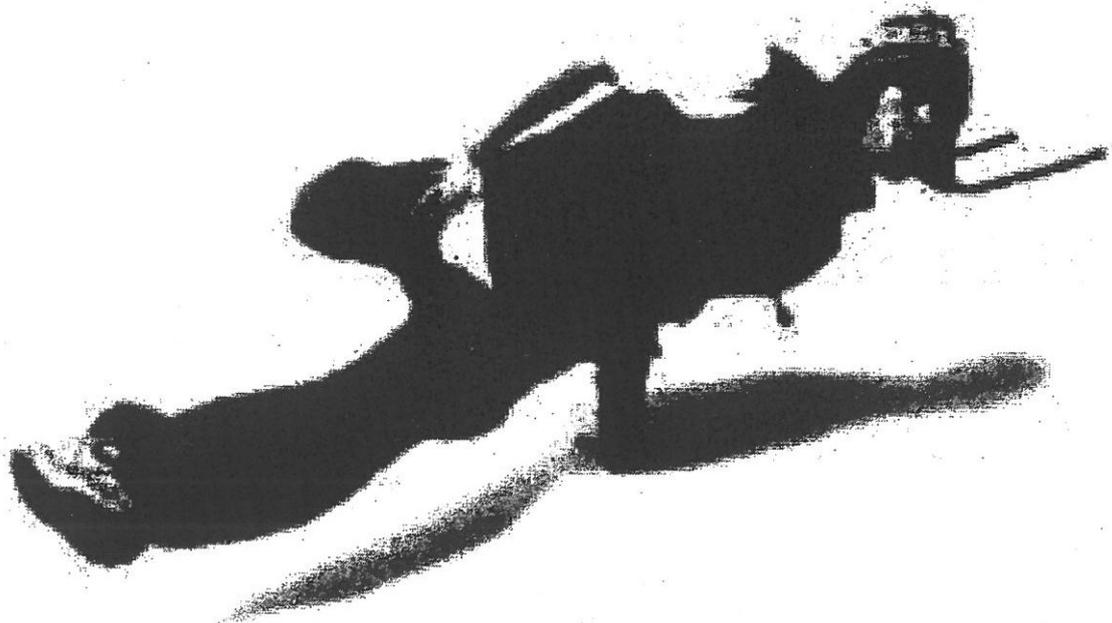


DAVID BERILLON

THOMAS RAMIRES

# LA DANSE HIP-HOP



# **SOMMAIRE**

## **I. La danse HIP-HOP comme activité artistique scolaire mixte**

## **II. L'historique du hip hop**

- 1) Ses racines américaines.
- 2) Son ancrage en France.

## **III. Les 4 composantes de la culture hip hop**

- 1) La danse
- 2) Le dessin ou graph.art.
- 3) La musique et le chant.
- 4) Le deejaying.

## **VI. Les styles de danse 'debout'**

## **V. Le break (au sol)**

## **VI. Démarches et réflexions**

## **Références**

# I. La danse hip – hop comme activité artistique scolaire mixte

Ce stage doit vous permettre de construire une démarche d'enseignement artistique, directement transférable, grâce à la **gestuelle HIP-HOP**.

Les contenus apportés doivent servir de base à tout collègue non-spécialiste pour démarrer et enseigner un **cycle de niveau 1**.

L'objectif est également de développer une **philosophie artistique simple et lisible** qui fonctionne quel que soit le public.

Nous allons commencer par comprendre l'apparition et les origines de la danse HIP-HOP dans **l'éducation nationale**.

Depuis les programmes de **1996**, les **APSA** (activités physiques, sportives et artistiques) font parties du vocabulaire de l'E.P.S.

Ce qui implique que tout élève doit avoir accès au **domaine artistique**.

Il faut bien convenir que **ce fameux « A »** a encore du mal à passer...

Pourtant à travers le terme « artistique », l'E.P.S peut décliner au choix la danse, le cirque et différentes activités d'expression.

Toutes ces propositions, bien que de natures différentes, tournent autour de l'idée de **création, d'interprétation et du développement d'un regard critique chez l'élève**.

## 1/ LA DANSE HIP-HOP DANS LES PROGRAMMES :

Dès 1994, **F.Lombard**, professeur d'E.P.S chargé de mission à l'action culturelle au rectorat de Créteil, écrivait dans la **revue E.P.S numéro 250** : « *bien qu'il n'y ait jamais eu de censure explicite, les danses urbaines ne sont pas entrées officiellement dans l'institution scolaire.* »

Par la suite, dans les accompagnements de programme 5<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> de **1996** on pouvait lire : « *les danses de rue ou urbaines (rap, break, H-H) peuvent être envisagées en tant que motivation et supports d'apprentissage dans une démarche de création chorégraphique.* ».

Cette note ouvre la porte au H-H mais ne précise pas clairement les termes et les codes spécifiques à cette activité, bien au contraire.

De plus l'absence de pôle d'information et de documents pédagogiques sont autant de freins qui contrarient la facilitation et l'intégration d'une **forme d'expression reconnue mais encore sujette à suspicion** de la part du monde éducatif, soucieux d'éviter tout débordement. A l'heure actuelle, il n'y a d'ailleurs toujours pas de brevet d'état spécifique.

Le repère historique institutionnel le plus intéressant est **le B.O no 10 du 02/11/2000** (de la mixité à l'égalité) qui conseil lors d'un cycle de danse de développer les danses actuelles comme le **BREAK**, surtout pratiqué par les garçons.

A **Paris**, la **formation continue** propose un module danse HIP HOP **depuis 2004**. Ce stage rencontre un succès certain chaque année. Notre académie dispose également **depuis 2009** d'un stage d'une semaine intitulé "**métissage des activités artistiques**" regroupant le cirque, l'acrosport, la danse contemporaine et la danse HIP HOP.

L'objectif pour chaque enseignant dans tous les établissements scolaires de l'hexagone doit être de réaliser **un cycle artistique par an et par niveau**, la danse HIP-HOP est un des moyens favorables pour y parvenir.

Un mot de l'UNSS où la danse HIP HOP possède désormais les nouveaux programmes de 2012 un **championnat de France sous forme de battles**.

## **2 / QUELLE FORME LA DANSE HIP-HOP PEUT-ELLE PRENDRE EN E.P.S :**

Tout d'abord, la danse à l'école doit se concevoir comme celle de tous les élèves, **filles et garçons** réunis dans une **activité mixte**. C'est dans cet état d'esprit que Lombard définissait le H-H comme *une expression contemporaine populaire*. L'objectif est donc d'utiliser la gestuelle et parfois la musique H-H comme **leviers de motivation**.

Il faut choisir un ensemble de **mouvements simples mais variés** dans les styles H-H (**initions des « décathloniens » de la danse H-H et non des spécialistes**) permettant aux élèves de réaliser ensuite par petits groupes des chorégraphies s'inspirant d'un thème ou d'une histoire.

Cependant on peut également proposer une évolution sous la forme de **Battle** entre deux équipes ayant inventées et répétées des passages et étant capables de s'inscrire dans un **schéma de questions-réponses**. Cette organisation n'étant pas une fin en soi, elle peut cependant être utile dans une **progression pédagogique**, une façon d'être à l'écoute de l'autre et d'investir le rôle de spectateur en étant juge.

De ces **deux façons** d'envisager le H-H à l'école, **3 objectifs primordiaux** et communs ressortent. Tout d'abord, la vision de **l'interprète/danseur** avec laquelle se constitue une conscience corporelle, musicale et l'opportunité d'oser la danse.

Ensuite, la sensibilisation de l'élève à **l'écriture chorégraphique**, sa faculté d'imaginer, de choisir, de travailler en groupe et de finaliser un projet.

Pour finir, il faut développer l'idée du **spectateur critique** à travers un regard, artistique et évaluateur, porté sur des camarades mais également sur des professionnels.

Le H-H apparaît également comme un excellent support pour un **projet interdisciplinaire** :

- l'initiation au GRAFF structuré par le professeur **d'arts plastiques**
- l'écoute musicale avec notre collègue de **musique**
- un exposé de vocabulaire avec le professeur **d'anglais**
- et pourquoi pas l'écriture d'un SLAM en **français**.

Malgré tous les intérêts de cette culture, il ne faut pas oublier les autres activités artistiques. Le métissage avec le cirque, par exemple, permet de développer et d'enrichir le projet final. Certaines activités sportives ont d'ailleurs enrichi leur pratique grâce à la danse HIP-HOP, comme le basket ou le foot freestyle. L'exemple le plus parlant est celui du **double dutch** (deux tourneurs manipulant 2 cordes de 3m50, forment des ellipses opposées et alternées dans lesquelles un ou deux sauteurs réalisent des figures acrobatiques, des chorégraphies ou des performances de vitesse. Il y a une **fédération française** depuis 1990).

Pour finir, réserver la danse H-H uniquement aux établissements implantés dans des quartiers difficiles, serait bien sûr une erreur monumentale.

## II. L'historique du hip hop

### 1) Ses racines américaines

La légende veut que ce mouvement culturel soit né a **New York** au début des années 70'. A y regarder de plus près, ses premiers pas remontent à la décennie précédente. Quelques personnages charismatiques vont en effet ouvrir la voie à toute une génération en mal d'identité.

Le boxeur **Mohamed Ali** qui, devant micros et caméras, cultive un mode d'expression verbal où il scande en rimes des provocations à ses adversaires.

Le chanteur **James Brown** avec le Funk et une nouvelle forme de danse (le good foot).

Ces nouveaux codes d'expression vont répondre à une demande populaire en attente de nouveautés ; mais aussi s'inscrire en droite ligne du militantisme pacifique de **Malcolm X** repris en 1963 par le pasteur **Martin Luther King** et son discours « I have a dream ».

Même si ces signaux culturels touchent tous les jeunes, les afro-américains et les Latinos vont être les plus réceptifs. Une ville va incarner ce changement : New York, et plus précisément trois quartiers défavorisés (**Harlem, le Bronx et Brooklyn**).

L'apparition de cette culture urbaine procure des repères à toute une génération et une **alternative positive** à la loi des gangs, la drogue, la prison... ou le cimetière.

On nomme alors **B-BOYS** (B pour break ou Bronx) ceux qui inventent **l'art dans la rue**. Ils s'approprient les espaces urbains et en font leur libre territoire d'expression.

La véritable histoire de ce mouvement se construit donc ainsi autour d'un **défolement contestataire**, non violent, et une recherche incessante de performances, de défis et d'audaces artistiques.

Cet art de la rue prend son nom définitif à la fin des années 70' : **le HIP-HOP** (de `hep' ou `hype' : être dans le vent ; et `to hop' : sautiller).

En 1974, **Africa Bambaataa**, musicien mais aussi membre actif d'un gang violent de New-York, très affecté par la mort d'un ami, se range et s'improvise comme le leader de cette communauté hip-hop en fondant la **Zulu nation**.

Bambaataa va fédérer l'ensemble en organisant de grands rassemblements festifs : les **`block party'**. La rue est barrée aux deux bouts et les pratiquants des quatre disciplines du H-H (danse, rap, D-J, graph.) expriment leur potentiel.

La Zulu nation va permettre au H-H de se propager à l'ensemble des États-Unis ou la danse va se développer en deux styles bien distincts : le Break (plus physique) sur la **côte Est** et New-York et le Smurf (plus nonchalant) sur la **côte Ouest** et Los Angeles.

Ces variations découlent du support musical choisi, de la fréquence du beat ainsi que de la perception que les danseurs ont de cette culture. L'idée festive de départ devient peu à peu un symbole d'unification pour tous les frustrés de la société... même si les filles sont encore tenues relativement à l'écart.

Le mouvement H-H se propage alors dans le monde entier grâce à des **précurseurs de passage à New-York mais également grâce à la musique.**

L'émission Soul Train dans les années 80', des tubes planétaires tels que Rapper's Delight (de l'artiste **Sugar Hill** gang en 1979), The message (**Grandmaster flash** en 1982), des films ou des séries cultes (Fame, Wild style), les premiers clips vidéos de **Michael Jackson** (Thriller en 84, Bad en 87) vont rendre cette culture internationale.

Le H-H sort alors des ghettos américains pour aller à la rencontre de toute une génération. Le H-H est désormais une **culture reconnue** qui fédère et fait vivre des millions de personnes à travers le monde

Cependant dans son essor, cette manifestation culturelle qui prônait au départ des valeurs universelles de fraternité et de partage s'est retrouvé face à certaines dérives qui ont écorné son image positive et naïvement angélique.

De plus, les quatre composantes de **la famille H-H** se sont éloignées et diversifiées.

## 2) Son ancrage en France

Dès les **années 70'**, il n'y avait qu'une **poignée de privilégiés** ayant traversé l'Atlantique pour découvrir le H-H dans son berceau à N-Y.

Quelques **noctambules parisiens branchés** comprenant qu'il se passait quelque chose de nouveau au niveau **musical**, tentent l'expérience en passant ces nouveaux disques dans des clubs comme le Bataclan, le Globo ou l'Émeraude.

Ensuite d'autres jeunes ont assisté à des **démonstrations publiques** comme la New-York City Rap (tournée européenne organisée par EUROPE 1 en **1982**).

Mais c'est véritablement l'émission **H.I.P-H.O.P sur TF1 en 1984** qui va faire exploser cette culture dans **la France entière**.

Cette émission est diffusée chaque dimanche entre le journal de 13h et la série Starsky et Hutch. **Cette première à la télé** regroupe des démonstrations de danse, de graph, mais aussi des explications techniques.

Son animateur **Sidney**, le premier présentateur noir de la télévision française, devient une vraie vedette. Dès le programme terminé, les jeunes se rassemblaient pour commenter et reproduire ce qu'ils avaient vu...

Les quatre composantes du H-H arrivant en même temps, **les jeunes s'essayaient à tout en même temps**, avec plus ou moins de réussite, en tout cas le cœur et la motivation y étaient. Mais malgré un total succès d'audience, ce programme ne va durer qu'une année. En six mois, la passion va retomber.

Aux yeux de beaucoup, le H-H banni de la petite lucarne passe pour un **phénomène démodé**. Contrairement aux États-Unis, où ce mouvement est **né dans la rue et pour la rue**, la France la reçut d'un bloc et sous **un magnifique emballage médiatique**.

De plus, la banlieue multiculturelle française n'est pas le ghetto noir américain.

Le H-H français va alors vivre **une véritable traversée du désert**. Ce sont des passionnés pour qui l'impact aura été très fort qui vont le maintenir en vie.

Des compagnies de danse (**Aktuel Force et Black Blanc Beur**) vont continuer la lutte. Mais c'est le milieu du **graff parisien** qui va permettre au H-H de ne pas s'éteindre.

Ce phénomène sera d'ailleurs **à double tranchant** car la mémoire populaire gardera longtemps le souvenir de « jeunes à casquettes » dégradant les murs et les métros (la station Louvre par exemple).

On parle à l'époque de choc culturel entre les générations. La culture H-H va reprendre le devant de la scène à la **fin des années 80'** avec l'émergence du rap français (**MC Solaar, NTM, I AM...**).

Depuis on connaît **l'évolution fulgurante** de l'ensemble de la culture H-H dans l'hexagone.

A tel point que parfois ce sont les américains qui viennent s'inspirer de la **French' Touch**. Cette culture est **maintenant reconnue**, la preuve en est que le très sérieux **C.N.R.S** possède un service consacré aux cultures urbaines.

Le manque de reconnaissance médiatique et télévisuel des années 2000 a depuis laissé place, grâce à **l'explosion d'internet, a un univers mondial et infini**.

### III. Les 4 composantes de la culture

# HIP HOP

Comme on va le voir, le mouvement HIP-HOP s'adresse au plus grand nombre grâce à ses différents modes d'expression.

Un **projet artistique et culturel collectif**, construit autour de ces activités a donc largement sa place dans l'**Education Nationale**, lieu d'épanouissement de tous les enfants.

## 1) La danse

En fait, il faut parler '**des danses HIP-HOP**', tel l'athlétisme il y a de nombreux styles, catégories et spécialités. Nous allons les détailler et les décrire dans le chapitre suivant.

## 2) Le dessin ou graph.art.

Le **GRAPH** ou **GRAFF** a pour outil de base la bombe aérosol.

A l'origine, l'objectif de cette discipline est de **marquer son territoire** en laissant une trace visible aux yeux de tous (mur, métro...).

A partir de là, il faut rappeler clairement que toute transformation, artistique ou non, de l'espace public ou privé sans accord préalable est passible de sanctions.

On distingue plusieurs formes d'expressions :

- **le TAG** qui se caractérise par des lettres fines attachées, il s'agit d'une signature servant de signe de reconnaissance après la réalisation d'une œuvre.
- **le GRAFF** désigne des lettres importantes avec contours marqués, des personnages ou des formes plus ou moins fantasmagiques.  
Ce dernier demande un travail préparatoire minutieux.

Depuis déjà de nombreuses années, des artistes reconnus bombent sur toiles et exposent dans des galeries.

Certains puristes se sont vite demandé si le fait de l'institutionnaliser ne lui avait pas fait perdre sa puissance revendicatrice.

### 3) Le chant et la musique.

Il y a d'abord sa forme musicale de base : le **RAP** et sa version édulcorée et commerciale le **Rn'B**.

Ensuite le **SLAM** ou **SPOKEN WORDS**, c'est-à-dire des paroles seules, sorte de poésies chantées ou de joutes verbales.

Cette expression peut être comparée à la danse comme **un défi** (8miles, film avec Eminem).

Il y a également le **BREAKBEAT**, le terme a été inventé par un D-J (**Kool Herc**). Se rendant compte que les gens bougeaient davantage sur les lignes de basse et de batteries, il décida de passer en boucle ces passages.

Enfin le **BEAT BOX** associe des vibrations des lèvres et des claquements de la langue afin de réaliser devant micro, un bruitage rythmique comparable aux sons d'une basse, d'un tambour, d'une trompette...

### 4) Le deejaying.

Discipline à part entière, inventé par **Kool Herc**, consistant à frotter la surface d'un ou de deux disques vinyles pour perturber la vitesse normale de déroulement et donc modifier le rythme musical du morceau : soit par la technique du **SCRATCH** (retour en arrière), soit par celle du **CUT** (coupure/reprise).

Il existe désormais un système permettant à l'aide d'un **vinyle adaptateur** de mixer à partir d'un MP3

## IV. LES STYLES DE DANSE 'DEBOUT'

# OLDSCHOOL

### → Hype

Non générique donné au H-H à son arrivée en France.

Il s'agit de déplacements sautés avec des croisés de jambes, le danseur donne l'impression de rebondir sur le sol. La position de face est caractéristique (MC HAMMER était la star de référence).

### → Lock\ locking

Cette gestuelle consiste à tendre les bras et à pointer l'index dans différentes directions (**POINTING**) tout en coordonnant ces mouvements avec des balancements de tête, de jambe, des tours de poignés (**ROLLING**), des claquements des mains (**CLAPPING**) et des regards rapides dans toutes les directions.

La gestuelle est emprunté à la célèbre affiche de recrutement de l'U.S army « I want you », utilisé pendant la première guerre mondiale, où l'on voyait l'Oncle Sam pointé son doigt vers les citoyens américains.

C'est une **danse festive et funky** où les farces font partie du jeu. Les spécialistes adoptent un style « **old school** » (chemise, cravate, bonnet gavroche et chaussettes remontées... sur le pantalon).

### → Popping\pop

Il s'inspire du phénomène du **popcorn**, quand les grains éclatent à la cuisson.

L'imitation se traduit par des contractions et des relâchements musculaires, accompagnés de blocages articulaires (genoux, cou, torse, coudes...).

Les effets étant accentués par des vêtements larges et fluides qui vont transmettre la puissance et les vibrations du **pop**.

Voici les styles sous-jacents à la catégorie popping :

### → Le boogaloo

Gestuelle qui donne une impression visuelle d'étirement avec fluidité (comme un chewing gum), de pantin désarticulé.

On se concentre sur des rotations articulations en associant des tours (nuque, bassin, genoux) qui servent le plus souvent à initier un déplacement dans l'espace.

### → Robotique

Technique fondée sur l'imitation des mouvements articulaires (mécaniques et hachés) des premières générations de robots. Les mouvements sont rectilignes, le danseur isole et mobilise un segment corporel après l'autre, tout en maîtrisant les ouvertures et les fermetures des angles.

L'aspect impassible du visage contribue à l'illusion

### → Sliding /Gliding/Patinage

Il s'agit de déplacements, emprunté aux claquettes et au mime, sous forme de glissades au sol donnant l'illusion d'une évolution sur glace ou en apesanteur.

La figure la plus connue, le **MOON WALK** (popularisé par Michael Jackson) est un effleurement du sol vers l'arrière.

### → Tetris/Tutting

C'est une version où le danseur, de face, dessine avec ses bras une succession de figures angulaires à 90°. Le nom **tetris** est une référence au jeu vidéo où il faut pivoter des blocs pour réussir des emboîtements.

Il y a également le **style égyptien** qui s'inspire des poses tenues et angulaires des personnages des fresques. Le travail est basé sur la dissociation des membres supérieurs (pronation et supination) et parfois des membres inférieurs.

### → Waving/Smurf

C'est le style le plus connu, il s'agit d'un travail d'ondulations et de vagues qui se transmettent d'une partie du corps à une autre, grâce aux libérations articulaires. Cette technique demande une très bonne maîtrise de son corps pour travailler avec fluidité.

Le terme de **smurf**, qui est la traduction du mot **SCHTROUMPF** (la fameuse bande dessinée), est en terme moins employé et essentiellement français. En effet, dans un des premiers clips télévisés, pour accentuer leurs mouvements, les danseurs avaient des gants blancs et un bonnet.

## → Waacking\voguing

Il s'agit au départ d'un style de danse des boîtes gay de la communauté afro-américaine. Avec le **WACKING** l'objectif est de combiner des **attitudes** (de mannequins ou d'actrices) et des **poses** extravagantes, de jouer un personnage jusqu'aux expressions très marquées du visage.

Le **PUNKING** consiste à réaliser des mouvements de bras très rapide autour de la tête.

Ce style des années 80' revient en force et, est utilisé par de nombreux danseurs en recherche d'originalité.

# NEWSCHOOL

## → L'abstract /l'expérimental

C'est une expérience personnelle, il s'agit d'une catégorie permettant de faire évoluer les styles HIP-HOP déjà définis.

Ce n'est surtout pas une démonstration technique, mais une totale mise à nu, une démonstration artistique et poétique. Avec cette catégorie, on entre dans la sphère du sensible et du ressenti.

Répertorié en France depuis l'édition du JUSTE DEBOUT 2005, l'abstract est un terrain de recherche.

La seule consigne : il faut être musical et qu'on ne puisse reconnaître aucun autre style H-H dominant.

## → House dance

Ce style a pris son envol avec une nouvelle musique et un nouveau rythme plus rapide (**house music**). Il s'inspire cependant à la fois du cabaret des **années 30'**, du jazz afro-américain (Nicholas ou Berry's brothers), du rythme des claquettes, des pas de rock, de la salsa, la samba, et de différentes danses africaines.

Au niveau des pas, la prise de temps sur la musique se fait sur le haut et non dans le sol comme les autres styles HIP-HOP. Cette différence rythmique fait que le house dancer travaille en fluidité sur des appuis aériens et sautés, enchaînant talons/pointes.

Il se dégage ainsi une sensation de légèreté, de lutte contre l'apesanteur, d'effleurement du sol.

## → New style/hip-hop

Style novateur en perpétuelle évolution. Il s'agit d'une synthèse créative de différents styles de danse HIP-HOP, les techniques de base servent d'appui pour déboucher sur des recherches et des transformations personnelles.

Il s'agit de surprendre avec son corps, l'amplitude des gestes et les déplacements prennent une place déterminante. L'univers des cartoons est source d'inspiration.

Les musiques récentes et un look branché très soigné caractérise également cette danse.

## → Krump

Ce style a été mis en lumière par le film **RIZE** (2005) de **David LaChapelle**.

La légende dit que tout a commencé dans le quartier de South Central à Los Angeles.

Au départ les danseurs appelaient **CLOWNING** le fait de se déguiser pour danser dans des goûters d'anniversaire.

Il s'agissait d'un mélange de POP, HYPE, danses africaines et HOUSE.

Comme il y avait trop de clowns, c'est par défi dans le cercle qu'il méritait leur place.

Le CLOWNING festif pris soudain une forme agressive. L'expression 'let's get krump' (explosions nos corps) donna naissance au KRUMP.

Dans le domaine militaire c'est l'onomatopée correspondant à **l'explosion d'une bombe**.

Cette nouvelle forme de danse ou les acteurs ont désormais un maquillage tribal donne des **gestes plus frénétiques et électriques**. L'ensemble exécuté à une vitesse inédite se rapproche des **danse tribales mystiques**.

Le tout a également donné un courant musical : le **CRUNK** (contraction des mots crazy et drunk, fou et ivre). Le KRUMP et le CRUNK sont les nouveaux courants contestataires, ce sont un peu **les punks du H-H** (bombers, treillis et boots).

Ils s'opposent ainsi au H-H « bling bling », celui des rappers aux multiples chaînes en or, prônant le gangsta rap. Est-ce l'avenir du HIP-HOP ?

## → Ralenti/slow motion

Plus qu'un style à part entière, c'est un effet de style et une technique qui vise à montrer la capacité d'un danseur à intercaler un passage très lent (souvent empreint de **théâtralité**) dans un passage dansé.

Cette effet peut être employé avec n'importe quel style de danse HIP-HOP, voici les composants de base de ce travail sur le temps.

### → Air pause

Effet de style emprunté aux **spationautes** américains qui ont marché sur la lune et à la sortie des premières baskets avec des semelles à coussins d'air . Il s'agit de marquer, **en amortissant et en doublant**, chaque appui et déplacement avec ses pieds.

### → Stroboscope

Style jouant sur l'effet de **décomposition du mouvement** donnant l'impression au spectateur de ne capter qu'une séquence sur deux de lumière, comme dans les discothèques.

Un stroboscope décompose un mouvement ou un déplacement en deux, quatre, six ou huit temps.

### → Le bug

L'image est empruntée à **l'arrêt sur image** d'une cassette VHS avec un magnétoscope de mauvaise qualité. L'image saute et nous donne un **léger mouvement d'avant en arrière** du corps entier ou d'une partie précise du danseur.

→ **Le rewind/marche arrière**

On **rembobine la séquence dansé avec une variation sur la vitesse** d'exécution .La phase avant peut être au ralenti et le rewind légèrement accéléré ou la phase avant à vitesse normale et le rewind au ralenti.

Le plus important est de bien maîtriser le trajet et les mouvements réalisés, pour pouvoir ainsi **marquer les moments forts de ce travail sur le temps.**

→ **L'effet numérique**

Contrairement aux précédents effets de style qui font plus référence à du matériel vidéo ancien (magnétoscope), **l'effet numérique** vise à imiter un travail comparable à une tablette numérique où l'on pourrait **venir isoler une partie bien précise du corps du danseur.**

Cette effet permet de réaliser des stroboscopes, bugs ou rewinds ciblés mais également de **manipuler le danseur comme un pantin** avec un mouvement spécifique d'une partie du corps qui n'existerait pas à vitesse réelle.

# V.LE BREAK /au sol

C'est la partie de la danse H-H réalisée **au sol**.

Spectaculaire, plus acrobatique, elle a plusieurs sources d'inspiration : la **gymnastique** sportive traditionnelle, les **arts martiaux** asiatiques, les **danses tribales** africaines, la **capoeira** brésilienne, certaines postures de **yoga**, le **cirque**, la **contorsion** mais également des **danses traditionnelles** ancestrales.

Contrairement aux autres styles sans construction programmée, le break se décline comme une **grammaire gestuelle**.

Tout d'abord, le danseur exécute debout des **pas de préparation (TOP ROCK)** pour s'échauffer, se donner du courage, de l'élan et libérer l'espace. On parle de **TOP ROCK** classique/académique et du **TOP ROCK** tribal qui est plus personnel. Ces mouvements peuvent parfois être assez proche des déplacements des boxeurs. Le danseur peut également commencer par le **UP ROCK** qui est une simulation de combat.

Il associe des **JERKS** (balancements du bassin) et des **BURNS** (simulations de coups de poing et de coude). Le fameux rythme est le suivant: « 1.2.3 » en haut et « 4 » descente au sol. Le contact physique est exclu, un début de **UP ROCK** impose une réponse immédiate de l'adversaire. La difficulté étant de porter des coups mais aussi de se protéger de ceux de l'adversaire.

Suite à cette présentation, le breaker effectue une descente plus ou moins recherchée avant de commencer ses enchaînements au sol.

A partir de là, on distingue **3 grandes catégories** dans les évolutions, mais un passage se termine forcément par un **FREEZE** tel un point marquant la fin d'une phrase.

## 1) LES PASSE-PASSE/ FOOTWORKS:

Le « **passeur** » a les mains au sol et tourne autour de son corps.

Ce sont des jeux articulaires dans lesquels les **déplacements** et les **changements d'appuis** sollicitent l'équilibre.

Le passeur cherche à être rapide, précis et **surprenant** (changements d'appuis, de direction, glissade...) d'où l'image du passe-passe lors d'un **tour de magie**.

## 2) LES PHASES/ POWER MOVE :

Ce sont des **mouvements plus physiques**, dont certains sont directement copiés de la **gymnastique**, (salto, flip, **cercle Thomas au sol**, **coupole**) ou des variations acrobatiques : le **CANARD** (rotation du corps à l'horizontal en appui manuel), le **NINETEEN** (en position ATR avec transfert de masse sur un bras pour glisser sur la paume de la main), les vagues au sol, le **HEADSPIN** (rotation sur la tête).

Le « **phaseur** » travaille avant tout l'endurance, l'objectif étant d'avoir le plus de mouvements circulaires répétitifs et si possible de maîtriser un mouvement dans les deux sens de rotation.

## 3) LES TRICKS ET LES TRUCS DE « OUF » :

Expression plaisante du langage H-H pour définir des figures basées sur des **particularités physiques** se rapprochant de la contorsion (positions hyperlaxes des épaules, du bassin ou des chevilles). La position de yoga (le lotus) sert souvent de base.

Beaucoup de danseurs développent également un style basé sur les **VEGAS** (position équerre avec un jeu de jambes seulement en appui sur les mains)

Les danseurs concernés peuvent se spécialiser ou combiner leurs figures avec des passe-passe ou des phases.

**Les freezes** sont des **blocages au sol** dans des positions simples ou complexes.

Le danseur peut avoir un ou plusieurs appuis sur des parties du corps aussi variables que la tête, l'épaule, le coude, les mains ou les genoux.

Le freeze est plus souvent basé sur la **souplesse** et le sens de **l'équilibre** que sur la force. Pour revenir à la notion de grammaire gestuelle, le freeze représente le point final des enchaînements du breaker.

Cependant certains danseurs développent un style spécialisé dans les freeze.

La maîtrise des **TRICKS**, passage d'un freeze à l'autre sans rupture, devient alors l'élément le plus important à travailler pour un passage.

## Evaluation Hip Hop :

---



**REPONDRE** avec des **PHRASES CONSTRUITES** quand il y a des pointillés (Sinon, réponse non prise en compte).

1) De quel pays est originaire le Hip Hop ? Quand a-t-il émergé ? (2 pts)

.....  
.....  
.....

2) Quelles personnalités célèbres sont considérées comme à l'origine de ce mouvement ? (1 pt)

.....  
.....  
.....

3) Dans quelle ville, et plus particulièrement dans quels quartiers s'est développé le Hip Hop ? (1 pt)

.....  
.....  
.....

4) Que signifie littéralement « Hip Hop » ? (1 pt)

.....  
.....  
.....

5) Qu'est ce qui va faire réellement connaître le Hip Hop en France dans les années 70 ? (1 pt)

.....  
.....  
.....

6) A la fin des années 80, quels groupes français vont lui permettre de se développer ? (1 pt)

- 
- 
- 

7) Quelles sont les 4 composantes de la culture Hip Hop ? (2 pts)

.....  
.....  
.....

8) Site 3 catégories de danse oldschool : (1 pt)

- 
- 
- 

9) Sélectionne une catégorie pour la décrire rapidement : (2 pt)

.....  
.....  
.....

10) Site 2 catégories de danse newschool : (1 pt)

- 
- 

11) Sélectionne une catégorie newschool pour la décrire rapidement : (2 pt)

.....  
.....  
.....

12) Qu'est-ce que le Break Danse ? (2 pts)

.....  
.....  
.....

13) Quelles sont les 3 familles en break ? (1 pt)

- 
- 
- 

14) Sélectionne une catégorie pour la décrire rapidement : (2 pts)

.....  
.....  
.....